



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Работа с семьей по формированию мотивации к здоровому образу
жизни у младших школьников
Выпускная квалификационная работа
по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): Начальное образование. Дошкольное образование
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
84 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«25» 12 2021г.
Директор института
Гнатышина Е.А.

Выполнила:
Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-1Мсс
Симонова Ольга Олеговна

Научный руководитель:
Семченко Антон Александрович
к.б.н.

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»	7
1.2 Формы и методы формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников	13
1.3 Работа с семьей как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	21
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	28
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	29
2.1 Организация исследования и подбор методик для изучения уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	29
2.2 Анализ уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников	31
2.3 Программа работы детско-родительского клуба "Хотим быть успешными!" по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	35
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все родители заботятся о развитии своих детей. Очень актуальной и первостепенной задачей в развитии ребенка на сегодняшний день выступает его интеллектуальная составляющая – обучение в школе. Почти каждый ребенок посещает дополнительные занятия для более успешного усвоения программного материала. Важное значение, как для родителей, так и для педагогов, имеет вопрос подготовки ребенка к ВПР и другого рода итоговым работам.

В свете такой популярности интеллектуального развития ребенка физическое развитие и физическое воспитание детей отходит на второй план. Вопросы формирования у детей представлений о здоровом образе жизни тоже отходят на второй план. Все чаще в результате медицинских осмотров большой процент детей имеет сколиотическую осанку, плоскостопие и другие серьезные заболевания. Однако это остается порой незамеченным родителями и педагогами, как и то, что упускается из виду младший школьный период, как время самого плодотворного формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни.

Педагоги и родители должны осознать, что младший школьный период детства должен стать залогом не только интеллектуального развития, но и физического. Ведь только здоровый человек может успешно реализоваться в жизни.

Педагоги школы должны уделять большое внимание физическому развитию детей и привлекать к этому родителей, акцентируя внимание на том, что именно от семьи будет зависеть насколько будет сформирована у детей мотивация к здоровому образу жизни.

Мотивация здорового образа жизни (ЗОЖ) – это побуждение человека к действиям, направленным на улучшение и поддержание состояния его здоровья на должном уровне [8].

Работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников не может быть осуществлена только педагогом. Эта работа, эффективность которой без включения в нее семьи, будет в разы ниже, нежели, когда родители примут в ней активное участие. Ведь ребенок всегда берет пример с родителей.

Младший школьный период является плодотворным периодом работы с родителями по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников потому, что родители в этом возрасте как никогда рядом с ребенком. Они еще интересуются развитием ребенка, в отличие от старшего школьного возраста, когда многие родители уже не участвуют в жизни ребенка, ссылаясь на самостоятельность детей.

Педагоги школы должны осознать и убедить в этом родителей, используя разные виды взаимодействия с семьей, что, если у ребенка сформированы знания о здоровом образе жизни, если сформирована мотивация к здоровому образу жизни – это уверенность родителей и педагогов, что ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающих в будущем. Ведь очень часто в современном мире ребенок подвергается таким воздействиям различных веществ, продукции, которое разрушает ребенка как личность, приводит к трагедиям. Только ребенок, у которого с детства сформированы представления о здоровом образе жизни, родители которого формируют у него желание вести такой образ жизни, сможет противостоять соблазнам современного мира, идти к намеченным целям, быть успешным.

Цель исследования: теоретически изучить и практически исследовать содержание работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Объект исследования: процесс формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Предмет исследования: работы с семьей как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.
3. Разработать программу работы детско-родительского клуба по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Методологическую основу исследования составляют работы ученых Г.Л. Билич, Л.В. Назаровой, Ю.П. Лисицына, которые рассматривают в своих работах понятия здоровья и здорового образа жизни; М. В. Матюхина, В. Г. Асеева и других, которые рассматривали мотивацию как основной ключ к повышению деятельности человека; Г. К. Зайцева, Л. Г. Татарниковой, К. К. Платонова, которые рассматривают в своих работах сам термин «мотивация к здоровому образу жизни»; В.В. Зеньковского, Н.К. Крупской, А.В. Луначарского, А.С. Макаренко, которые рассматривали в своих работах проблемы взаимодействия семьи и школы.

В данной работе применялись следующие **методы исследования:** изучение и анализ психолого-педагогической литературы; изучение документации; анализ, сравнение; психолого-педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в систематизации работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

База исследования: МАОУ «МСОШ № 16» г. Миасса Челябинской области. В исследовании приняли участие 20 учащихся 2 класса.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, включающего 41 наименование. В работе содержится 1 рисунок и 3 таблицы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»

Современный мир – это мир технического прогресса, мир научных достижений, мир компьютеризации. Но каков бы ни был этот мир, есть вещи, которые остаются неизменными, без которых не будет интересен мир, каким бы увлекательным он не был. Одной из таких "вещей" является здоровье, без которого человеку ничего не интересно. Здоровье - эта та составляющая нашей жизни, которую, когда она есть, мы не ценим и не замечаем, но стоит ей только нарушиться и сразу же меняется все: ритм жизни, темп, качество жизни и многое другое. Здоровье – понятие сложное, многогранное, но очень важное. Взрослые должны сами осознать значимость здоровья и прививать детям навыки здорового образа жизни с раннего детства, только тогда мы будем рады всем достижениям, которые есть в современном мире. Рассмотрим понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни» более подробно.

Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет.

Н.М. Амосов указывает: здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений [18].

М. Монтень определил понятие «здоровья» так «...это драгоценность и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени и сил, трудов и всяких благ, но жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» [27].

Согласно уставу ВОЗ, здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Таким образом, все три определения позволяют сделать вывод, что говорить, что у человека замечательное здоровье только на основе того, что у него нет заболеваний, мы не можем, так как есть еще несколько составляющих здоровья, которые нужно рассматривать, если мы рассуждаем о том, насколько здоров человек. Эти две составляющие здоровья есть эмоциональное, то есть душевное, состояние человека и его состояние взаимодействия с окружающим миром, то есть с социумом.

С учетом этих же признаков Г.И. Царегородцев считает, что здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма [27].

Данное понятие подчеркивает, что именно здоровье и есть взаимодействие мира с человеком, и человека с миром. Нарушение данной цепочки и есть нарушение здоровья.

Понятие здоровья рассматривают с нескольких точек зрения:

- социологической,
- психологической,
- физической.

С социологической точки зрения о здоровье рассуждал И.И. Брехмен. Он считал, что с этой точки зрения здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человека к миру. По его мнению, такое отношение в первую очередь должно проявляться в системе улучшения качества окружающей среды, сохранения собственного здоровья и здоровья других людей. И.И. Брехман, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье, как способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких

изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [6].

То есть в данном случае речь идет о том, что человек, находящийся в негативных или противоречивых отношениях с социумом, не может являться здоровым человеком, даже при отсутствии определенных заболеваний.

Второй аспект – это психологический аспект здоровья.

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. З. Фрейд считал, что психологически здоровый человек – это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. С точки зрения В. Райха невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии. Следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии [17].

То есть человек, который настроен всегда негативно к своему окружению, миру, не может считаться здоровым, так как он не справляется с тем, чтобы согласовать внутри себя то, что имеет, с чувством удовлетворения своей жизнью. Здесь очень важно осознавать, что есть люди, которые не удовлетворены своим положением и принимая это, начинают двигаться вперед, наслаждаясь жизнью. А есть люди, которые не довольны всем, но при этом не направляют свою энергию в полезное русло, и тем самым только создают внутри себя состояние дискомфорта, тем самым нарушая свое здоровье.

