



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Квест-технологии как средство приобщения младших школьников
к здоровому образу жизни**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Педагогика и методика начального образования»

Проверка на объем заимствований:

68,13 % авторского текста

Работа рекомендована защите
рекомендована/не рекомендована

« 4 » февраля 2019 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Е. Ю.

Выполнила:

студентка группы ЗФ-308/214-2-1

Кутлумбаева Илюза Данисовна

Научный руководитель:

Верховых Ирина Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

Челябинск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты приобщения младших школьников к здоровому образу жизни	7
1.1. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «приобщение к здоровому образу жизни».....	7
1.2. Квест-технологии как средство приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.....	13
Выводы по 1 главе	18
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей приобщения младших школьников к здоровому образу жизни средствами внеурочной деятельности с использованием квестов.....	20
2.1. Организация и ход исследования.....	20
2.2. Программа внеурочной деятельности по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни с использованием квестов.....	22
Выводы по 2 главе.....	38
Глава 3. Результаты исследования	39
3.1. Анализ констатирующего этапа экспериментальной работы.....	39
3.2. Анализ контрольного этапа экспериментальной работы.....	50
Выводы по 3 главе.....	61
Библиографический список.....	65
Приложения.....	71

Введение

На современном этапе развития образования одно из самых основных направлений занимает здоровьесбережение учащихся. Многочисленные результаты опросов помогают выявить увеличение проблем со здоровьем у детей, начавших обучение в школе. Указы «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» [100] заставляют ученых в сфере педагогики придумывать все новые технологии, направленные на сохранение здоровья подрастающего поколения. Из современных технологий преподавания можно выделить квест-технологии.

Актуальность нашей магистерской диссертации заключается в том, что квест-технологии в воспитательном и общеобразовательном процессе появились сравнительно недавно и еще не изучены в полной мере.

В области здоровьесбережения в педагогическом аспекте работают такие ученые как В.С. Кукшин, Г.М. Соловьев, В.И. Осик. Среди зарубежных ученых в области квест-технологий можем выделить таких ученых как Берни Додж и Т. Марч. Проблемы квест-технологий среди отечественных ученых рассматривают М.В. Андреева, Я.С. Быховский, Н.В. Николаева. Единого взгляда на сущность квест-технологий среди отечественных ученых нет ввиду того, что эта технология появилась недавно.

При изучении психолого-педагогической литературы нами было выявлено **противоречие** между необходимостью приобщения младших школьников к здоровому образу жизни, с одной стороны, и применением на практике для достижения данной цели традиционных технологий, с другой стороны.

Выявленное противоречие обозначило следующую **проблему** – как применять квест-технологии в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни?

Тема магистерской диссертации – «Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни посредством квест-технологий».

Цель исследования: теоретически обосновать возможность применения квест-технологий в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни и разработать программу внеурочной деятельности посредством квест-технологий и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования: процесс приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: приобщение младших школьников к здоровому образу жизни посредством квест-технологий.

Гипотеза исследования: приобщение к здоровому образу жизни младших школьников будет эффективнее при использовании квест-технологий.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Изучить особенности «квест-технологии».
3. Рассмотреть основные этапы приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.
4. Экспериментально выявить наиболее продуктивные способы использования квест-технологий в приобщении к здоровому образу жизни на начальном этапе образования.

Теоретическая основа исследования: исследования в области валеологии А.К. Лаптевой, С.В. Попова, Н.М. Кукушина, а также в области квест-технологий – Т. Мартч, М.В. Андреевой, Я.С. Быховского, И.М. Дычкивской.

Методологическая основа исследования опирается на системный подход, позволяющий раскрыть понятие «квест-технологии» в педагогике и выявить ряд преимуществ по сравнению с другими видами технологий.

Также на аксиологический подход, направленный на формирование мировоззренческих представлений о здоровом образе жизни.

Теоретическая значимость. В магистерской диссертации представлена попытка дать определение понятию «приобщение» и «здоровый образ жизни».

Практическая значимость: разработанная программа внеурочной деятельности по приобщению к здоровому образу жизни младших школьников посредством квест-технологий будет полезна учителям начальной школы при проведении внеурочных мероприятий, а также студентам и магистрантам педагогических колледжей и университетов.

База исследования МБОУ СОШ №10 города Учалы, республика Башкортостан.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (январь – сентябрь 2017 г.) была определена исследовательская проблема, изучалась степень ее разработанности в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия исследования, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы.

Второй этап (октябрь 2017 – май 2018 гг.) включил проведение констатирующего и формирующего этапов эксперимента и анализ полученных данных на констатирующем этапе.

На третьем этапе (сентябрь 2018 - октябрь 2018 гг.) был проведен контрольный эксперимент, оформлены результаты и подведены итоги исследования.

Методы исследования: теоретические (анализ, синтез, обобщение литературных источников); экспериментальная диагностическая методика построена на принципах к исследованию познавательной деятельности младших школьников. Применены методики Ю.В. Науменко, анкета М.В.

Гребневой, анкетирование родителей для выявления их влияния на формирование ЗОЖ И.В. Чупаха.

Апробация. Результаты нашего исследования апробированы в научном журнале «Вестник современных исследований» (ISSN 2541-8300). Размещение информации об издании в РИНЦ на основании договора о включении журнала в РИНЦ от 15.02.2017 г. №79-02/2017 в номере 02 (29) 2019 года.

Структура. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав с выводами, заключения, списка литературы, глоссария по категориальному аппарату, глоссария по персоналиям и приложения.

Глава 1. Формирование основ здорового образа жизни младших школьников как педагогическая проблема

1.1. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровый стиль жизни», «приобщение к здоровому образу жизни»

В эпоху модернизации проблема здоровья и здорового образа жизни приобретает исключительную актуальность. Наличие правильных здоровых привычек послужит гарантом здоровья будущего поколения. Как известно, большинство правильных привычек намного проще сформировать с детства. Так как большое количество времени дети находятся в детсадах и школах, на педагогов ложится огромная ответственность по сохранению здоровья детей путем формирования правильного мировоззрения на здоровый образ жизни.

Также нужно отметить, что младший школьный возраст, с точки зрения психологии, прекрасно подходит для становления правильных и здоровых привычек.

Рассмотрим основные трактовки понятия «здоровье».

Всемирная организация здравоохранения представляет следующее определение: «здоровье– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

В рамках логико- методологического подхода здоровье рассматривается в нескольких определениях: гармонизация функций организма с окружающей средой, сохранение биологических функций организма, поведение человека с прогнозом к склонности к заболеванию [Анисимов :2012].

С медико-биологической точки зрения, Н.А. Амосов выделяет здоровье как естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений [Амосов: 2003].

С социологической точки зрения здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру. Развивая эту мысль, И. И. Брехман считает, что такое отношение в первую

очередь должно проявляться в системе улучшения качества окружающей среды, сохранения собственного здоровья и здоровья других людей [Брехман:107].

В психологии придерживаются мнения о том, что здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее ее отражение, в смысле преодоления: здоровье – не только состояние организма, но и стратегия жизни человека.

В. П. Казначеев выражает смысл понятия «здоровье человека» с позиции комплексного подхода. Он считает, что здоровье - это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [Казначеев 2001].

Со стороны культурологического подхода здоровье рассматривается как некая система, заключающая в себе совокупность таких критериев, как физический, социологический, духовный, экономический, соотносимых с требованиями общей культуры человечества. На здоровье влияют как природные, так и социальные условия [Цынгунова 2009].

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. Учитывая различные рассмотренные трактовки данного термина, можем предположить, что здоровье– состояние человека, при котором физические и духовные функции организма работают в гармонии с окружающей средой, стабильно функционируют. В большей степени зависят от экологического состояния окружающей среды, социального климата, экономического состояния. В обобщенном виде это понятие может характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человечества.

Проблемами здорового образа жизни и приобщения к нему школьников занимались такие отечественные ученые в педагогике как Л.В. Доброрадова,

Л.П. Додонова, М.А. Якунчев. Термин «здоровый образ жизни» рассматривается по-разному. Так, Л. В. Доброрадова считает, что здоровый образ жизни складывается из внутренних и внешних условий жизнедеятельности организма, при которых организм работает долговечно, а также совокупность нескольких методов, помогающих сохранять здоровое тело и сознание [Доброрадова 2009].

Л. П. Додонова олицетворяет здоровый образ жизни с таким образом жизни, который приносит здоровье [Додонова 2006].

М. А. Якунчев считает, что здоровый образ жизни– это такой стиль жизни, который направлен на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, которое необходимо для выполнения личностных и общественно значимых функций [Якунчев 2008].

Понятие здоровый образ жизни взаимозаменяемо с здоровым стилем жизни. Это понятие рассматривали такие ученые как М.Я. Виленский, С. А. Никифорова.

С.А. Никифорова рассматривает здоровый образ жизни с базовой человеческой потребностью– быть здоровым. Каждый человек сам оценивает свои ресурсы для реализации данной потребности– наличие свободного времени, силы. Так как у всех данные составляющие распределяются по-разному, так и стиль здорового образа жизни тоже разные. [Никифорова 2007].

Опираясь на научные работы Т. И. Шамова и Т. М. Давыденко, Л. П. Додоновой можем выделить следующие компоненты здорового образа жизни:

- режим учебы без перегрузок;
- физическая активность;
- рациональное питание;
- соблюдение правил личной гигиены;

- организация свободного времени с преобладанием физической активности (занятия физкультурой, прогулки, походы и т.д) .
- предотвращение вредных привычек.

Стоит отметить, что для достижения положительного результата усвоения основ здорового образа жизни нужно сначала сформировать у ребенка мотив.

Рассмотрим понятие «приобщение» в педагогике. Исходя из многочисленных трактовок, «приобщение – это особый процесс, имеющий свою специфику и связанный с внутренним духовным развитием человека, обращенный к его духовной сфере» [Галышева:27].

Смысловое значение понятия «приобщение» тесно связано с понятием личности индивида, его культурной составляющей, духовными ценностями, воспитанием и мировоззрением.

В словаре В.И. Даля понятие «приобщить» используется в значении «прилагать одно к другому в одно целое», что позволяет соотнести смысловое содержание данного понятия с понятием целостности как нераздельного соединения элементов или частей [Даль:351].

Наиболее разработано понятие «приобщение» в философии. Рассмотрим работы таких ученых как Н.А. Бердяева, С. Л. Братченко, Л. Леви-Брюль.

У Н.А. Бердяева приобщение достигается путем получения познания. Оно тесно связывается с получением сути идей.

С. Л. Братченко акцентирует внимание на ядро самого слова приобщение– «общение»(психологическая категория, отражающая процесс взаимодействия людей). В его научных работах приобщение происходит путем воздействия на духовный мир через материальные предметы. Приставка «при» обозначает добавление, сближение, следовательно, можем предположить, что приобщение– примыкание к общности, посредством общения, получения знаний.

Л. Леви-Брюль рассматривает приобщение как взаимодействие ныне живущих людей с людьми прошлого, получение какого-то опыта, через который индивид ощущает себя причастным к этнокультурному сообществу.

Рассмотрим понятие «приобщение» в соотношении к одной из основных категорий педагогики: «воспитание». Стоит отметить, что в педагогике нет четких трактовок данного определения. Как в процессе воспитания, так и в ходе приобщения человек соприкасается с миром ценностей, норм, идей, смыслов, значений, это оказывает глубокое влияние на формирование его мировоззрения, на поведение человека и выстраивает определенные отношения человека с миром культуры, обществом. То есть происходит воздействие на духовную составляющую человека.