Третий аспект – это биологический, то есть когда все системы организма функционируют на высоком уровне, тем самым у человека не выявляется каких-либо заболеваний.

Позиция комплексного подхода к понятию здоровья очень важна в педагогике. Так как от того, как это понятие рассматривается педагогом будет зависеть его работа с детьми в данном направлении. Позиция

комплексного подхода, как никакая другая позиция, очень важна при планировании работы по сохранению здоровья детей в образовательном процессе, ведь очень часто взрослые, видя, что ребенок физически здоров ничего не предпринимают для его здоровья с психологической и социологической точки зрения. Отсутствие работы в данном направлении приводит к тому, что очень большой процент детей в подростковом возрасте начинает асоциальный образ жизни, то есть ребенок не может адаптироваться к изменениям в своем организме, к изменениям в окружающем мире, у него не сформированы те ресурсы здоровья, которые помогли бы ему с этим справиться [18].

Еще очень один из интересных подходов к понятию здоровья высказывает в своих работах А.Я. Иванюшкин. Он предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья для качества жизни человека:

1) биологический – изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;

2) социальный – здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

3) личностный, психологический – здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления [27].

Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как стратегия жизни человека.

Итак, все рассмотренные подходы к понятию здоровья позволяют сделать вывод, что здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов видов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

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

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [16].

Говоря о нескольких компонентах здоровья, мы должны понимать, что именно эти компоненты и будут выступать показателями того, здоров человек или нет. Признаками здоровья являются:

– специфическая иммунная и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов, этот признак можно наглядно наблюдать, например, когда ребенок идет в школу, легкая степень адаптации к школьному обучению показатель того, что ребенок здоров, его организм умеет адаптироваться к изменениям окружающей среды;

– показатели роста и развития, то есть соответствие тем возрастным нормам развития, которые определены с медицинской точки зрения;

– функциональное состояние и резервные возможности организма, то есть умение ребенком выносить нагрузки, например, при поступлении в первый класс;

– наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

– уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, то есть умение ребенка адаптироваться к требованиям, осознавать надобность того или иного вида деятельности в его жизни [17].

Рассуждая о признаках здоровья, его составляющих, нужно понимать, что уровень здоровья напрямую зависит от того образа жизни, который ведет человек. Эти два понятия неотделимы друг от друга. Рассмотрим понятие «здоровый образ жизни».

Образ жизни, определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [13].

Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора [24].

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

1. Экономическую – уровень жизни.
2. Социологическую – качество жизни.
3. Социально-психологическую – стиль жизни.
4. Социально-экономическую – уклад жизни [24].

Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье.

Проанализировав сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», можно сделать вывод, что именно понимание данных понятий будет служить основой для планирования работы педагога по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Эта работа будет многогранной, как и само понятие здоровье. Она будет направлена на формирование у детей такого образа жизни, который обеспечит улучшение здоровья детей с разных его сторон:

- социологической, когда ребенок научится взаимодействовать с окружающим миром;
- психической, когда ребенок будет стремиться к гармонии с самим собой;
- физиологической, когда ребенок будет беречь себя от болезней, которые способны ему навредить.

Методы, которые есть в арсенале у педагогов для достижения данных целей, многообразны, стоит их только проанализировать и выбрать самые эффективные. В следующем параграфе мы рассмотрим данные методы.

1.2 Формы и методы формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Здоровый образ жизни в большинстве случаев является залогом здоровья. Именно то, как человек живет с раннего детства, будет обуславливать то, каково будет его здоровье.

Проблема мотивации детей к здоровому образу жизни очень остро стала ощущаться в последнее время, так как результаты исследований показали, что современные люди очень редко могут похвастаться хорошим здоровьем, а как мы узнали понятия здоровья очень многопланово по своей структуре.

Очень часто в погоне за показателем качества образования, таким как успеваемость, педагоги стали меньше уделять внимания тому, как спланировать оздоровительную работу. Если раньше работу по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни можно смело было возложить на семью и в большинстве случаев, так оно и было, что именно семья являлась первым институтом, который за это отвечал, то теперь ситуация изменилась. Очень большой процент родителей, особенно молодых, сами не получив знаний в данной области, не могут дать этого своим детям. Поэтому на педагога возлагается большая ответственность по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Мотивация здорового образа жизни (ЗОЖ) – это побуждение человека к действиям, направленным на улучшение и поддержание состояния его здоровья на должном уровне [8].

Чтобы эффективно осуществить подбор форм и методов по формированию данной мотивации, нужно понимать, а какие требования предъявляются к процессу формирования мотивации ЗОЖ. Рассмотрим их, так как именно они станут теми опорными моментами, которые позволят выстроить эффективную работу с детьми в данном направлении.

Первое требование – это цель, которая ставится перед человеком. Она должна быть не только понятной, но и действительно стоящей. То есть ребенок должен увидеть, что те люди, которые ведут здоровый образ жизни намного успешнее, счастливые и их жизнь наполнена позитивными эмоциями. То есть планируя работу по формированию мотивации у детей к ЗОЖ, нужно поставить реальную, достигаемую цель. Например, это может

стать экран здоровья, где дети будут отслеживать частоту заболеваемости в классе. Это может быть экран классных событий, где дети будут отмечать мероприятия по сохранению здоровья. Желательно потом провести сравнительный анализ, который покажет, насколько их классная жизнь насыщеннее, эмоциональнее, чем жизнь в тех классах, где данную работу не ведут. Задача педагога умело подвести детей к таким выводам [5].

Второе требование – это указание на причинно-следственную связь между здоровьем и жизненным благополучием. Здесь задача педагога состоит в том, чтобы наглядно показать детям жизнь здоровых людей и людей, здоровье которых требует к себе пристального внимания.

Третье требование – это формирование понимания, что здоровый человек является хозяином собственной жизни. И здесь уместно обсудить с детьми проблему зависимости детей от различных препаратов, которая все острее и острее встает в современном мире. Показать, как пагубно влияет эта зависимость на жизнь человека, как подростки, увлекшиеся этим, становятся не хозяевами своей жизни, а вынуждены подчиняться тем невидимым врагам, которые появляются внутри зависимого человека.

Четвертое требование – это формирование у детей убеждения, что только здоровый человек способен смотреть на мир положительно, видеть прекрасное и любоваться им. В данном случае педагог должен обязательно включать методы, которые позволят формировать у ребенка представления о красоте окружающего мира: людей, природы. Задача педагога, спланировать работу так, чтобы научить ребенка любить этот мир, что будет залогом того, что он не променяет эту красоту на что-то другое [11].

И последнее требование – это уважительное отношение к самому себе, к своим жизненным установкам, стремлениям и желаниям.

Все эти требования и будут ориентирами педагога при планировании работы с детьми в данном направлении.

Таким образом, все эти требования и будут факторами, влияющими на выбор форм и методов формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Другими факторами, влияющими на данный процесс, будут являться условия развития мотивации ЗОЖ, которые представлены в работах педагогов-практиков, занимающихся изучением данной проблемы. Эти условия должны быть ориентиром не только для педагогов, но их должны знать дети, то есть они должны понимать процесс мотивации изнутри, это позволит им управлять данным процессом, анализировать его. Не понимание данного процесса чревато тем, что ребенок будет следовать правилам здорового образа жизни только тогда, когда им будут управлять, цель же педагогов сформировать мотивацию к здоровому образу на таком уровне, чтобы она стала его опорой на всю жизнь, чтобы он был хозяином данного процесса. Рассмотрим условия, соблюдение которых поможет педагогу добиться данных результатов [13].

К основным условиям развития мотивации ЗОЖ относятся:

1. Каждый человек, с самого раннего детства, должен усвоить, что здоровье сохраняется и укрепляется в том случае, если соблюдать определенные условия, в противном случае оно будет ухудшаться. Эта мысль должна быть основополагающей, нужно подобрать такие методы, которые помогут понять детям эту истину «Каким бы здоровым человек не был, отсутствие заботы о своем здоровье приведет к тому, что человек станет больным!» [26].

2. Правила соблюдения ЗОЖ необходимо усваивать еще в детском возрасте и действовать им неукоснительно на протяжении всей жизни. Работа педагога, направленная на формирование у детей понятия об этом условии, поможет детям осознать, что здоровый образ жизни – это и есть сама жизнь, интересная, насыщенная событиями и впечатлениями.

3. Для ребенка, основным средством мотивации является авторитетный для него взрослый, который собственным примером

показывает правила ЗОЖ, соблюдает их. Все формы и методы должны быть выбраны так, чтобы они показывали суть здорового образа жизни и обязательно были подтверждены примерами из жизни, в первую очередь это должны быть родители и сам педагог.

Это условие, естественно относится больше ко взрослым, а детям же мы должны донести, что только собственный пример, способен воодушевить кого-то на какие-либо действия. И порой ребенок, став взрослым может быть опорой для своих родителей, в вопросах укрепления и сохранения здоровья [26].

4. Необходимо действовать в группе единомышленников. И это условие, как нельзя кстати соблюдается в рамках школы. В случае педагога – это есть весь класс. Это условие обусловлено тем, что именно наличие единомышленников поддержит и придаст силы на соблюдение ЗОЖ, а энергия, которая циркулирует внутри группы, будет выступать в качестве одного из факторов мотивации.

5. Принять на себя полную ответственность за все совершаемые действия. То есть педагог обязательно должен планировать работу так, чтобы воспитать у детей ответственность за свои поступки. Стоит отметить, что современные люди очень часто готовы переложить ответственность на другого за свои неудачи, за плохое здоровье, не осознавая, что именно мы несем ответственность за свою жизнь [7].

Таким образом, можно сделать вывод, что планирование работы педагога с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, выбор форм и методов – это не спонтанный процесс, а тот процесс, который должен быть целенаправленным и тщательно спланированным.

Рассмотрим те формы и методы работы с младшими школьниками, которые будут соответствовать этим условиям и требованиям.

Одним из такой форм организации данного процесса могут выступать «Уроки здоровья». Они позволят сочетать педагогу работу по

формированию теоретических знаний и формированию у детей практических навыков.

Темы могут быть разные, но все они, выстраиваясь в единую цепочку, должны быть направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни. Например, «В здоровом теле здоровый дух», «От улыбки станет всем светлей!» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни, демонстрируют на наглядном пособии свои навыки и умения. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил [3].

Очень интересной формой работы в данном направлении могут выступать практические занятия. Такие занятия направлены на формирование у детей определенных навыков.

Например, занятие «Мое здоровье и моя одежда». Цель данного практического занятия может заключаться в том, чтобы научить детей правильно подбирать себе одежду, которая не нанесет вреда здоровью. На таких занятиях, например, можно выполнить следующие практические задания. Провести эксперимент с тканями, который позволит детям понять свойства тканей, что обусловит выбор натуральных тканей, которые помогут чувствовать нам себя более комфортно, тем самым сохранять свое здоровье [8].

Стоит отметить, что в младшем школьном возрасте ребенок больше верит тому, что видит, а не тому, что им услышано, но не доказано. Знания, которые даны ребенком с доказательством, останутся в его памяти навсегда. Поэтому практические занятия по формированию мотивации к здоровому образу жизни, должны стать неотъемлемой частью работы педагога в данном направлении. Ведь именно здесь важно, чтобы полученные знания стали опорой ребенку на всю жизнь.

Другой формой работы в данном направлении должна быть беседа. Эта очень нужная форма работы с детьми, особенно с современными, ведь

современного ребенка очень редко спрашивают о чем-либо, да и он сам, увлекаясь виртуальным миром, порой не имеет возможности пообщаться со сверстниками или взрослыми.

Круг бесед может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление – «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и так далее. Именно беседа позволит ребенку почувствовать значимость своего мнения в решении какого-либо вопроса [22].

Говоря, о формировании мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста, стоит помнить, что дети бывают разные и соответственно методы должны быть тоже разные. Так, например, прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми, что очень важно для выстраивания работы с детьми в данном направлении, может выступить рисование. В рисунках дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов. Рисование может выступать и как метод закрепления изученного и как визуальный образ, к которому и будут стремиться дети.

Не менее важно литературное чтение, которое как никакой другой метод, поможет ребенку помочь выявить причинно-следственные связи между отношением людей к своему здоровью и образом жизни. Литература призвана задумываться над тем, что важно в нашей жизни. В первом классе одним из таких произведений может выступать «Мойдодыр» К.И.Чуковского, в последующих более серьезные произведения [8].

Применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью как

одной из важной составляющей формирования мотивации к здоровому образу у детей в педагогическом арсенале учителя имеет игра. Игра – это эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, для формирования знаний о ЗОЖ и мотивации для его осуществления в своей жизни. Это могут быть подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Девизом игровой деятельности может быть лозунг «Профилактика старения – в бесконечности движения». В работе по формированию мотивации к ЗОЖ найдется место и интеллектуальным играм, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблеме здорового образа жизни. В этой же работе имеет место быть играм с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы, например, умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и так далее. Формами работы могут выступать спортивные праздники и соревнования, экскурсии, прогулки, уроки-путешествия, встречи с интересными людьми и так далее, главное, чтобы они не носили хаотичный характер, а были использованы в рамках систематической и целенаправленной работы [3].

Анализируя работу в данном направлении, мы подчеркивали, что для ребенка очень важно, чтобы у него был авторитет, на которого бы они равнялись. Этим авторитетом кроме учителя, должны быть, безусловно, родители. И задача педагога вовлечь их в данную работу, чтобы эффективность работы была высокой. Без родителей работа по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни будет реализована не в полную силу, а это не допустимо при планировании работы в данном направлении, так как она очень важна для развития личности ребенка. В следующем параграфе мы рассмотрим данный вид работы с семьей.

1.3 Работа с семьей как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Здоровый образ жизни не складывается за короткий промежуток времени, его невозможно сформировать за несколько занятий, можно лишь сформировать мотивацию к нему и тем самым как бы создать базу для него.

Особенность этой работы состоит в том, что как ни в какой другой, здесь важно взаимодействие педагога с семьей, так как для ребенка, основным средством мотивации является авторитетный для него взрослый, который собственным примером показывает правила ЗОЖ, соблюдает их. А взрослый, который является для ребенка младшего школьного возраста основным авторитетом, является для него родитель.

Взаимодействие школы и семьи – это взаимосвязь педагогов и родителей в процессе их совместной деятельности и общения. В результате его развиваются обе стороны. Следовательно, взаимодействие школы и семьи – источник и важный механизм развития, как педагога, так и родителей [9].

Работа школы с родителями и родительской общественностью в настоящее время актуальна тем, что школа может оказать реальную помощь родителям в воспитании ребенка. И задача педагога, заключается в поиске путей, которые будут направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия школы и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала и повышение имиджа школы.