Следовательно, динамическая структура понятия «приобщение» включает в себя различные состояния и рассматривается в широком и узком значениях. С одной стороны, приобщение проявляется как ступень к познанию, понимается как проникновение в ходе познания в ценностно-смысловую сферу объективной реальности. С другой – приобщение как целостная динамическая система, проявляется в специфически человеческой необходимости соединения, общения с миром сверх материального, с высшей духовной сферой, осознании ценностно-смыслового опыта, накопленного в культуре, обществе.

Для приобщения в образовании характерен анализ духовной сферы материального мира, постижение знаний, норм, деятельности, характеризующее человека как духовную личность, которая готова воспринимать, анализировать и критически оценивать, осознавать материальный мир на уровне осмысления.

Что же означает «приобщить к здоровому образу жизни»? Это означает, во-первых, дать знания о здоровом образе жизни, к которому относятся правильное пищевое поведение, поддержание физического здоровья, поддержание духовного здоровья, анализ состояния здоровья, профилактика заболеваний, во-вторых, путем передачи опыта, воздействия

на духовную составляющую индивида, выработать здоровые привычки. В-третьих, дать почувствовать индивиду, что он является важной частью общества, которое главным приоритетом ставит собственное здоровье и благополучие, где успех является в каком-то смысле синонимом успеха.

Сравнительно недавно появился метод, основывающийся на квест-технологиях, который основывается на последовательном выполнении школьниками различных поставленных учителем задач в игровом виде для продвижения по игровому сюжету.

Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки-путешествия, праздники, игры, викторины и др. Эффективность приобщения к здоровому образу жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

Таким образом, приобщение к здоровому образу жизни— это предоставление через общение и передачу знаний о здоровье индивиду способности осознать себя частью общности, целью которого является здоровая нация. Происходит передача опыта и накопленных знаний как в сфере гигиенических процедур, так и физической активности. Также происходит передача основных знаний о профилактике здоровья, правилах пищевого поведения и эмоциональной стрессоустойчивости. Приобщая детей к здоровому образу жизни, происходит выполнение одной из главнейших задач ФГОС— сохранение и укрепление здоровья детей, обучающихся в школе.

1.2. Квест-технологии как средство приобщения младших школьников к здоровому образу жизни

Целью данного параграфа является рассмотрение основных определений термина «квест», его происхождение и различные классификации, а также уяснение некоторых моментов, при их использовании в качестве приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Впервые термин «Квест» предложил в 1995 году Берни Додж, профессор образовательного университета в США, город Сан-Диего. Он рассматривал веб-квест как альтернативу образовательной технологии. На разных образовательных этапах. Квестом был назван проблемный сайт, используя который учащиеся должны были сами найти нужную информацию для ее устранения.

Следующий ученый, попытавшийся представить ряд теоретических формулировок понятия «квест» был Томас Марч. Формулируя основные трактовки, он опирался на труды Л.С. Выготского и под квестами понимал не столько веб-составляющую, а игровую деятельность с предоставлением проблемы, которая решалась посредством выполнения определенных задач.

Т. Марч утверждал, что этот вид поисковой деятельности нуждается в «опорах», которые должен предоставить учитель. Опоры - это помощь учащимся работать вне зоны их реальных умений. Примерами опор могут быть такие виды деятельности, которые помогают учащимся правильно строить план исследования, вовлекают их в решение проблемы, направляют внимание на самые существенные аспекты изучения.

В работах отечественных ученых нет единого взгляда на сущность квеста, так как квесты являются сравнительно новой технологией в педагогике, квест еще не прошел стадию теоретического обоснования. Эта работа только ведется. Проблемой квестов в нашей стране занимаются М.В. Андреева, Я. С. Быховский, Н. В. Николаева и другие. Среди современных

ученых можем выделить труды И. Н. Сокола и И.М. Дычкивской. Основные их взгляды мы рассмотрим далее.

«Квест» или «Приключенческая игра» (транслит. англ. Quest — поиски, Adventure — приключение) – это один из основных жанров игр, требующих от участника решения умственных задач для продвижения по сюжету. Сюжет может быть predetermined или же давать множество исходов, выбор которых зависит от действий игрока.

Понятие «квест» в педагогической науке (авторов добавить, наверно) определяется как специальным образом организованный вид исследовательской деятельности, для выполнения которой обучающийся осуществляет поиск информации по указанным адресам (в реальности), включающий и поиск этих адресов или иных объектов, людей или заданий.

Квест - это форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать определенные задачи на основе выбора вариантов ответа, через реализацию определенного сюжета.

В зависимости от сюжета квесты могут подразделяться на линейные, штурмовые или кольцевые.

Как современная образовательная технология квест решает следующие задачи. Образовательные – вовлечение каждого в активный познавательный процесс. Организация индивидуальной и групповой деятельности участников, выявление умений и способностей работать самостоятельно по теме. Развивающие – развитие интереса к предмету деятельности, творческих способностей, воображения участников; формирование навыков исследовательской деятельности, умений самостоятельной работы с информацией; расширение кругозора, эрудиции, мотивации. Воспитательные – воспитание личной ответственности за выполнение задания, воспитание уважения к культурным традициям, истории.

Сокол И.Н. рассматривает квест как технологию, которая имеет четко поставленную дидактическую задачу, игровой замысел, обязательно имеет

руководителя (наставника), четкие правила, и реализуется с целью повышения у учащихся знаний и умений 21 века.

Дычкивская И.М. в своих трудах попыталась дать наиболее полную классификацию квеста. По своей форме проведения они подразделяются на компьютерные игры-квесты, веб-квесты, которые направлены на поиск и анализ веб-ресурсов, и создание веб-продукта (сайт, блог, виртуальный словарь и т.п.), QR-квесты – направлены на использование QR-кодов, медиа-квесты – направлены на поиск и анализ медиаресурсов. К такому виду квестов можно отнести фото / видео квесты, квесты на природе (улицы, парках), комбинированные квесты, включающие в себя несколько разновидностей квестов [Дычкивская 2004].

Если рассматривать квест по доминирующей деятельности учащихся, то он подразделяется на исследовательский, информационный квест, творческий квест, поисковый квест, игровой квест, ролевой квест[Сокол 2014]

По режиму проведения квесты подразделяются на квесты в реальном режиме, виртуальном и комбинированном.

Если рассматривать квесты с точки зрения реализации, они подразделяются на краткосрочные (выполняются в течение 1-3 занятий) и долгосрочные (направлены на выполнение в течение семестра, четверти, года).

По форме работы квесты могут выполняться группами или же индивидуально. По предметному содержанию: моно-квест; межпредметный квест. По информационной образовательной среде квесты подразделяются на выполняемые в традиционной образовательной среде и виртуальной образовательной среде.

Составляя мероприятия, основанные на квест-технологиях, нужно четко знать, для какого количества человек они предназначены, определить цели и задачи и желаемые результаты.

Стоит отметить, что квест-технологии отличаются от учебной проблемы элементами сюжета, ролевой игры, связанной с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, для решения которой используются ресурсы какой-либо территории или информационные ресурсы[Осяк 2015].

Таким образом, квест- технология, являясь современной методикой, имеет ряд преимуществ среди остальных технологий. Она может выполнять множество задач - от образовательной до воспитательной. Благодаря квестовым технологиям дети легко мотивируются и поддерживают интерес к теме на протяжении всего времени проведения квеста.

Также стоит отметить, что у детей младшего школьного возраста повышен соревновательный азарт. Поэтому благоприятной средой при изучении материала станет командная игра. А если еще у игры будет определенный сюжет, то ребенок будет более активен при участии.

Одна из таких технологий, в которой выполняются все представленные критерии– квест-технологии.

Приобщая детей к здоровому образу жизни, можно также использовать квест-технологии. В этом случае они будут выполнять следующие функции.

1. Информационная. Давать основную информацию о здоровом образе жизни.
2. Развивающая. Развитие полезных здоровых привычек у детей.
3. Предупреждающая. Предупреждение развития болезней.
4. Взаимодействующая. Вовлечение родителей в мероприятия для заинтересованности в развитии здоровья ребенка.

Как показывают многочисленные статьи С. А. Брынцевой, Т.С. Рублевой по данной теме, наиболее интересными для детей являются игры-квесты. По тематике здоровьесберегающие квесты можно подразделить на следующие:

1. Направленные на соблюдение гигиены.
2. Направленные на выполнение физических упражнений.

3. Направленные на соблюдение режима бодрствования и сна.
4. Направленные на формирование правильных пищевых привычек.
5. Направленные на выполнение профилактических мер в период эпидемии гриппа.
6. Направленные на сохранение духовного здоровья.

Таким образом, квесты являются современным альтернативным средством приобщения младших школьников к здоровому образу жизни, так как имеют ряд преимуществ перед остальными технологиями. Например, наличие определенного сюжета, логическое построение, при котором нужно сначала выполнить одно задание, чтобы перейти к следующему, а также наличие разнообразных нестандартных разносторонних заданий. В итоге ребенок не только весело проводит время, но и запоминает различного рода информацию, ведь в связи с психологическими особенностями детей младшего школьного возраста, через игру понятие и запоминание вещей происходит намного быстрее.

Выводы по I главе

Исходя из всего вышеизложенного, делаем выводы, что здоровье включает не только в физическую составляющую, но и духовную. Быть здоровым означает не болеть, ощущать психологический комфорт. Приобщение к здоровому образу жизни происходит посредством общения, предоставления знаний и полученного опыта путем проведения анализа, определенных физических действий, направленных на сохранение здоровья. Происходит воздействие на духовный мир индивида через мир материальный. Квест-технологии, являясь сравнительно новой педагогической методикой, до конца еще не изучены, однако, представляют большой интерес для учеников младшей школы и имеют ряд плюсов: 1. Приобщение к здоровому образу жизни происходит произвольно. 2. Ученики с охотой выполняют задания, так как у них появляется мотив. 3. Квест помогает закрепить знания.

Однако, стоит учитывать тот факт, что изначально у учеников должны быть определенные знания о здоровье для успешного выполнения квестов.

Квест, в отличие от игры по станциям, ставит перед учеником проблему, которую надо решить. Ученик не может предугадать результат квеста, пока не выполнит определенные задания. Большое затруднение при создании квестов возникает тогда, когда педагог на этапе планирования не продумывает, зачем он собирается проводить квест, решает ли его квест в ходе работы какую-то проблему или же просто предлагает ученикам готовое решение, которое остается лишь озвучить. Поэтому в планировании квеста базовую модель игры можно представить в виде цепочки последовательных действий учителя-ученика: постановка проблемы – распределение ролей в группе - решение задач, загадок, головоломок – прохождение испытания – подготовка итогового продукта – рефлексия и оценка. При этом важно помнить, что сам вид квеста может отличаться в зависимости от начальной задачи, которую ставит перед собой учитель, разрабатывающий квест для

учеников. Квест может быть создан и в рамках урока, и в рамках внеурочной деятельности, может быть направлен на получения нового знания по предмету, а может лишь обобщить уже полученные учащимся сведения и помочь увидеть новый способ применения знания на практике. Квест, как и любая педагогическая технология в таком плане, имеет инвариантную часть, представленную элементами структуры и требованиями к их содержательному наполнению. Вариативность же реализуется в творчестве педагога, который будет разрабатывать легенду, сюжет с учетом педагогического мастерства, специфики обучающихся и возможностей образовательной организации.

Глава 2. Экспериментальное исследование приобщения к здоровому образу жизни младших школьников средствами внеурочной деятельности с использованием квестов

2.1. Организация и ход исследования

Исследование проводилось на протяжении 2017-2018 года на базе МБОУ СОШ № 10 города Учалы Республики Башкортостан.

Целью экспериментального исследования является изучение основ здорового образа жизни и разработка программы внеурочной деятельности для 1 класса по приобщению к здоровому образу жизни.

Для эксперимента были выбраны два класса—экспериментальный и контрольный. Классы подобраны одного уровня знаний, с одинаковым количеством человек, в обоих классах учителя работают первый год. В каждом классе перед началом эксперимента и родителям, и детям задавались одни вопросы о здоровом образе жизни. В экспериментальном классе внеурочная деятельность проводилась с помощью квест-технологий. В контрольном классе такая деятельность не проводилась.

В исследовании участвовали 52 младших школьника и 40 родителей.

Экспериментальная работа по приобщению к здоровому образу жизни предполагает проведение:

- констатирующего эксперимента (сентябрь 2017 г.);
- формирующего эксперимента (октябрь 2017 г. - май 2018 г.);
- контрольного эксперимента (май 2018 г.).

Констатирующий эксперимент направлен на изучение уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, а также на выявление позиции родителей по вопросам, связанным с формированием основ здорового образа жизни.

Задачи: 1) подобрать диагностические методики; 2) Определить уровень сформированности основ здорового образа жизни у учащихся; 3) Определить уровни сформированности здорового образа жизни у учащихся; 4) разработать программу внеурочной деятельности по формированию

здорового образа жизни у младших школьников с использованием квест-технологий. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе – констатирующем – была проведена диагностика исходного уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников. На втором этапе – формирующем – с экспериментальным классом проводилась работа по приобщению к здоровому образу жизни младших школьников с использованием квест-технологий. На третьем этапе – контрольном – проводилась контрольная диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников экспериментального класса и контрольного, анализ эффективности внедренных методик.

На констатирующем этапе эксперимента мы выбрали методики, которые помогут выявить уровень знаний младших школьников о здоровом образе жизни.

Для проведения диагностического исследования были использованы анкетирование для детей «Знание о здоровье и здоровом образе жизни» Ю.В. Науменко (Приложение 1), анкетирование для родителей с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни И.В. Чупаха (Приложение 3), опрос учителей об использовании квест-технологий, а также анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В.Гребневой(Приложение2).

2.2 Программа внеурочной деятельности по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни.

Пояснительная записка

Программа ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления в воспитании и развитии детей. Данная программа предназначена для учащихся 1 класса и рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

По наблюдения педагогов начальной ступени образования МБОУ СОШ № 10 г.Учалы многие дети (особенно в первый год обучения), попадая в новую для них социальную среду, часто испытывают умственное, физическое, эмоциональное напряжение и, как следствие, обладают повышенной утомляемостью.

Данная программа включает в себя теоретические и практические занятия, направленные на приобретение учащимися определенных знаний о здоровом образе жизни и практических умений спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, обучение детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации.

Задачи:

- формирование потребности у учащихся бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеобразовательными физическими упражнениями. умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- формирование познавательной активности, интереса и инициативы, культуры общения.

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Будем здоровы!» основывается на следующих *принципах*:

- *природосообразности* - спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя;
- *культуросообразности* - спортивно-оздоровительная деятельность школьников основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры и строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры;
- *коллективности* - спортивно-оздоровительная деятельность дает школьникам опыт взаимодействия с окружающими, создает условия для самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные универсальные учебные действия:

- строить речевое высказывание в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- владеть общим приемом решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Планируемые результаты реализации программы «Будем здоровы!» ориентированы на достижение школьниками первого и второго уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о правилах конструктивной групповой работы.

У ученика будут сформированы: основные понятия о здоровом образе жизни, умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Ученик получит возможность для формирования умения учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения к базовым ценностям общества).

У ученика будут сформированы: установка на здоровый образ жизни, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

Ученик получит возможность для формирования: установки на здоровый образ жизни и использование приобретенных знаний в реальном поведении и поступках.

Такие формы проведения занятий, как спортивные праздники, соревнования, викторины, конкурсы, презентация своей деятельности, анкетирование помогут не только решить задачи программы, но и оценить уровни образовательных результатов. Занятия проводятся в индивидуальной, групповой формах.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Дата	Примечания
1	«Гигиена – основа здоровья»	08.09.2017	
2	«Гигиена – основа здоровья». Сверка графиков мытья рук, чистки зубов.	15.09.2017	

3	«Гигиена – основа здоровья». Квест по станциям.	22.09.2017	
4.	«Здоровый режим дня». Урок-беседа.	29.09.2017	
5.	«Здоровый режим дня». Урок закрепления знаний. Сверка режимов дня.	6.10.2017	
6.	«Здоровый режим дня». Квест-игра «Мой здоровый режим»	13.10.2017	
7.	«Здоровье в порядке–спасибо зарядке». Урок-беседа	20.10.2017	
8.	«Здоровье в порядке–спасибо зарядке». Урок закрепления знаний	27.10.2017	
9.	«Здоровье в порядке–спасибо зарядке». Квест-игра по станциям	10.11.2017	
10.	«Пища для тела и ума.» Урок-беседа. Овощи и фрукты. Полезные витамины.	17.11.2017	
11.	«Пища для тела и ума.» Беседа о любимой пище.	24.11.2017	
12.	«Пища для тела и ума». Овощи и фрукты. Витамины.	1.12.2017	
13.	«Пища для тела и ума». Анализ графиков	8.12.2017	

	потребления пищи.		
14.	«Пища для тела и ума» Квест-игра по станциям «Правильное питание»	15.12.2017	
15.	«В здоровом теле– здоровый дух». Закаливание и спорт	22.12.2017	
16	«В здоровом теле– здоровый дух». Беседа «Известные спортсмены. Спортсмены в классе.»	29.12.2017	
17.	«В здоровом теле– здоровый дух». «Гиподинамия».	20.01.2018	
18.	«В здоровом теле– здоровый дух». Квест «Спортивный».	27.01.2018	
19.	«Профилактика вирусных заболеваний». Урок-беседа о скарлатине, ангине, ОРВИ.	02.02.2018	
20.	«Профилактика вирусных заболеваний». Повышаем иммунитет.	09.02.2018	
21.	«Профилактика вирусных заболеваний». Целебные травы.	16.02.2018	
22.	Квест-игра «Сам себе Айболит»	22.02.2018	
23.	«Здоровье в теле и душе». Беседа о психическом здоровье.	02.03.2018	
24.	«Здоровье в теле и душе».	09.03.2018	

	Компьютерные игры и их вред.		
25.	«Здоровье в теле и душе». Учимся расслабляться. Антистрессовые тренинги.	16.03.2018	
26.	Квест-игра «Нет стрессу»	23.03.2018	
27.	«Полезные привычки». Чистота в доме.	06.04.2018	
28.	«Полезные привычки». Учимся правильно сидеть за партой. Гимнастика для глаз.	13.04.2018	
29.	«Полезные привычки». Аккуратность и опрятность – залог здоровья»	20.04.2018	
30.	«Полезные привычки». Проверка графиков купания. Выводы.	27.04.2018	
31.	Игра-квест по станциям «Полезные привычки»	4.05.2018	
32.	Квест-спортивные старты для учеников	11.05.2018	
33.	Квест-спортивные старты для учеников с семьями «Мама, папа, я-спортивная семья»	18.05.2018	

1 Тема. «Гигиена– основа здоровья».

Квест «В гостях у Мойдодыра».

Цель и задачи: формирование у учащихся представлений о гигиене, приобщение к гигиеническим процедурам. Воспитание позитивного ценностного отношения к чистоте. Развитие познавательных способностей

при помощи наблюдения, развитие творческих способностей при помощи выполнения заданий квеста.

Квест-герои: Мойдодыр, Грязнуля.

Продолжительность: 1 занятие.

Младшим школьникам рассказывались основные понятия о гигиене. Проводилась беседа о частоте гигиенических процедур. Каждый ученик вел дома подсчет– сколько раз он моет руки. График составлялся на неделю. Также в графике указывалось, сколько раз в день дети чистят зубы. На втором занятии были подведены итоги по графикам. Самые чистоплотные дети поощрялись небольшими призами.

На третьем занятии проводился квест по станциям.

Перед самым квестом перед детьми ставится проблема– нужно помочь грязнуле добраться до Мойдодыра. Класс поделится на две команды. Каждой команде вручили по картонной фигурке грязнули. Чтобы довести его до Мойдодыра, нужно пройти все станции. Пройдя каждое станционное задание, дается ключ-разгадка для прохождения следующей станции.

Задание 1. На первой станции младшие школьники разгадывали кроссворд в котором были заданы вопросы о гигиене. Первая справившаяся команда получала подсказку-слово, которое было зашифровано по вертикали. Затем на следующей станции только назвав это слово, можно было приступить к следующему заданию.

Задание 2. На второй станции задавались загадки о гигиене:

- А) Весь день в стаканчике скучает, а с утра и перед сном зубы очищает.
(зубная щетка)
- Б) В туалете стоит она, непременно всем нужна. (туалетная бумага)
- В) Нежное, махровое не оставит наше лицо мокрым. (полотенце)
- Г) Слегка кран ты поверни и под дождик вмиг нырни. (душ)
- Д) На шее кляксы без труда отмоем чистая... (вода)

Задание 3. Появляется Мойдодыр и просит детей показать как нужно мыть руки. Детям передаются два тазика с водой, мыло и полотенца.

Задание 4. Гигиенические принадлежности. Мойдодыр спрашивал о гигиенических принадлежностях. Баллы добавляются за каждый правильный ответ. Команда, назвавшая больше гигиенических принадлежностей, получает первой ластик при помощи которого можно стереть кляксы грязнули. Чистенькие человечки передаются Мойдодыру. Проигравшая команда называет гигиенические советы. Сравняются графики чистки зубов, подводятся итоги. Выигравшая команда получает маленькие ручные полотенца в подарок.

2 Тема. «Здоровый режим дня» на первом уроке были даны основные определения о режиме дня, сколько часов должен спать здоровый человек, во сколько кушать, сколько бывать на свежем воздухе, сколько минут сидеть за компьютером и т.д. Было дано задание– расписать свой режим дня в течение недели и сравнить с теми данными, которые были даны на внеурочном мероприятии. На втором занятии каждый делился своим результатом, проводилось общее обсуждение. На третьем занятии для подведения итогов по второму блоку также был проведен квест «Сокровища здорового режима дня», который состоял из пяти заданий.

Цель и задачи: формирование у учащихся основных понятий о здоровом режиме дня, развитие творческих навыков при выполнении поэтапных заданий квеста.

Продолжительность: 1 занятие.

Легенда: Дети попадают в волшебную страну режима дня, где их встречают Утро, Полдень, Вечер, Ночь. Класс делился на две команды, как и в предыдущем блоке. Дети отправляются на поиск сокровищ здорового режима дня.

Квест-персонажи: Утро, Полдень, Вечер, Ночь

Задание 1. Первый пункт начинается с утра. Перед детьми появляется Утро и задает вопрос– «Во сколько нужно просыпаться, чтобы успеть в школу?» (7 часов утра). Затем рассказывает о том, какие биологические процессы проходят в утреннем организме. Командам раздаются листочки с

описанием различных действий, нужные следует подчеркнуть. (Приложение 4) Команда, выделившая правильные ответы, получает карту с указанием места, где находится Полдень. Затем все вместе делают утреннюю зарядку.