В условиях школы наиболее важно при создании воспитательной системы формировать целостное понимание родителями воспитательного процесса, привлекать их к организации воспитательного процесса в различных формах, организовать социальную работу на должном уровне [14].

Это говорит о том, что работа с семьей по формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников также должна быть целенаправленный и систематический характер, а не спонтанные встречи на данную тему.

Начиная работу с родителями нужно снова за основу взять те требования и условия, которые были проанализированы выше.

Родители, как и дети, иногда не осознают, что из себя представляют понятия «здоровья», «здорового образа жизни», поэтому очень важно спланировать ряд мероприятий, которые помогут им в этом разобраться. Это может быть организация родительских конференций, собраний, индивидуальных встреч родителей и учителей.

Не стоит пренебрегать в организации данных видов современными технологиями. Это могут быть онлайн встречи. Плюсы таких встреч:

- в том, что они могут быть организованы в то время, когда родители не заняты;
- запись данных мероприятий позволит родителям прослушать их в удобное для них время, в комфортной обстановке;
- педагоги могут сами спланировать данное мероприятие с учетом своего свободного времени [14].

Мероприятия, нацеленные на просвещение родителей и носящие теоретический характер будут залогом того, что эффективность работы с детьми в данном направлении будет более высокой по ряду причин:

- родители будут вооружены знанием научных основ теории формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста;
- просвещение родителей на данную тему будет носить опережающий, предупредительный характер, так как позволит им избежать многих проблем в воспитании детей и задача педагогов подчеркивать это значение данных мероприятий, чтобы родители это осознавали и не высказывали негативное отношение;

– данные мероприятия позволят вступить в диалог с родителями и узнать их интересы, предпочтения, что должно быть обязательно учтено при выборе тем мероприятий данного характера.

Конечно, нужно учитывать некоторые требования, которые и будут залогом успеха данных мероприятий. Рассмотрим их.

Психолого-педагогическое просвещение должно сочетать теоретическую подготовку родителей с практической направленностью всех занятий, нацеленностью всех форм и методов работы на раскрытие того, как практическими действиями мотивировать ребенка к здоровому образу жизни, то есть на обучение родителей методам активного воздействия на ребенка.

Каждое мероприятие должно сопровождаться ярким, убедительно раскрытым с психологической и педагогической точки зрения показом методов, средств и приемов воспитания в той или иной семье, имеющей устойчивые положительные воспитательные результаты [9].

Говоря о такой большой значимости мероприятий, носящих теоретический характер, нельзя забывать и о мероприятиях практического характера, и в большинстве случаев они должны быть с организацией совместной деятельности родителей и детей.

Чаще всего это внеурочная деятельность, улучшающая взаимоотношения учителей, родителей и детей.

К формам работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников практического характера можно отнести:

- совместные прогулки с детьми,
- экскурсии,
- праздники здоровья,
- соревнования,
- встречи с интересными людьми [24].

Такие мероприятия помогут сформировать у детей и родителей общие интересы, привычки, представления о важности здорового образа жизни, которые и станут первой ступенью, на основе которой и будет формироваться новый уклад семейной жизни.

Значимость совместной деятельности детей и родителей при формировании мотивации к здоровому образу жизни заключается в следующем:

- дети не останутся с полученной информацией один на один;
- будет минимизирован риск противоречий в голове ребенка, когда в школе ему объясняют одно, а в семье он видит совершенно другое, ребенок этого возраста еще не в силах рассуждать так или анализировать информацию, чтобы сделать верные выводы;
- родители в той или иной мере станут более осознанно относиться к выбору тех методов развития или воспитания, которые применяют в своей семье [36].

Чтобы мотивировать родителей для совместной работы с педагогами школы в целях формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни, нужно систематически напоминать им, что данная работа является залогом того, что в будущем наши дети сумеют оценить весь вред тех соблазнов современной жизни, которые губят здоровье и жизни современных детей.

Родители должны осознать, что здоровый образ жизни формируется и в семье, и в школе. Под общим контролем и педагогов, и родителей, должны быть такие составляющие жизни ребенка, которые очень влияют на здоровье детей и являются основой их настоящего и будущего здорового образа жизни, как учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы [32].

Только совместная работа педагога и родителя может дать тот результат в данной работе, который позволит ребенку социализироваться в обществе, реализоваться в жизни как личности.

Основные способы взаимодействия общения родителей и педагогов при планировании работы по формированию мотивации у детей к здоровому образу жизни можно обобщить следующим образом:

- организация родительских конференций, собраний, индивидуальных встреч родителей и учителей;
 - организация работы телефонной линии, по которой родители могут связаться с учителем или получить консультацию по интересующему вопросу;
 - использование средств телекоммуникации и регулярной почты;
 - разработка домашних заданий, в ходе выполнения которых дети должны обсудить с родителями то, что касается здорового образа жизни, здоровья и его аспектов;
 - создание родительского клуба или центра в школе;
 - проведение неформальных встреч родителей, детей, и учителей
- [36].

В основе работы педагога с семьей в данном направлении должны находиться действия и мероприятия, которые должны быть направлены на укрепление и повышение авторитета родителей, так как родители – это первые учителя ребенка, особенно в вопросах формирования здорового образа жизни. Педагогу важно доверять воспитательным возможностям родителей, повышать уровень их педагогической культуры и активности в воспитании. Школа должна помочь родителям, став для них центром психолого-педагогического просвещения и консультирования по любой проблеме воспитания, особенно той, от которой зависит наше будущее, ведь именно залогом развития общества являются его здоровые граждане [19].

Для того, чтобы работа с семьей стала средством формирования мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста педагогу целесообразно сочетать в своей работе коллективные, групповые и индивидуальные формы взаимодействия. Так, обсуждение какой-либо проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни на родительском собрании полезно продолжить при индивидуальных встречах с родителями, на групповых консультациях, исходя из особенностей ребенка, семейного воспитания или других объективных причин.

Очень важно в своей работе использовать такие формы работы, которые давали бы родителям высказаться, проявит инициативу. Рассмотрим некоторые из них.

Родительские чтения – очень интересная форма работы с родителями, которая даст возможность родителям не только слушать лекции педагогов, но и изучать литературу по проблеме и участвовать в ее обсуждении.

Деловая игра. Методика проведения деловых игр достаточно проста: присутствующие родители и педагоги делятся на группы, в том числе должна быть предусмотрена группа экспертов. Перед ними ставится некая проблема, и группы ищут эффективные пути решения этой проблемы [37].

Круглый стол – современная форма публичного обсуждения или освещения каких-либо вопросов, когда родители высказываются по очереди или в определенном порядке. Круглый стол - предоставляет максимальную возможность проводить плодотворные обсуждения, всесторонне рассматривать различные вопросы и выработать совместные решения.

Семинар – эта форма предполагает обсуждение актуальной темы с привлечением компетентных специалистов. В данном случае важно не навязывать родителям каких-то «правильных» мнений, а постараться рассмотреть спектр мнений по затронутым вопросам. Основным

достоинством таких собраний является развитие коммуникативных навыков у родителей, особенно у пассивной части. При проведении семинаров важно «не задавить» родителей авторитарностью, дать возможность им высказаться [38].

Все перечисленные формы работы дадут педагогу возможность вовлечь родителей в работу по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни, сделать их помощниками в работе, которая очень важна. Родители – это обязательные участники данного процесса.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Изучив и проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы выяснили, что формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста серьезная проблема, которая не может быть решена без взаимодействия с семьей.