Задание 2. Полдень задает вопросы о том, как нужно сидеть на уроках, как вести себя в школе, а также о том, как нужно вести себя на улице, когда нужно обедать и что нужно делать в первую очередь, когда приходишь домой. Все вместе поют песню «Учат в школе» в хороводе. Далее команды получают карту, которая показывает местонахождения Вечера.

Задание 3. Вечер встречает детишек, рассказывает также задает вопросы о том, когда нужно ужинать, что нужно делать вечером, можно ли читать вечером при тусклом свете, можно ли бегать по вечерам? Вечер дает подсказку-карту с указанием местонахождения Ночи.

Задание 4. Ночь задает вопросы о том, что нужно сделать перед сном, и что нужно делать, чтоб снились хорошие сны. Команда, назвавшая больше правильных ответов, получает сокровища в сундуке от Утра, Дня и Ночи – настенные расписания для записей распорядка дня.

3 Тема. «Здоровье в порядке-спасибо зарядке», ученикам рассказывается о влиянии зарядки на здоровье. Учитель показывает основные упражнения. Все повторяют их. Дома дети составляют недельный график выполнения зарядки. На втором занятии дети делятся своими результатами. Рассказывают о своих впечатлениях. Третий урок проводится в виде квеста, который состоит из 5 заданий. Занятие проводится в спортзале.

Цель и задачи: формирование у учащихся представления о активном образе жизни, приобщение к выполнению утренней зарядки, развитие быстроты реакции.

Легенда: появляется ведущий и объясняет правила-нужно показать всю свою ловкость, активность. Главное условие – собрать мозаику, элементы которой можно получить проходя испытания.

Дети делятся на две команды. Проводится квест.

Задание 1. Нужно собрать мозаику с каким-то спорт-снаряжением. Назвав это слово, команда получит призы.

1 слово-скакалка

2 слово-гири.

Задание 2. Назвав ведущему зашифрованные слова, дети переходят ко 2 заданию— кто выше и дальше всех прыгнет. Результаты всех участников в команде суммируются. Команда, которая справляется с заданием лучше, первой получает лист с загадками.

Задание 3. Отгадать загадки, вставляя пропущенные слова(прыгать, бегать, кувыряться) (Приложение 5)

Задание 4. Учащимся даются листочки с пословицами, они соединяют начало и конец пословицы. Команда зарабатывает жетон, если за 1 минуту соединит правильно все пословицы:

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. И смекалка нужна, и закалка важна.
7. В здоровом теле здоровый дух.
8. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
9. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
10. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
11. Крепок телом – богат и делом.
12. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
13. Пешком ходить — долго жить.
14. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Команда, первая справившаяся с заданием, получает первый элемент мозаики.

Задание 5. Конкурс капитанов. Кто покажет больше всего упражнений для зарядки. Капитан команды, показавший больше упражнений, получает второй элемент мозаики.

Задание 6. Кто прибежит быстрее. С каждой команды берется по одному человеку. Засекается время. Каждая пара бежит от одного конца спортзала к другому. Результаты суммируются.

Победившая команда получает третий элемент мозаики. Соединив все три элемента, можно заметить, что изображена на рисунке– скакалка. Сказав учителю это слово, команда получает скакалки в подарок.

4 Тема. «Пища для тела и ума» на первом и втором занятии проводится опрос– кто и какую еду предпочитает. Проводится беседа о здоровой пище и о том, сколько раз в день нужно кушать, чтобы быть здоровым. Дается задание– нарисовать любимую еду, подводятся итоги.

На втором уроке данного блока детям рассказывается о влиянии овощей и фруктов на организм. Сообщается о витаминах, присутствующих в каждом фрукте и овоще. Дети ведут недельный график о том, кто и сколько фруктов употребляет в пищу. На третьем уроке проводится анализ графиков, каждому даются советы. Также рассказывается о пользе каши для организма. Дети рисуют любимую кашу. Рассказывается о сахаре и о фаст-фуде и влиянии их на организм.

На четвертом занятии проводится квест «правильное питание».

Название квеста: «Правильное питание».

Цели и задачи: воспитать в детях правильные вкусовые привычки, правильное питание. Развить логическое мышление и творческое начало.

Время выполнения: 1 занятие.

Класс делится на две команды и выполняет задания по станциям.

1 Станция. «Литературно-кулинарная»

Викторина «Овощи и фрукты в литературе»

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуреч

и итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

2 станция. Станция «В грядке и на грядке»

Задание — когда педагог называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Педагог может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно. На этой станции тоже необходимо иметь все картинки называемых фруктов и овощей, чтобы, если детям неизвестно какое-либо название, показать им его и рассказать, какая часть съедобная растения как растёт.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

3 станция. Станция «Загадочная»

Задание — отгадать загадки с хоровым ответом.

Ну-ка ложка, друг любезный!

Дай нам съесть обед... (полезный)!

Овощи нам есть не грустно,
Потому что это... (вкусно)!
Целый день не знаю бед,
Ем на завтрак я... (омлет).
Из зелёных листьев рад
Есть я на обед... (салат).
Со шпинатом очень дружен,
Есть шпинат люблю на... (ужин).

4 станция. Станция «Вкусная»

Реквизит: кусочки разных полезных продуктов, лежащие на бумажных тарелках, одноразовые вилки, салфетки.

Задание — с завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Выигрывает команда, в которой больше всего правильных ответов. Обратить особое внимание детей на то, что в этом конкурсе подсказывать нельзя, каждый должен понять вкус продукта самостоятельно. После того, как продукт угадан (или не угадан) педагог рассказывает, чем он полезен и что из него можно приготовить.

5 станция. Станция «Мудрая».

На этой станции нужно дополнить последним словом пословицы, которые придумал про еду народ. А народ зря не скажет! Выигрывает команда, которая быстрее даст больше правильных слов. За каждое правильное слово команде выдаётся жетон.

Примеры пословиц:

Всякому нужен и обед и... (ужин).
Если щи хороши, другой пищи... (не ищи).
Сладок мёд, да не по две ложки... (в рот).
Мельница живет водою, а человек... (едою).
Когда я ем, я глух и... (нем).

6 Станция. Станция «Полезные советы»

Задание — дать полезные советы по правильному питанию. Педагог на станции записывает за детьми эти советы. За каждый правильный совет команде выдаётся жетон.

7 Станция. Станция «Попробуй, объясни!»

Задание — педагог просит детей объяснить, как они понимают три главных правила правильного питания: разнообразие, умеренность, своевременность. На этой станции педагог может дать по одному баллу тем детям, которые наиболее чётко и правильно выразили свои мысли.

8 станция. Станция «Составь слово»

Эта станция может быть использована только для тех детей, которые уже умеют читать.

Задание — из перепутанных карточек с буквами, обозначающими какой-либо продукт, составить правильное слово. Каждой команде выдаётся свой набор карточек. Слова должны иметь одинаковое количество букв.

Усложнённый вариант: командам выдаётся по два перепутанных комплекта букв, обозначающих два слова. Можно провести несколько туров этой игры: начать с простых слов, закончить более сложными.

После того, как дети составили слова, педагог спрашивает, что это за продукты, чем они полезны. Если детям вдруг неизвестно название какого-либо продукта, педагог может помочь им составить слово и объяснить, что это за продукт, так как одной из цели данной игры является познакомить детей с новыми видами полезных продуктов и заинтересовать их этими продуктами.

Примеры названий продуктов:

Слова из трёх букв: лук, сыр, мед, чай

Слова из четырех букв: каша, репа, дыня, айва

Слова из пяти букв: томат, шпинат, укроп, салат

Слова из шести букв: ананас, персик, рябина, клюква

Слова из семи букв: черника, морковь, черешня, горошек

Слова из восьми букв: чечевица, брокколи, шиповник, петрушка

Слова из девяти букв: сельдерей, пастернак, смородина, земляника

Слова из десяти букв: шампиньоны

Победившей команде достается по мандарину, проигравшей- по яблоку.

5 Тема. Проходя тему «В здоровом теле– здоровый дух» детям рассказывается о методах укрепления здоровья. Закрепляются предыдущие пройденные темы. Особое место уделяется теме «Закаливание». Говорится о занятиях спортом в повседневной жизни и о важности быть в движении. Детям рассказывается что такое гиподинамия, рассказывается о вреде телевизора и компьютера. Также дети рассказывают о своих любимых видах спорта. Дети, посещающие спортивные секции, рассказывают о своих достижениях, приносят фотографии с соревнований, делятся своими успехами.

На заключительном занятии по данной тематике дети проходят «Квест спортивный».

Цели и задачи квеста: приобщить детей к здоровому образу жизни, развитие выносливости и ловкости.

Квест-персонажи: Дядя Федор и Матроскин, Шарик.

Легенда: Дядя Федор с Матроскиным хотят найти самых быстрых детишек, которые смогут пробежать быстрее Шарика. А то Шарик зазнался и не хочет ни с кем дружить.

Каждый персонаж набирает себе команду.

Задание 1. Кто больше раз подтянется. Дети выполняют одтягивания на перекладине.

Задание 2. Кто больше раз отожмется. Все участники команды отжимаются. Выигрывают те, у кого лучше результаты.

Задание 3. Кто больше накачает пресс. Дети качают пресс, результаты команды суммируются.

Задание 4. Кто больше пропрыгает на скакалке, используя разные элементы.

Задание 5. Дети крутят обруч. Выигрывает тур команда, прокрутившая дольше обруч.

Задание 6. Выходит Шарик и объявляет игру «Перетягивание каната». Команда, показавшая лучшие результаты, соревнуется с Шариком. Выигравшие получают по календарiku с Шариком.

6 Тема. В блоке «Профилактика вирусных заболеваний» младшим школьникам рассказывается о таких заболеваниях как грипп, ОРВИ, ангина, скарлатина. Перечисляются симптомы, указывающие на данные заболевания, а также об осложнениях. Каждый ученик рассказывает о своих впечатлениях, появившихся после перенесенных болезней. Проводится устный вопрос о том, что нужно делать, чтобы не заболеть. На следующем этапе детям рассказывается о профилактике заболеваний. Даются ценные рекомендации при появлении первых симптомов болезни. Раздаются соответствующие буклеты. На третьем занятии младшим школьникам рассказывается о пользе различных трав. Показываются такие травы как матрешка, мать-и-мачеха, иван-чай, ромашка и т.д. В конце занятия дети рисуют понравившиеся травы. Также в данном блоке рассказывается о первой помощи при ссадинах, ушибах, порезах, охлаждении и тепловом ударе.

Заключительным этапом проводится квест-игра «Сам себе Айболит». Задача для детей – помочь Айболиту вспомнить все профилактические методы борьбы с простудой.

Цели и задачи квеста: дать первые знания о мерах профилактики, умении оказывать первую помощь, развить творческие способности, проходя квест.

Легенда: Появляется Айболит и рассказывает свою историю о том, что от жары в Африке ему стало плохо и он позабыл все полезные травы и советы профилактики. И дети должны ему помочь. Все делятся на две команды.

1 задание. Айболит показывает нарисованные травы. По очереди дети называют что это за травы (мать-и-мачеха, иван-чай, ромашка, шиповник,

мята, матрешка, зверобой). Выполнив это задание, команде, ни разу не ошибившейся, выдается жетон.

2 задание. Айболит задает загадки командам по очереди.

А) В этом модном магазине

Ты увидишь на витрине

Не игрушки, не продукты,

И не бабушкины туфли.