Изучение психолого-педагогической литературы позволило уточнить сущность понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Анализ данных понятий позволил сделать вывод, что здоровье многогранное понятие. Оно включает в себя социальную, психическую, физическую сферы деятельности человека, состояние которых является показателем того, здоров человек или нет. Отсутствие у человека болезней само по себе не является показателем здоровья. Здоровый образ жизни – это ключ к здоровью, но если над ним работают, стараются его соблюдать, а пренебрегают им.

Для детей понятие здорового жизни будет несколько отвлеченным в том случае, если педагог говоря об этом не будет видеть поддержки своих взглядов среди родителей своих учеников. В таком случае ребенок стоит как бы на перекрестке, сомневаясь куда ему идти, он не понимает кто прав, если видит противоречие между тем, что говорит учитель и тем, что делают его родители. Педагог должен осознавать положение ребенка и стремиться всеми силами установить взаимодействие с семьями воспитанников в ходе работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у детей. Форм и методов взаимодействия с семьями детей очень много, стоит их лишь отобрать согласно тем целям и задачам, которые ставит перед собой педагог. То есть работа педагога в данном направлении должна быть спланированной, целенаправленной, систематической и не носить ситуативный характер. Тогда взаимодействие с семьей будет в разы эффективнее, чем тогда, если бы родители не были участниками данного процесса.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С СЕМЬЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация исследования и подбор методик для изучения уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Практическая часть исследования была организована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения МАОУ «МСОШ № 16» г. Миасса Челябинской области. В исследовании приняли участие 20 учащихся 2 класса.

В результате изучения психолого-педагогической литературы, по проблеме формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и привлечение к данному процессу семьи, была выдвинута цель опытно-практической работы и её задачи.

Цель: практически исследовать формы работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Задачи:

1. Провести анализ работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и привлечение к данному процессу родителей в МАОУ «МСОШ № 16».

2. Провести диагностику мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

3. Провести анализ результатов диагностики, сделать выводы.

4. Разработать программу по взаимодействию с семьей с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

В практической части работы использовались следующие методы:

1. Аналитический метод – с целью анализа практического материала, касающегося явлений и фактов по исследуемой теме;
2. Педагогическое наблюдение для описания целостной картины исследования.
3. Тестирование для определения уровня мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.
4. Метод обобщения – с целью подведения итогов и формирования вывода об опытно-практической работе.

Практическая работа была организована в три этапа:

1 этап – организационно-ориентировочный: сбор и анализ теоретического материала с целью определения методик исследования (июнь - август 2020 года);

2 этап – опытно-практический: анализ работы по организации работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и привлечение к данному процессу родителей в МАОУ «МСОШ № 16», организация исследования уровня мотивации к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста, анализ результатов диагностики, написание практической части ВКР (сентябрь 2020-2021 учебного года);

3 этап – заключительно-обобщающий: разработка программы по взаимодействию с семьей с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников (октябрь - декабрь 2020-2021 учебного года).

На первом этапе практической работы мы проанализировали методики, которые позволили бы нам изучить уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста. С этой целью мы использовали анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Результаты данного анкетирования представлены в параграфе 2.2.

2.2 Анализ уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Перед тем как продиагностировать уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников мы решили проанализировать работу в школе в данном направлении. В результате анализа мы сделали следующие выводы:

- систематически в классе проводятся дни здоровья, которые внесены в общий план оздоровления детей, они носят соревновательный характер;
- в рамках школы проводятся акции «Вред никотина!», «Вред алкоголя!» и так далее, но младшие классы в данных акциях не участвуют;
- педагоги включают в планирование урока физминутки, валеологические минутки с целью сохранения здоровья детей;
- педагог планирует прогулки с детьми в осенний лес, на каток, в весенний лес.

Все эти мероприятия направлены на укрепление здоровья детей, однако они не направлены на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, так же не прослеживается участие родителей в данных мероприятиях.

После того как был проведен анализ, мы провели анкетирование «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Анкета представлена в приложении (см. Приложение 1). Результаты анкетирования представлены в таблице (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Уровень сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Дети	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о ЗОЖ
Ребенок 1	64	средний
Ребенок 2	70	высокий
Ребенок 3	66	высокий
Ребенок 4	47	средний
Ребенок 5	54	средний
Ребенок 6	32	низкий
Ребенок 7	48	средний
Ребенок 8	67	высокий
Ребенок 9	61	средний
Ребенок 10	62	средний
Ребенок 11	48	средний
Ребенок 12	44	низкий
Ребенок 13	69	высокий
Ребенок 14	42	низкий
Ребенок 15	61	средний
Ребенок 16	63	средний
Ребенок 17	36	низкий
Ребенок 18	67	высокий
Ребенок 19	49	средний
Ребенок 20	49	средний

Полученные данные в ходе диагностики позволяют нам составить таблицу «Процентное соотношение показателей уровня сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста» (см. Таблицу 2).

Таблица 2 – Процентное соотношение показателей уровня сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста

Уровень наблюдательности	Количество детей	Процент от общего количества
Низкий	6	30%
Средний	11	52%
Высокий	3	15%

Наглядно результаты исследования представлены в диаграмме (см. Рисунок 1)

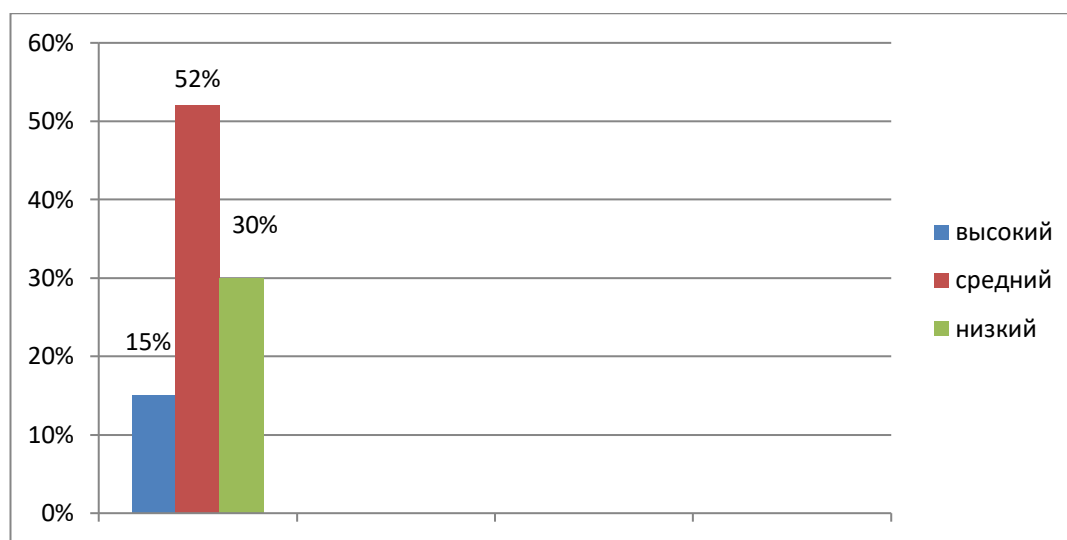


Рисунок 1 – Процентное соотношение показателей уровня сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни детей младшего школьного возраста

Таким образом, 15% (3 ребенка) имеют высокий уровень сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При обсуждении результатов выяснилось, что эти дети посещают спортивные секции. 30% (6 детей) низкий и 52% (11 детей) средний. Обобщая результаты, можно сказать, что без должного внимания взрослых дети имеющие низкий уровень, будут расположены к негативному влиянию со стороны других членов общества. Дети с высоким уровнем являются гордостью родителей, они успешны как в школьной жизни, так и в общественной, они занимаются спортом, отчего получают удовольствие. Детей же со средним уровнем большинство и очень важно помочь им пополнить свои знания и сформировать высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни.

Перед тем как провести анкетирование мы задавали детям вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» многие дети уверенно отвечали, что это "занятия спортом, чтобы человек не болел", но мало кто отметил, что это забота о своем здоровье, желание как можно больше знать о своем здоровье.

На вопрос «Отчего зависит здоровье?» многие начали рассуждать об экологии, о вирусах, что так сейчас актуально, но никто из детей не отметил, что здоровье еще зависит и от того, как человек заботится о нем.

Низкий уровень знаний детей был у детей и о правилах гигиены, на вопрос «Чем нельзя делиться даже с самым близким другом?» многие дети ответили, что зубной щеткой, но уверенно бы поделились полотенцем, тапочками и так далее.

Недостаточно высок уровень знаний о том, как правильно питаться, как соблюдать режим дня, какие условия соблюдать, чтобы сохранить свое здоровье. Все это говорит о том, что в семье эти вопросы не обсуждаются и родители не уделяют должного внимания за соблюдением детьми этих главных условий укрепления своего здоровья и его сохранения.

Полученные результаты подтвердили необходимость проведения работы по формированию у детей младшего школьного возраста мотивации к здоровому образу жизни и главной составляющей эффективности данной работы будет являться взаимодействие с семьей, поэтому мы разработали программу детско-родительского клуба "Хотим быть успешными!". Данная программа направлена на организацию работы педагога по взаимодействию с семьей в вопросах формирования мотивации к здоровому образу жизни. Однако согласно программе работа должна проводиться не с детьми и с родителями отдельно, а совместно, чтобы дети и родители были едины в этом вопросе.

Программа представлена в параграфе 2.3.

2.3 Программа работы детско-родительского клуба «Хотим быть успешными!» по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Результат констатирующего этапа практической работы показал необходимость спланированной и систематической работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, так как большинство детей недостаточно осведомлены о ценности здоровья и здорового образа жизни, о режиме питания, правилах гигиены, о правилах укрепления и сохранения своего здоровья. Также было выявлено, что и родители не всегда вкладывают в понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни» тот смысл, который должны были бы вкладывать.

На основе проведенной диагностики и выявленных особенностей данного направления работы, была составлена программа работы детско-родительского клуба «Хотим быть успешными!» по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Пояснительная записка.

Актуальность темы. Название программы выбрано не случайно, так любой успех человека, ребенка зависит от того насколько он будет здоров. Здоровье и здоровый образ жизни являются залогом успеха человека во всех сферах деятельности. Очень важно объяснить это детям.

Так физическое здоровье предполагает отсутствие у человека заболеваний, а значит больше свободного времени, не нужно ходить по врачам, не нужно себя ограничивать в движениях, в выборе видов деятельности, так как болезни это препятствия, которые ограничивают жизнь людей.

Психологическое здоровье – это залог успеха человека в общении, в семейной жизни, в коллективе, в выборе профессии. Человек, психика которого устойчива, не склонна к негативным состояниям, переживаниям,

когда человек настроен позитивно на жизнь, такой человек всегда найдет сферу, в которой он реализуется, будет счастлив, успешен.

Социальное здоровье или нравственное – это залог того, что человек будет таким членом коллектива, который всегда будет считаться с мнением других, а если иногда будет и не согласен, то найдет такие варианты поведения, которые не обидев никого и не навредив никому, позволит высказать свое мнение и, если оно верно, найти способы убедить в этом остальных.

Люди, которые нравственно, физически и психически здоровы, никогда не поддаются негативному влиянию со стороны, они уверены в себе, в своих взглядах и убеждениях. Эта мысль должна быть главной при реализации данной программы, при работе с родителем. Родители должны понять, что предлагаемая работа – это не прихоть педагога, не желание занять родителей чем-то бесполезным, а необходимость, продиктованная современным обществом, когда наши дети должны быть вооружены такими средствами, которые помогут им отразить негативное влияние общества, которого в настоящее время очень много.

Здоровый образ жизни – это защита ребенка и его будущего, уверенность родителей в его успешной жизненной реализации.

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и привлечение к данному процессу семьи.

Задачи программы:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.
2. Привлечение семьи к процессу формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Предмет развивающей работы: формирование мотивации к здоровому образу.

Объект развивающей работы: дети младшего школьного возраста.

Методы: дидактические игры, беседы, практические задания.

Организационные условия проведения занятий. Настоящая программа предназначена для групповой работы с детьми младшего школьного возраста и их родителями, рассчитана на совместную деятельность детей, педагога и семей учащихся. Мероприятия с данной программы проводятся 1 раз в месяц.

Критерии эффективности: анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни».

В тематическом плане отражены виды совместные мероприятия педагога с детьми и родителями, которые направлены на формирование у них понятий о здоровье, здоровом образе жизни, его составляющих (см. Таблицу 3). План составлен так, чтобы можно было увидеть деятельность детей, деятельность родителей, их совместную деятельность, домашнее задание, которое позволит родителям и детям еще раз обсудить тему.

Таблица 3 – Тематический план совместных мероприятий детско-родительского клуба «Хотим быть успешными!» по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников

Деятельность детей	Деятельность родителей	Совместная деятельность	Домашнее задание
<p>Сентябрь</p> <p>Торжественное открытие клуба «Хотим быть успешными!»</p> <p>Цель: создать благоприятную атмосферу для работы на учебный год.</p>			
Дети читают стихи о здоровье, поют песни.	Родители готовят небольшие сообщения «Как мы дома заботимся о своем здоровье». Родители готовят угощения для чаепития.	Создание эмблемы клуба.	Сходить на прогулку в осенний лес и принести фото для альбома «Наша семья будет здоровой!»
<p>Октябрь</p> <p>Тема: «Вредные привычки?»</p> <p>Цель: сформировать представления детей о том, что вредные привычки - это то, что разрушает здоровье человека.</p>			
Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»	Загадывают загадки о вредных привычках детям.	Рисуют совместные плакаты «Скажем нет вредным привычкам!»	Зарисовать одну общую вредную привычку, которая есть в семье, и

			придумать как от нее избавиться.
<p>Ноябрь Тема: «Режим дня» Цель: формировать у детей понятие о режиме дня.</p>			
Игра «Режим дня». Расположить иллюстрации режимов дня по порядку.	Пишут режим дня своей семьи, рассказывают о нем.	Разрабатывают режим дня своей семьи.	Ведут дневник режима дня, анализируют ошибки и успехи.
<p>Декабрь Тема: «Человек есть то, что он ест!» Цель: формировать у детей понятие о правильном питании.</p>			
Игра «Пирамида здоровья». Составить пирамиду питания, которая является залогом здоровья человека.	Рассказ родителей о полезных блюдах.	Составление здорового меню для семьи и его представление.	Соблюдать то меню, которое разработали.
<p>Январь Тема: «Движение - от старости спасение!». Веселые старты на воздухе. Цель: формировать у детей представления о двигательной активности человека и его роли в укреплении здоровья.</p>			
Сценарий в приложении.			
<p>Февраль Тема: «Что такое гигиена?» Цель: формировать у детей привычку к гигиеническим процедурам.</p>			
Игра «Правила гигиены». Рассматривание иллюстраций о правилах гигиены. Их изображение пантомимой. Отгадывание другими участниками.	Рассказ «Части тела и уход за ними». Родители должны заранее подготовить данный рассказ.	Составление клятвы «Буду соблюдать все правила гигиены!»	Дома вести дневник соблюдения правил гигиены.