Здесь микстура и таблетки,

Мази, капли и пипетки. (Аптека)

Б) Я под мышкой посижу

И что делать укажу:

Или уложу в кровать,

Или разрешу гулять. (Градуcник)

В) Педиатра ты не бойся,

Не волнуйся, успокойся,

Не капризничай, не плачь,

Это просто детский ... (Врач)

Г) В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодной порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? — ... (Витамины)

Айболит вспоминает, что аптечку у него украл Бармалей. Он отдает детям карту, в которой указан остров, где находится Бармалей.

3 задание. Бармалей встречает детей и спрашивает-«Что должно быть в каждой аптечке?»(йод, зеленка, перекись водорода, нашатырный спирт, вата,

бинт, градусник). Кто сможет больше всех назвать лекарств– получает аптечку и карту для того, чтобы снова вернуться к Айболиту.

4 задание. Айболит просит рассказать детей что нужно делать при солнечном ударе, тепловом ударе, отравлении, обморожении.

В конце квеста команда, которая больше всего ответит на вопросы, получает в подарок пипетки, проигравшая– витаминки.

7 Тема. В блоке «Здоровье в теле и душе» проводится беседа с детьми о психическом здоровье. Рассказывается о вреде компьютерных игр, о вреде фильмов с насилием. Даются советы, помогающие бороться со стрессовыми ситуациями. Проводится профилактика девиантного поведения. Проводится квест-игра «Нет стрессу».

Название квеста: Нет стрессу!

Цели и задачи: посредством выполнения игр на снятие стресса, научить детей справляться с ним.

1 задание. Дети выполняют кроссворд, где по середине выхолит слово «Стресс». Дети начинают давать ответ-что же это такое. Преподаватель выслушивает детей-что они делают, чтобы не уставать и не расстраиваться?

2 задание. Детям предлагается завязать узлы на длинной веревке. Задание на быстроту.

3 задание. Детям предлагается как можно быстрее развязать узлы на веревке.

4 задание. Детям предлагают посмотреть ролик с разными успокаивающими картинками.

5 задание. Детям задается вопрос об игрушках-антистрессах. Детям предлагается быстро выполнить рисунки антистрессовых игрушек.

6 задание. Тест на внимательность. Детям раздаются листочки с числами от 1 до 100. Кто первым найдет все числа.

Все в подарок получают игрушки-антистрессы.

8 Тема. В блоке «Полезные привычки» младшим школьникам рассказывается о полезных привычках, которые влияют на здоровье.

Проводится диагностика усвоения пройденного материала посредством выполнения квеста на открытом воздухе. Также рассказывается о важности поддержания чистоты в доме.

9 Тема. В блоке «Мама, папа, я– здоровая семья» на внеурочное мероприятие приглашаются родители. Заключительным этапом становится веселая интеллектуальная квест-эстафета «Мы за здоровый образ жизни», в которой принимают участие родители с детьми.

Название: **Мы за ЗОЖ!**

Цели и задачи: развить быстроту и ловкость, а также сплоченность класса.

Легенда: Появляется Спортник, делит всех участников на 2 команды, просит помощи– получить эстафетную палочку, но сначала нужно выполнить все задания.

Все участники делятся на 2 команды. Главная задача– выполнить все задания, вспомнить как можно больше советов здоровья, помочь вымышленному герою Спортнику выполнить все упражнения и остаться здоровым. Для того, чтобы пройти задания, нужно выполнять все задания правильно и быстро.

1 эстафета. Ребенок с родителем встают в обруч, оббегают кеглю и возвращаются обратно. Команда, прибежавшая первой, получает 1 элемент эстафетной палочки.

2 эстафета. Взрослому дают футбольный мяч, ребенку– резиновый. Нужно оббежать конусы, при этом не потеряв мяч. Победители получают 2 элемент эстафетной палочки.

3 задание. Спортивные загадки.

По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,
Мышцы — просто напряжение —
Сам себя поднять я смог.
Подо мной постелен мат,
Вверх я влез. Помог... (канат)
Первый — прыг! Второй пошел.
А снаряд зовут... (козел)
В пол упираются две пары ног,
А сам он высокий, почти что с меня.
Я оседлать его только что смог.
Мы прыгали классом через... (коня)
В них все видно под водой,
Смелее ты глаза открой,
Не попадет в них никогда
Из бассейна вода.
А если в речке их одеть,
То можно рыбок разглядеть,
Как плавают на дне рачки,
Посмотришь ты через... (очки)

4 задание. Раздаются скакалки. Дети «запрягают» взрослых и оббегают кегли. Победители получают 3 часть эстафетной палочки.

5 задание. Конкурс пап. Кто больше отожмется.

6 задание. Конкурс мам. Кто дольше накачает пресс.

7 задание. Станция «Советы здоровья». Дети называют как можно больше советов здоровья и получают заключительный элемент эстафетной палочки. Команды объединяются для соединения палочки и передают ее Спортику. Спортик дарит всем ручки и блокноты и прощается.

Выводы по II главе.

Для проведения эксперимента мы решили использовать одни из самых часто употребляемых методик проверки знаний о здоровом образе жизни, а также о ценностном отношении к здоровому образу жизни.

Это анкетирование для детей «Знание о здоровье и здоровом образе жизни» Ю.В. Науменко, анкетирование для родителей с целью выявления их роли в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни И.В. Чупахы, опрос учителей об использовании квест-технологий для того, чтобы узнать, пользуются ли квесты популярностью среди учителей, а также анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В.Гребневой. Проведение данных опросов и анкетирований поможет нам выявить основные особенности восприятия детьми понятия «здоровый образ жизни», умение интерпретировать это понятие, а также для сравнения результатов на констатирующем этапе у контрольной и экспериментальной группы.

Глава 3. Результаты исследования

3.1. Анализ констатирующего этапа

После проведения анкетирования анализ результатов был подразделен по следующим параметрам: общее представление о здоровом образе жизни, понятие о режиме дня и его организации, роль спорта в жизни ребенка, знание правил гигиены. Эти параметры были выделены на основе анализа психолого-педагогической литературы. Анализируя анкеты, пришли к выводу, что более половины учащихся имеют относительно хорошее здоровье, но почти не знают о здоровом образе жизни.

Результаты констатирующего этапа экспериментальной группы представлены в таблицах ниже.

На начальном этапе исследования экспериментальной группе были заданы вопросы анкеты Н.В. Науменко. Результаты представлены в следующей таблице:

Таблица 1. Результаты на констатирующем этапе исследования экспериментальной группы анкетирования по методике Н.В. Науменко.

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Количество ответивших
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	10
		2	Нужно закаляться	4
		3	Есть фрукты, овощи	6
		4	Нужно не болеть	5
		5	Быть здоровым	0
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье-отличное	16
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	5
		3	Удовлетворительное	4
3	Перечисли болезни,	1	Ничего не беспокоит	18

	которые тебя часто беспокоят	2	Постоянно болею	4
		3	Простуда	3
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	16
		2	Пропуски каждый месяц	6
		3	Пропуски каждую неделю	3
5	Делаешь ли ты утром зарядку?	1	Нет	14
		2	Да	8
		3	Иногда	3
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	17
		2	Лишь бы не ругали	3
		3	Без желания	5
7	Чувствуешь ли ты усталость после уроков?	1	Очень устаю	11
		2	Иногда	9
		3	Не очень устаю	5

На констатирующем этапе исследования 40 % считают, что ЗОЖ-это занятия спортом, 16%-закаливание, 24%-поедание овощей и фруктов, 20%, что достаточно не болеть. Отличное здоровье у 64% учеников, 20% жалуются на головную боль, у 16 %-удовлетворительное здоровье. У 72% учеников ничего не болит, 16% постоянно болеют, 12%- часто простужаются. У 54% пропусков нет, 24% пропускают учебу по болезни каждый месяц, 12% пропускают занятия каждую неделю. 32% учеников делают зарядку утром каждый день, 56%- не делают зарядку, иногда-12%. С полной отдачей на уроках физической культуры занимаются 68%, лишь бы не отругали-12%, без желания-20%.44% учеников устают часто после уроков, 36%-иногда, 20%-не очень.

На вопросы анкеты Н.В. Науменко отвечали и дети из контрольного класса. Результаты представлены в таблице:

Таблица 2. Результаты на констатирующем этапе исследования в контрольной группе анкетирования по методике Н.В.Науменко:

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Количество ответивших
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	7
		2	Нужно закаляться	3
		3	Есть фрукты, овощи	6
		4	Нужно не болеть	6
		5	Быть здоровым	3
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье-отличное	11
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	9
		3	Удовлетворительное	5
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	8
		2	Постоянно болею	11
		3	Простуда	6
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	17
		2	Пропуски каждый месяц	3
		3	Пропуски каждую неделю	5
5	Делаешь ли ты утром зарядку?	1	Нет	17
		2	Да	4
		3	Иногда	4
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	15
		2	Лишь бы не ругали	-
		3	Без желания	10
7	Чувствуешь ли ты	1	Очень устаю	14

	усталость после уроков?	2	Иногда	3
		3	Не очень устаю	8

В контрольной группе в начале эксперимента 28% учеников связывали ЗОЖ со спортом, 12%– с закаливанием, 24%– с употреблением фруктов и овощей, 24% считали, что достаточно просто не болеть. 44% считали, что у них здоровье отличное, у 36% болела часто голова, у 20%– здоровье удовлетворительное. 32% учеников болезни не беспокоят, 44% постоянно болели, 24% учеников беспокоила простуда. У 52% пропусков не было, 12% пропускали учебу по болезни каждый месяц, 20% пропускали учебу каждую неделю. 68% не делали зарядку по утрам, 16% делали зарядку, 16% делали иногда зарядку. 60% занимались на уроках по физкультуры с полной отдачей, 40% занимались без особого желания. 56% детей очень уставали после уроков, 12%-уставали иногда и 32% не очень уставали после уроков до проведения внеурочных мероприятий, приобщающих к здоровому образу жизни.

Также на констатирующем этапе исследования было проведено анкетирование «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребневой. Результаты контрольной и экспериментальной группы были почти одинаковыми:

Таблица 3. Результаты анкетирования на констатирующем этапе экспериментальной группы по методике М.В. Гребневой:

№	вопрос	ответ	Количество человек
1	Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:	мыло	14
		Зубная щетка	5
		мочалка	21
		Зубная паста	22
		шампунь	15
		тапочки	3

		Полотенце для тела	11
2	Определи и отметь правильное расписание приема пищи	завтрак 8.00 Обед 13.00 Полдник 16.00 Ужин 18.00	13
		Завтрак 9.00 Обед 15.00 Полдник 18.00 Ужин 21.00	13
3	Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:	Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.	10
		Вера: зубы чистят утром и вечером.	11
		Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.	5
4	Отметь, в каких случаях ты посоветуешь ребятам вымыть руки:	Перед чтением книги	10
		Перед едой	15
		Перед посещением	2

		туалета	
		После посещения туалета	22
		После того, как заправил постель	5
		После игры с кошкой	17
5	Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?	Каждый день	12
		2-3 раза в неделю	9
		1 раз в неделю	5
6	Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?	Положить палец в рот	7
		Подставить палец под кран с холодной водой	5
		Помазать ранку йодом	11
		Помазать кожу вокруг ранки йодом	3
7	Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:	Иметь много денег	14
		Иметь интересных друзей	9
		Много знать и уметь	15

		Быть красивым	14
		Быть здоровым	16
		Быть самостоятельным	11
		Жить в счастливой семье	18
8	Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4	Регулярные занятия спортом	17
		Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать	13
		Хороший отдых	15
		Знания о том, как заботиться о здоровье	14
		Хорошие природные условия	5
		Выполнение правил ЗОЖ	14
9	Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.	Утренняя зарядка, пробежка	15
		Прогулка на свежем воздухе	26
		Завтрак	20
		Сон не менее 8 часов	26
		Обед	26