<p>Март</p> <p>Тема: «Хочу быть здоровым!»</p> <p>Цель: формировать у детей понятие о составляющих здоровья человека.</p>			
<p>Игра «Не хочу болеть».</p> <p>Повторить правила защиты себя от заболеваний.</p>	<p>Проводят игру с детьми «Как должны мы отдыхать!».</p>	<p>Рисуют плакаты «Хочу быть здоровым!»</p>	<p>Ведут дневник здоровья семьи, отмечают болеет ли кто, почему, как защититься.</p>
<p>Апрель</p> <p>Диагностика уровня сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.</p>			

Материал к данным мероприятиям представлен в приложении (см. Приложение 2).

На данный момент реализована часть данной программы. Проведены следующие мероприятия:

- торжественное открытие клуба «Хотим быть успешными!»;
- «Вредные привычки?»;
- «Режим дня».

Все эти мероприятия прошли в форме дружеских встреч, детям и родителям очень нравятся данные мероприятия. Дети с удовольствием участвуют в играх, им очень нравится работать совместно с родителями, они с удовольствием делятся впечатлениями о том, что они делают с родителями дома.

Родители с пониманием отнеслись к созданию данного клуба, понимая всю важность работы в данном направлении. Стоит отметить, что к мероприятиям на воздухе с удовольствием присоединяются дедушки и бабушки, что является очень ценным вкладом в данную работу.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Целью опытно-практической работы являлось исследование форм работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Для достижения поставленной цели мы решили ряд задач:

- провели анализ работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников и привлечению к данному процессу родителей в МАОУ «МСОШ № 16»;
- провели диагностику уровня мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
- проанализировали результаты диагностики, сделали выводы;
- разработали программу по взаимодействию с семьей с целью формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Стоит отметить, что как и любая работа с родителями, работа по формированию у детей мотивации к здоровому образу жизни, требует большой подготовки со стороны педагога. Самое главное эта работа должна быть систематической и целенаправленной, то есть наличие программы по работе в данном направлении обязательное условие эффективности данной работы. Очень важно стать с родителями партнерами в этой работе. Объяснить причину почему эта работа очень важна. Познакомить их с программой, объяснить мероприятия, которые запланированы, показать результат, который должен быть при реализации и попросить их помощи в реализации программы.

Все это было реализовано на практике и получило положительную оценку, родители стали активными участниками данного процесса. Работа клуба продолжается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье человека – это главное его богатство. Беречь здоровье детей – главная задача взрослых. Однако не менее важной задачей взрослых выступает и формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни.

Сохранение здоровья детей не возможно без воспитания у детей бережного отношения к своему здоровью, без формирования у них понятия об условиях, которые нужно создавать, чтобы оставаться здоровым. Родители могут бесконечно заботиться о здоровье своих детей, оберегая их от болезней, негативного влияния общества, но это будет эффективно до тех пор, пока ребенок не начнет становиться самостоятельной личностью. Взрослея, ребенок все меньше будет опираться на представления своих родителей о жизни, ему будет важно иметь свои и, если педагоги, родители не сумели у детей своевременно сформировать эти представления, то очень часто ребенок становится зависимым от окружающей среды: от мнения товарищей, от информации в СМИ, от рекламы и так далее.

Ребенок, у которого не сформирована мотивация к здоровому образу жизни, навряд ли во взрослой жизни станет заботиться о своем здоровье или, как очень часто бывает, он начнет заботиться, но только тогда, когда здоровье по сути будет разрушено и его сохранение станет его жизненной необходимостью.

Взрослым стоит помнить, что здоровье становится залогом успеха ребенка в будущем, а все мы хотим видеть наших детей успешными.

Очень важно донести эту мысль до родителей, так как именно они должны стать соратниками педагогов в этом деле. Не возможно формировать мотивацию у ребенка к здоровому образу жизни, если семья не стремится к тому же. Не зря есть пословица, которая гласит «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому!». Не одна педагогическая система,

какой бы совершенной она ни была, не может в одиночку воспитать или сформировать у ребенка те или иные представления. Семья – это основа воспитания, развития ребенка.

Выстраивая данную работу педагог должен занять такую позицию, которая бы говорила родителям о том, что ему нужна помощь, что он надеется на поддержку семьи в вопросах воспитания и развития детей. Не стоит обвинять современных родителей из-за их занятости. Нужно разговаривать с ними, пытаться понять их и найти точки соприкосновения для работы на благо детей.

Программа детско-родительского клуба «Хоти быть успешными!» нацелена на включение родителей в данный процесс. Очень важно показать родителям целостность данного процесса, чтобы они увидели конечный результат. С этой целью перед тем как начать работать по данной программе, она была представлена на родительском собрании и методом голосования было определено решение начать по ней работать. Родители сами стали активными участниками подготовки данных мероприятий.

Целью нашей работы было теоретически изучить и практически исследовать содержание работы с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Мы считаем, что цель работы достигнута. В 1 главе данной работы рассмотрены понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», проанализированы формы и методы формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников, изучена работа с семьей по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Во 2 главе: подобрали методику по определению уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников; разработали программу детско-родительского клуба "Хотим быть успешными!" для привлечения семьи к формированию мотивации к

здоровому образу жизни у младших школьников. Поставленные задачи исследования решены, цель достигнута.

Обвиняя современных детей в гиперактивности и других особенностях их развития, в первую очередь мы сами должны проанализировать весь спектр методов, приемов их развития, которые мы используем, и постараться увидеть, не заменяем ли мы интересы ребенка своими интересами, не выдаем ли мы свои мечты за мечты детей. Очень часто не уделяя должного внимания мотивации детей к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте, мы наблюдаем картину того, как ребенок попадает в плохие компании и авторитет родителей заменяется на авторитет друзей. Нужно помнить, что только своевременное формирование в детях убеждений, мотивации способно его защитить от негатива и не позволит ему сойти с того пути, который он наметил в своей жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтунина, И.Р. Мотивы и мотивация социального поведения как проблема социально-психологических исследований [Текст]/ И.Р. Алтунина. – М.: Арт, 2015. – 146 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье [Текст]/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 2012. – 63 с.
3. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс [Текст]/ М. Бакулина. – М.: Русское слово, 2017. – 64 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология [Текст]/ М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.
5. Безруких, М.М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников [Текст]/ М.М. Безруких// Классный руководитель. – 2017. – №5. – С. 5-19.
6. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст]/ И.И. Брехман. – Л.: Наука, 2012. – 125 с.
7. Вершинина, И.В. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников [Текст]/ И.В. Вершинина. – М.; Арт, 2014. – 59 с.
8. Вершинина, Н.А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников [Текст]/ Н.А. Вершинина// Специальное образование. – 2014. – №4. – С.30-40.
9. Вершинина, Н.А. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников [Текст]/ Н.А. Вершинина// Специальное образование. – 2014. – №5. – С.20-25.
10. Дубровина, И.В. Практическая психология образования [Текст]/ И.В. Дубровина. – М.: Питер, 2017. – 592 с.
11. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех/ И.Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с.