		Занятия спортом	11
		Ужин	26
		Душ, ванна	7
10	Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводя	Уроки, обучающие здоровью	11
		Спортивные соревнования	16
		Классные часы о том, как заботиться о здоровье	7
		Викторины, конкурсы, игры	24
		Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	9
		Праздники на тему здоровья	14

Такое же анкетирование проводилось и в контрольном классе. Результаты представлены в таблице 4:

Таблица 4. *Результаты анкетирования на констатирующем этапе контрольной группы по методике М.В. Гребневой:*

№	вопрос	ответ	Количество человек
1	Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:	мыло	11
		Зубная щетка	5
		мочалка	18
		Зубная паста	20
		шампунь	17
		тапочки	3
		Полотенце для тела	11
2	Определи и отметь правильное расписание приема пищи	завтрак 8.00 Обед 13.00 Полдник 16.00 Ужин 18.00	15
		Завтрак 9.00 Обед 15.00 Полдник 18.00 Ужин 21.00	11
3	Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:	Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.	9
		Вера: зубы чистят утром и вечером.	10
		Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь	7

		день.	
4	Отметь, в каких случаях ты посоветуешь ребятам вымыть руки:	Перед чтением книги	7
		Перед едой	17
		Перед посещением туалета	5
		После посещения туалета	22
		После того, как заправил постель	4
		После игры с кошкой	20
5	Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?	Каждый день	10
		2-3 раза в неделю	12
		1 раз в неделю	4
6	Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?	Положить палец в рот	5
		Подставить палец под кран с холодной водой	7
		Помазать ранку йодом	11
		Помазать кожу вокруг ранки йодом	3

7	Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:	Иметь много денег	16
		Иметь интересных друзей	9
		Много знать и уметь	15
		Быть красивым	12
		Быть здоровым	15
		Быть самостоятельным	12
		Жить в счастливой семье	10
8	Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4	Регулярные занятия спортом	15
		Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать	10
		Хороший отдых	12
		Знания о том, как заботиться о здоровье	11
		Хорошие природные условия	9
		Выполнение правил ЗОЖ	9
9	Что из перечисленного присутствует в твоём	Утренняя зарядка, пробежка	15

	распорядке дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.	Прогулка на свежем воздухе	26
		Завтрак	20
		Сон не менее 8 часов	26
		Обед	26
		Занятия спортом	11
		Ужин	26
		Душ, ванна	7
10	Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводя	Уроки, обучающие здоровью	11
		Спортивные соревнования	16
		Классные часы о том, как заботиться о здоровье	7
		Викторины, конкурсы, игры	24
		Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	9
		Праздники на тему здоровья	14

Исходя из результатов анкетирования по методике М.В. Гребневой, выявили, что обе группы– экспериментальная и контрольная имеют примерно одинаковый уровень знаний о здоровом образе жизни и ценности здоровья практически совпадают.

Также было проведено анкетирование родителей для выявления их влияния на формирование здорового образа жизни И. В.Чупаха.

Таблица 5. Анкетирование родителей для выявления их влияния на формирование здорового образа жизни И. В.Чупаха.

№	Вопросы	Да %	Нет %	Затрудняюсь ответить
1	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?	100		
2	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?		67	33
3	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты) ?	23	60	17
4	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?	20	70	10
5	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием,	40	45	15

спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?			
---	--	--	--

Учитывая данные результаты, можем сделать вывод, что все родители хотят, чтобы ребенок приобщился к здоровому образу жизни, однако, сами не участвуют в спортивных мероприятиях и почти не читают детям литературу, направленную на сохранение здоровья. 40% детей посещают спортивные секции и кружки. Это уже положительная тенденция.

Также был проведен опрос, выявляющий продуктивность использования квест-технологий в педагогической среде. Опрос проходили 15 учителей начальных классов. Им был предложен следующий опрос:

1. Знакомы ли вам квест-технологии?
2. Используете ли вы квест-технологии в начальной школе?
3. Присущи ли Вам консервативные методы преподавания?

Ответы представлены в следующей диаграмме:

Диаграмма 1.

Популярность квест-технологий у учителей начального звена



Результаты оказались следующими: 70% учителей знают что такое квест-технологии, 60% используют квест-технологии в своей работе, 20% используют частично, 20% не используют квест-технологии. Но стоит учесть, что 70% предпочитают использование консервативных методов, 20%

частично используют консервативные методы и еще 10% не предпочитают использовать консервативные методы работы. Данное исследование показывает, что хотя учителям и знакомы квест-технологии, но в своей работе они предпочитают использовать консервативные методы работы.

3.2. Анализ контрольного этапа исследования

На контрольном этапе исследования контрольному и экспериментальному классу задавались те же анкетные вопросы, что и на начальном этапе исследования. Рассмотрим как поменялись представления о здоровом образе жизни у экспериментального класса.

Таблица 6

Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни экспериментальной группы на контрольном этапе

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Количество ответивших
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	15
		2	Нужно закаляться	3
		3	Есть фрукты, овощи	5
		4	Нужно не болеть	2
		5	Быть здоровым	0
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье-отличное	21
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	2
		3	Удовлетворительное	2
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	20
		2	Постоянно болею	2
		3	Простуда	3
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	21
		2	Пропуски каждый месяц	4
		3	Пропуски каждую	0

			неделю	
5	Делаешь ли ты утром зарядку?	1	Нет	-
		2	Да	24
		3	Иногда	1
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	22
		2	Лишь бы не ругали	3
		3	Без желания	-
7	Чувствуешь ли ты усталость после уроков?	1	Очень устаю	1
		2	Иногда	2
		3	Не очень устаю	22

Из всего класса 60% учеников связывают здоровый образ жизни со спортивными занятиями после реализации нами внеурочной программы, 12%-с закаливанием, 20%-с поеданием овощей и фруктов, 8%-с тем, что человек не болеет. 84% младших учеников считают, что у них отличное здоровье, 8% испытывает периодические головные боли, у 8 % удовлетворительное здоровье.80% проблемы здоровья не беспокоят, 8% болеют постоянно, 12% побаливают простудой.84% учеников занятия по болезни не пропускают, 16% пропускают по болезни раз в месяц, каждую неделю дети пропускать занятия перестали. 96% детей стали делать зарядку каждый день, 4% делают зарядку иногда.88% детей начали заниматься на уроках физкультуры с полной отдачей,12% занимаются так, лишь бы не ругали.88% детей не очень устают после школы,8% устают иногда,4% очень устают.

После проведения внеурочных мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, результаты анкетирования поменялись не значительно:

Таблица 7. Результаты проведения анкетирования Ю.В. Науменко на контрольном этапе контрольной группы

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Количество ответивших
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	11
		2	Нужно закаляться	4
		3	Есть фрукты, овощи	7
		4	Нужно не болеть	-
		5	Быть здоровым	3
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье-отличное	14
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	5
		3	Удовлетворительное	6
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	13
		2	Постоянно болею	8
		3	Простуда	4
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	14
		2	Пропуски каждый месяц	6
		3	Пропуски каждую неделю	5
5	Делаешь ли ты утром зарядку?	1	Нет	12
		2	Да	8
		3	Иногда	5
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	17
		2	Лишь бы не ругали	3
		3	Без желания	5
7	Чувствуешь ли ты усталость после уроков?	1	Очень устаю	12
		2	Иногда	7
		3	Не очень устаю	6

44% начали связывать ЗОЖ со спортом, 16%— с закаливанием, 28%- с употреблением в пищу фруктов и овощей, 12% решили, что достаточно быть здоровым. 56% начали чувствовать, что здоровье отличное, у 20% начала болеть голова, что на 16% ниже результата до эксперимента, у 24 % состояние здоровья стало удовлетворительным. 52% детей ничего не беспокоило со здоровьем, 32% болели постоянно, у 16% наблюдалась простуда периодически. У 56% пропуски отсутствовали, у 24%-пропуски были каждый месяц, 20% пропускали учебу по болезни каждую неделю. 48% так и не начали делать зарядку по утрам, 32% начали делать зарядку, 20% делали зарядку иногда. 68% учеников начали заниматься на уроках физкультуры с полной отдачей, 12%- лишь бы не ругали, 20%-без особого желания. 48 % учеников очень уставали после уроков, 28%-иногда, 24%-не очень уставали.

Рассмотрим результаты групп на диаграммах:

Диаграмма 2

Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ на констатирующем этапе экспериментального исследования контрольной группы

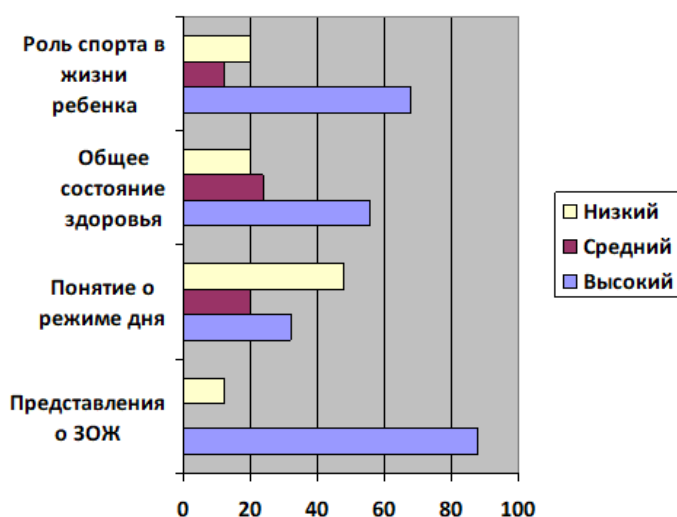


Диаграмма 3

Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования контрольной группы

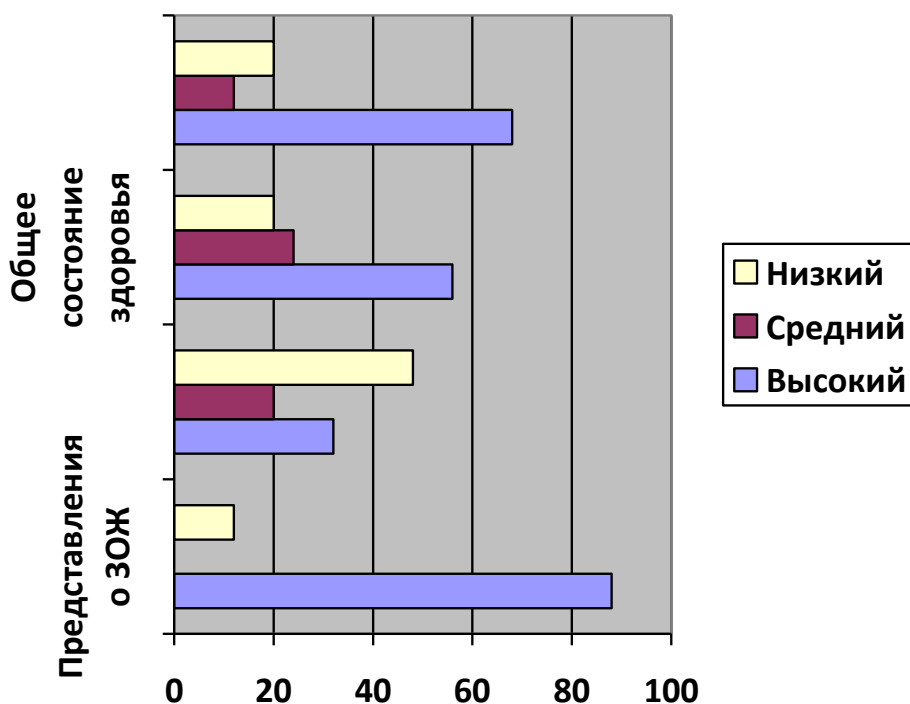


Диаграмма 4. Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ на констатирующем этапе экспериментального исследования экспериментальной группы

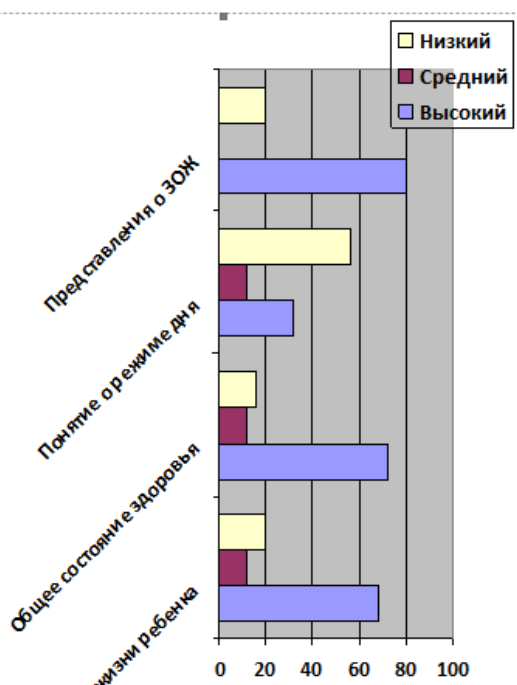
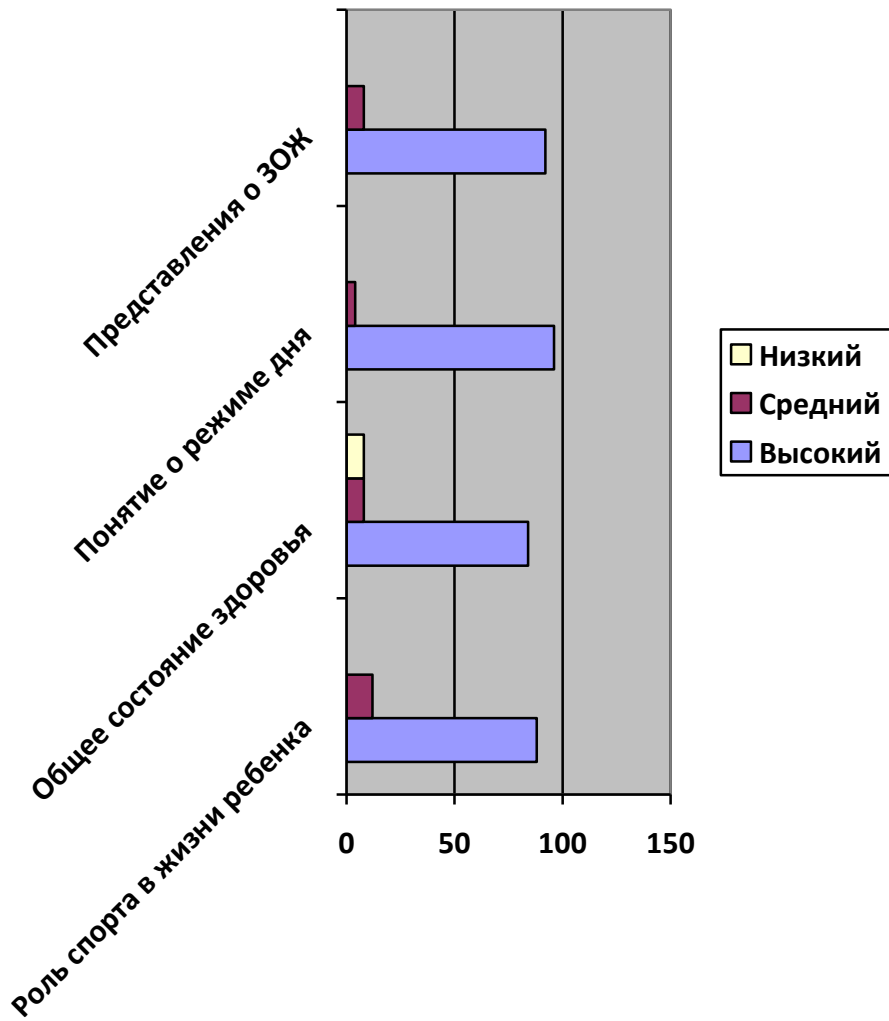


Диаграмма 5. Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни в процентном соотношении в соответствии с параметрами ЗОЖ на контрольном этапе экспериментального исследования экспериментальной группы



С помощью критерия Фишера проверим, отличаются ли статистически значимо друг от друга результаты на констатирующем этапе исследования контрольной и экспериментальной группы.

	Число приобщившихся к ЗОЖ	Число приобщившихся к ЗОЖ частично
Экспериментальная группа	11	14
Контрольная группа	9	16

Рассчитаем хи-квадрат до проведения эксперимента:

$(25*20):50=10$ $(25*30):50=15$

$(25*20):50=10$ $(25*30):50=8$

$X^2=1+1+8=10$

$9,488 < 10$

Зависимость статистически не значима

Также с помощью критерия Фишера проверим, отличаются ли статистически значимо друг от друга результаты экспериментальной и контрольной группы после экспериментального исследования по эффективности употребления квест-технологий во внеурочной деятельности при приобщении к здоровому образу жизни:

	Число приобщившихся к ЗОЖ	Число приобщившихся к ЗОЖ частично
Экспериментальная группа	24	1
Контрольная группа	16	9

Рассчитаем хи-квадрат после проведения эксперимента:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

$$(25*40):50=20 \quad (25*10):50=5$$

$$(25*40):50=20 \quad (25*10):50=5$$

$$\chi^2=7,4 > 7,815$$

Следовательно число приобщившихся к ЗОЖ посредством квест-технологий статистически значимо. Уровень значимости данной взаимосвязи соответствует $p < 0.05$.

Исходя из всего вышеперечисленного, можем сделать вывод, что в контрольной группе после проведения внеурочных мероприятий по приобщению к здоровому образу жизни без использования квестов в целом результаты по знаниям основ здорового образа жизни хорошие, а по приобщению к ЗОЖ результаты плохие, многие не делают зарядку, участились случаи простуды, так как дети не усвоили профилактические меры при первых признаках болезни.

В экспериментальной же группе после использования квест-технологий ученики начали делать зарядку практически все, перестали болеть, улучшили знания о ЗОЖе.

Таким образом, приходим к выводу, что использование квест-технологий является продуктивным методом при приобщении к здоровому образу жизни.

Выводы по 3 главе

Во третьей главе было организовано и проведено экспериментальное исследование по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности с использованием квест-технологий, анализ результатов которого позволяет констатировать: 1. Критериями сформированности основ культуры ЗОЖ являются: - общий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни; - умение соблюдать правильный режим дня; - занятия спортом; - гигиена; - физическое здоровье ребенка; - роль родителей в формировании основ знаний о ЗОЖ. 2. Методиками для диагностики развития произвольного внимания являются: - Анкета для учащихся Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни». - Анкета для учащихся М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». - Опрос родителей посредством опросника И.П. Чупаха. 3. Данные контрольного этапа эксперимента показывают, что высоким уровнем сформированности основ культуры ЗОЖ обладают 96% учащихся, средним уровнем обладают 4%. У контрольной группы результаты после эксперимента свидетельствуют о достаточно средних знаниях учащихся о ЗОЖ. Четкого режима дня у учащихся нет или они не следуют составленному режиму. Родители иногда ведут с учащимися беседы о важности сохранения здоровья, однако не всегда находят время для участия в мероприятиях здоровьесберегающей направленности. Результаты исследования по приобщению к ЗОЖ на контрольном этапе проведения экспериментального исследования показывают, что количество представителей с высоким уровнем знаний о ЗОЖ увеличилось в 1,5 раза. Ученики начали делать зарядку каждый день и соблюдать правила личной гигиены. Результат исследования статистически значим, что доказывает нашу гипотезу о том, что внеурочная деятельность с использованием квест-технологий более продуктивно, чем внеурочная деятельность без них.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования были проанализированы различные аспекты здоровья и культуры здорового образа жизни у младших школьников и пути его формирования. В ходе исследования было установлено, что понятие «здоровье» рассматривается как состояние физического, умственного и психического благополучия, а под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Изучение психолого-педагогических особенностей младшего школьного возраста позволило установить, что этот возраст связан со множеством психологических изменений. Прежде всего, это изменение социального статуса, которое приводит к появлению новой контролируемой деятельности - учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка. Кроме того, было установлено, что основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек. В соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Кроме того, следует отметить, что внеурочная деятельность обладает значительными

ресурсами для развития всех сторон личности школьника, в том числе познавательной сферы и произвольного внимания. В начале исследования мы предположили, что программа внеурочной деятельности по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников должна включать такие мероприятия, как серия внеурочных мероприятий спортивно-оздоровительного характера, включающий музыкальные разминки на основе имитационных движениях, музыкально-ритмические игры, забавы, шутки, веселые эстафеты, игры аттракционы; а также привлечение к сотрудничеству родителей, для чего провести с ними семинар и деловую игру по вопросам формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Во второй главе было организовано и проведено экспериментальное исследование по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности. В ходе исследования были выделены такие критерии основ культуры здорового образа жизни, как общий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни; умение соблюдать правильный режим дня; занятия спортом; гигиена; физическое здоровье ребенка; роль родителей в формировании основ знаний о ЗОЖ. Согласно оценки статистических данных с помощью критерия Фишера было определено, что после формирующего эксперимента результаты констатирующего и контрольного этапа экспериментального исследования статистически значимо отличаются по доле детей с низким уровнем статуса, доля таких детей по окончании формирующего эксперимента значительно ниже, чем до его проведения, что позволило подтвердить гипотезу исследования о том, что если обеспечить формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности путем внедрения программы деятельности педагога, включающую комплекс мероприятий здоровьесберегающей направленности, а также комплекс мероприятий для родителей; то можно успешно развивать произвольное внимание.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно констатировать, что цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании, разработке и экспериментальной проверке программы внеурочной деятельности, направленную на формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, достигнута; все поставленные задачи решены. Мы надеемся, что результаты нашего исследования будут интересны и полезны не только педагогам и психологам, работающих с детьми младшего школьного возраста в рамках образовательной организации, но и родителям, стремящимся сохранить здоровье своих детей и научить их быть здоровыми.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости [Текст] / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128 с.
2. Анисимов О.С., Глазачев О.С. Сущность понятия "здоровье" в рамках логико- методологического подхода [Текст] //Вестник Международной академии наук -)2012. № 2. с. 006-012.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
4. Быховский, Я. С. Образовательные веб-квесты [Электронный ресурс] / Я. С. Быховский // Информационные технологии в образовании-99. – Режим доступа: <http://ito.edu.ru/1999/III/1/30015.html>
5. Виленский, М.Я. Общее и особенное в педагогических категориях "здоровый образ жизни" и "здоровый стиль жизни" [Текст] /М.Я. Виленский //Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2006. № 11. С. 8-18.
6. Воробьева М.А., Кузнецова И.Н., Фомичева Е.А.Образовательный квест - современная интерактивная технология [Текст] // Актуальные проблемы преподавания в начальной школе. Кирюшкинские чтения Материалы Всероссийской научно-практической конференции/2017. С. 93-96.
7. Галышева А.С., М. П. Филатова, Т. В. Сабурикова. Приобщение как средство воспитания и педагогическая категория [Текст] // Царкосельские чтения.–2012.–№19–С. 27-30.
8. Гайдук Е.Ю., Харитонов М.Г. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов сельской школы[Текст]/Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2012. № 1-1 (73). С. 24-29.
9. Гребнева, М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» [Текст] / schule1277.ru/pages/docs/zozh/gS/monitoring2010.doc

10. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст] В 2 тт. Т. 1: П—Я.—М.: ОЛМА-Пресс, 2002.—1088с.
11. Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах [Текст] – Феникс, 2009. - 357 с.
12. Дичкивская, И.М. Инновационные педагогические технологии [Текст] / Научный сборник. – К.: Академия, 2004. – 352 с.
13. Доброрадова, Л.В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки [Текст] / Вестник Челябинского педагогического института—2009.—№5—С.29-35.
14. Додонова, Л. П., К вопросу определения сущности понятия «здоровый образ жизни» [Текст] / Л. П. Додонова // Формирование здорового образа жизни населения: Сб. материалов IV Всеросс. научн. - практ. конф. - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2006. С. 21-23
15. Дупленский С.В., Иванова М.Е. Образовательный квест как способ развития творческого мышления учащихся [Текст] // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 3. С. 132.
16. Зубченко Е.Н. Научная школа Т.И. Шамоной: методолого-теоретические и технологические ресурсы развития образовательных систем [Текст] // Начальное образование. 2010. № 3. С. 35-38.
17. Игумнова Е.А., Радецкая И.В. Квест-технология в контексте требований ФГОС общего образования // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: - <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25517>
18. Казначеев, В. П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века [Текст] / // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. – 194
19. Калашникова, О. К. Система обучения как фактор формирования здоровья [Текст] / Педагогические и медицинские проблемы валеологии : сб. науч. тр. – Новосибирск, 2007. – С. 177–178.

20. Колпакова И.А. Приобщение детей младшего школьного возраста к ценностям здорового образа жизни [Текст] // Педагогическое пространство: обучение, развитие, управление талантами материалы международного заочного педагогического форума. 2016. С. 146-149.
21. Кононыхина Л.Н., Матвеева Д.А., Трухачева Л.В., Калашникова Н.И. Урок-квест как педагогическая информационная технология и дидактическая игра, направленная на овладение определенными компетенциями [Текст] // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции.–2017. С. 54-57.
22. Кудрявцев М.Д., Михалева Е.А., Песняева Н.А., Стунжайте А.А. Приобщение школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры [Текст] / Начальная школа. 2018. № 2. С. 62-65.
23. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира [Текст] // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – № 2. – С. 93–107
24. Леонтьева, С.С. Квесты для младших школьников. Методическая разработка [Текст] / Ленинградская областная детская библиотека; сост. С.С. Леонтьева. – Санкт-Петербург, 2017. –44 с
25. Логвинова, И. М. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС [Текст] / И. М. Логвинова, Г. Л. Копотева // Управление начальной школой. – 2011. – № 12. С.34.
26. Локсина, М.В. Загадки тридцатого царства [Текст] / М.В. Локсина.– Волгоград: Учитель, 2013. – 138с.
27. Мамедова Л.В. Развитие культуры здоровья во внеурочной деятельности у детей первого класса [Текст] // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 1А. С. 106-114.
28. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы [Текст] / Ю.В. Науменко // Педагогика. - 2005. -№ 6. -С 23

29. Никифорова С.А. Формирование здорового стиля жизни студенток в процессе занятий аэробикой [Текст] // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2007. – С. 65-67.
30. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2016. – 340 с.
31. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011. – 352 с.
32. Осяк, С.А., Султанбекова, С.С. Образовательный квест– современная интерактивная технология. [Текст] /Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 2)
33. Перегудова О.А. Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни [Текст] /Наука и образование: новое время. 2014. № 1 (1). С. 243-246
34. Прокудина М.И. Приобщение детей младшего дошкольного возраста к основам здорового образа жизни [Текст] // Дошкольное и начальное образование: проблемы, перспективы, инновации развития материалы Международной научно-практической конференции. Сургутский государственный педагогический университет. 2017. С. 191-193.
35. Радецкая, И. В. Contemporary educational technologies in additional education of children [Текст] / И. В. Радецкая, И. Ю. Сорока, О. Г. Варфоломеева // Пед. журн. Башкортостана. – 2015. – № 5. – С. 84–90.
36. Селиванова Д.А., Верховых И.В. Формы организации деятельности младших школьников по приобщению к здоровому образу жизни [Текст] // Воспитание, обучение, образование: новые методы и технологии Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. 2017. С. 295-299.

- 37.Самигуллина И.Ф. Формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни [Текст] //студенческая наука и ххi век.2017. № 15. с. 365-367.
- 38.Смирнова Ю.В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни [Текст] : автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.08 – теория и методика проф. образования/ Ю. В. Смирнова. –Челябинск, 2009-35 с.
- 39.Сытникова А.В. Специфика использования оценочных средств в процессе подготовки бакалавров профессионального обучения в вузе [Текст] // Сб. науч. трудов «Достижения науки – агропромышленному производству».– Челябинск. - 2014. – С. 361 – 367
- 40.Участие родителей в профилактике и коррекции нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у школьников [Текст] / Н. В. Мирская, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская [и др.] // Гигиена и санитария. – 2012. – № 1. – С. 59–64.
- 41.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования науки РФ. – М.: Просвещение, - 2010. - 31 с.
- 42.Цынгунова, Е.Т. Сущность понятия "здоровье" в контексте культурологического подхода [Текст] //Вестник Бурятского государственного университета. -2009. -№ 14. с. 308-314.
- 43.Шишова В. В., Данилова М. В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников [Текст] // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1136-1138.
- 44.Щелина Т. Т., Чудакова А. О. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни [Текст] // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 146-149. — URL <https://moluch.ru/archive/80/13817/> (дата обращения: 30.09.2018).

45. Якунчев, М. А. «Здоровье» и «Здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию школьников [Текст] / М. А. Якунчев, Т. С. Кольжецова, П. Г. Марков // Письма в Эмиссию. Оффлайн (TheEmissia.OfflineLetters): электронный научный журнал. – 2008. - № 3. – С. 1241.

Глоссарий по категориальному аппарату

Здоровье— это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровый образ жизни— это такой стиль жизни, который направлен на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, которое необходимо для выполнения личностных и общественно значимых функций.

Игра в педагогике – это важная составляющая в организации обучения и досуга людей разных возрастов.

Квест – (транслит. англ. Quest — поиски, Adventure — приключение) – это один из основных жанров игр, требующих от участника решения умственных задач для продвижения по сюжету. Сюжет может быть predetermined или же давать множество исходов, выбор которых зависит от действий игрока.

Приобщение – это особый процесс, имеющий свою специфику и связанный с внутренним духовным развитием человека, обращенный к его духовной сфере.

Приложения.

Приложение 1.

Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Автор Науменко Ю.В.)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

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

- Завтрак 8.00
- Обед 13.00
- Полдник 16.00
- Ужин 19.00
- Завтрак 9.00
- Обед 15.00
- Полдник 18.00
- Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

- Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
 - Вера: зубы чистят утром и вечером.
 - Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день
4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:
- После прогулки
 - Перед посещением туалета
 - После посещения туалета
 - Когда заправил постель
 - Перед едой
 - Перед прогулкой
 - После игры в мяч
 - После того, как поиграешь с кошкой или собакой
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
- Каждый день
 - Два- три раза в неделю
 - Один раз в неделю
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
- Положить палец в рот
 - Подставить палец под кран с холодной водой
 - Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
 - Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:
- Иметь много денег

- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь любимую работу
- Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботится о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда

- Утренняя зарядка или пробежка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе

- Сон не менее 8 часов
- Занятия спортом
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1-проводятся интересно; 2- проводятся неинтересно; 3- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

Приложение 2.

Анкета для учащихся на выявление уровня знаний о ЗОЖ (автор Науменко Ю.В.)

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

- 1 Нужно заниматься спортом
- 2 Нужно закаляться
- 3 Есть фрукты, овощи
- 4 Нужно не болеть
- 5 Быть здоровым

2. Что ты знаешь о своём здоровье?

- 1 Мое здоровье: отличное
- 2 Не очень хорошее: часто болит голова
- 3 Удовлетворительное

2. Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят

- 1 Ничего не беспокоит
- 2 Постоянно болею
- 3 Простуда

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

- 1 Пропусков нет
- 2 Пропуски каждый месяц
- 3 Пропуски каждую неделю

4. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

- 1 Нет
- 2 Да
- 3 Иногда

6 Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

- 1 С полной отдачей
- 2 Лишь бы не ругали
- 3 Без желания

7. Чувствуешь ли усталость после уроков?

- 1 Очень устаю
- 2 Всегда
- 3 Иногда
- 4 Не очень устаю

Приложение 3.

Опрос родителей по методике И.В. Чупахина о ЗОЖ

№	Вопросы	Да %	Нет %	Затрудняюсь ответить
1	Поддерживаете ли Вы интерес ребёнка в семье к здоровому образу жизни?			
2	Делает ли Ваш ребёнок зарядку?			

3	Участвуете ли Вы вместе со своими детьми в школьных мероприятиях (День здоровья, Веселые старты) ?			
4	Читаете ли Вы своим детям книги о валеологической грамотности?			
5	Занимается ли Ваш ребёнок закаливанием, спортом, посещает ли спортивные кружки, секции?			

Приложение 4.

1 задание. Что ты должен сделать утром?

- съесть конфету
- посмотреть телевизор
- собрать портфель
- собрать постель
- сходить в туалет
- почистить зубы
- лечь в постель еще на 15 минут
- умыться, почистить зубы
- причесаться
- найти вещи
- надеть вещи

-поесть кашу, попить чай

- попить воды

-делать зарядку

Приложение 5.

Загадки о спорте.

1. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его ... (бросать)

2. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие... (коньки)

3. Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

4. Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

5. Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)



ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ»
Научный центр «ОРКА». Россия, 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1

**СПРАВКА
О ПРИНЯТИИ СТАТЬИ К ПУБЛИКАЦИИ**

Статья: «Приобщение к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста»

Автор(ы): Кутлумбаева Илюза Данисовна

Статья принята к публикации в номер 02 (29) 2019 года электронного научного журнала «Вестник современных исследований» (ISSN 2541-8300). Размещение информации об издании в РИНЦ на основании договора о включении журнала в РИНЦ от 15.02.2017 г. №79-02/2017 с Научной электронной библиотекой eLIBRARY.RU

С уважением,
Руководитель
Научного центра «Орка»



В.А. Соловьёв

«09» февраля, 2019 г.

Приложение 7. Апробация статьи №2.



ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ»
Научный центр «ОРКА». Россия, 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1

СПРАВКА О ПРИНЯТИИ СТАТЬИ К ПУБЛИКАЦИИ

Статья: «Понятие «квест» и его основные особенности»

Автор(ы): Кутлумбаева Иллоза Данисовна

Статья принята к публикации в номер 02 (29) 2019 года электронного научного журнала «Вестник современных исследований» (ISSN 2541-8300). Размещение информации об издании в РИНЦ на основании договора о включении журнала в РИНЦ от 15.02.2017 г. №79-02/2017 с Научной электронной библиотекой eLIBRARY.RU

С уважением,
Руководитель
Научного центра «Орка»



В.А. Соловьёв

«09» февраля, 2019 г.