12. Егоров, В.В. Педагогика высшей школы [Текст]/ В.В. Егоров. – М.: САФБД, 2015. – 260 с.
13. Емельянова, Т.В. Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников [Текст]/ Т.В. Емельянова. – М.: Астрель, 2015. – 174 с.
14. Западаева, М.Б. Эффективное взаимодействие учителя с родителями учащихся [Текст]/ М.Б. Западаева. – М.: ГИТИС, 2014. – 119 с.
15. Зусманович, Ф.Н. Валеология [Текст]/ Ф.Н. Зусманович. – Курган: Изд-во Курган. гос. ун-та, 2014. – 56 с.
16. Камакина, О.Ю. Отношение к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей [Текст]/ О.Ю. Камакина. – Ярославль: гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2012. – 160 с.
17. Коган, В.З. Здоровый образ жизни: Проблемы формирования [Текст]/ В.З. Коган. – М.: Инс-т молодежи, 2013. – 342 с.
18. Коростелев, Н.Б. Слагаемые здоровья [Текст]/ Н.Б. Коростелев. – М.: Знание, 2016. – 120 с.
19. Костюнина, Е.А. Проблема организации взаимодействия учителя с родителями учащихся [Текст]/ Е.А. Костюнина. – М.: Молодой ученый, 2015. – 231 с.
20. Кравченко, В.М. Психология и педагогика [Текст]/ В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2014. – 128 с.
21. Крысько, В.Г. Педагогика и психология [Текст]/ В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2014. – 471 с.
22. Кучма, В.Р. Школа здоровья: организация работы, мониторинг развития и эффективности [Текст]/ В.Р. Кучма. – М.: Просвещение, 2015. – 142 с.
23. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье [Текст]/ Ю.П. Лисицын. – Питер: Изд-во Питер.ун-та, 2013. – 202 с.
24. Лисицын Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения [Текст]/ Ю.Г. Лисицын. – М.: «Знание», 2015. – 234 с.

25. Михеев, В.А. Основы социального партнерства [Текст]/ В.А. Михеев. – М.: Экзамен, 2016. – 448 с.
26. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни [Текст]/ Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2019. – 536 с.
27. Никифоров, Г.С. Здоровье как системное понятие [Текст]/ Г.С. Никифоров. – М.: Посвещение, 2016. – 312 с.
28. Пастюк, О.В. Психология и педагогика [Текст]/ О.В. Пастюк. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 160 с.
29. Пидкасистый, П.И. Психология и педагогика [Текст]/ П.И. Пидкасистый. – М.: Юрайт-Издат, 2013. – 724 с.
30. Пискунова, Е.В. Социокультурная обусловленность изменений профессионально-педагогической деятельности учителя [Текст]/ Е.В. Пискунова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 148 с.
31. Подласый, И.П. Педагогика [Текст]/ И.П. Подласый. – М.: Гуманит, изд. Центр «ВЛАДОС», 2012. – 576 с.
32. Пронин, Б.С. Социальная значимость здорового образа жизни в современном обществе [Текст]/ Б.С. Пронин. – М.: Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина, 2015. – 125 с.
33. Родионов, В.А. Психология здоровья школьников [Текст]/ В.А. Родионов. – М.: Молодой ученый, 2015. – 131 с.
34. Руденко, А.М. Основы психологии и педагогики: общие вопросы. [Текст]/ А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 303 с.
35. Савинова, С.В. Роль исследовательской деятельности в формировании социального здоровья младших школьников [Текст]/ С.В. Савинова. – М.: Баласс, 2012. – 96 с.
36. Савинова, С.В. Совместная деятельность педагогов и родителей как условие воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников [Текст]/ С.В. Савинова. – М.: Просвещение, 2010. – 312 с.

37. Самыгин, С.И. Психология и педагогика [Текст]/ С.И. Самыгин. – М.: КноРус, 2012. – 480 с.
38. Симонов, В.П. Педагогика и психология высшей школы. Инновационный курс для подготовки магистров [Текст]/ В.П. Симонов. – М.: Инфра-М, 2015. – 320 с.
39. Столяренко, А.М. Психология и педагогика [Текст]/ А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 543 с.
40. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика [Текст]/ Л.И. Чернышова. – М.: Инфра-М, 2015. – 381 с.
41. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни/ И.И. Чукаева. – М.: КноРус, 2018. – 64 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

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

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щётка, шампунь, тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приёма пищи: одно расписание правильное, другое не правильное. Определи и отметь правильное расписание.

а) Завтрак - 8:00

б) Завтрак - 9:00

Обед - 13:00

Обед - 15:00

Полдник – 16:00

Полдник – 18:00

Ужин – 18:00

Ужин – 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется правильным.

Оля – зубы чистят утром и вечером.

Таня – зубы надо чистить утром, чтобы дыхание было свежим весь день.

Вера – зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить все скопившиеся остатки пищи.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки.

Перед чтением книги, перед едой, перед посещением туалета, перед тем как пойдёшь гулять, после посещения туалета, после игры в

баскетбол, после то, как заправил постель, после того как поиграл с собакой, перед едой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Обработать ранку йодом

Обработать кожу вокруг ранки йодом.

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них.

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье.

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь самыми важными? Выбери 4 из них.

Регулярно заниматься спортом

Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Знания о том, как заботиться о здоровье

Соблюдение режима труда и отдыха

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в распорядке дня? Отметь цифрами:

«1» - ежедневно

«2» - несколько раз в неделю

«3» - очень редко

«4» - никогда

Утренняя зарядка, пробежка ____

Прогулки на свежем воздухе _____

Завтрак ____

Сон не мене 8 часов ____

Обед ____

Занятия спортом ____

Ужин ____

Душ, ванна _____

10. Какие мероприятий по охране здоровья проводятся в классе?

«1» - проводятся интересно

«2» - проводятся неинтересно

«3» - проводятся очень редко

«4» - не проводятся

Уроки здоровья ____

Спортивные соревнования ____

Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье ____

Викторины, конкурсы, игры ____

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье _____

Праздники на тему здоровья _____

Обработка результатов анкеты

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	Суммарный балл	интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		<u>6-8 баллов</u> – достаточная осведомлённость <u>4 балла</u> – недостаточная осведомлённость <u>0-2 балла</u> – незнание правил пользования средствами личной гигиены
	Зубная щётка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомлённость о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		<u>4 балла</u> – ребёнок осведомлён о правилах организации режима питания <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Второе расписание	0		
Осведомлённость о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		<u>16-18 баллов</u> – высокий уровень осведомлённости <u>12-14 баллов</u> – удовлетворительный уровень <u>0-10 баллов</u> – недостаточный уровень
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		
4	Перед чтением книги	0		
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	После игры в баскетбол, После то, как заправил постель,	0		
	После того как поиграл с собакой.	2		
	Перед едой	2		
5	Каждый день	4		
	Два – три раза в день	2		
	Один раз в неделю	0		
Осведомлённость о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот	0		<u>4-6 баллов</u> – ребёнок осведомлён о правилах оказания первой помощи <u>0 баллов</u> - не осведомлён
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Обработать ранку йодом	4		
	Обработать кожу вокруг ранки йодом.	6		
Личностная ценность здоровья				

7	Иметь много денег	0		<u>6-7 баллов</u> – высокая личностная значимость здоровья <u>4-5 балла</u> – недостаточная <u>1-3 балла</u> - низкая
	Иметь интересных друзей	0 1		
	Много знать и уметь			
	Быть красивым и привлекательным	1 2		
	Быть здоровым	2		
	Иметь любимую работу	2 2		
	Быть самостоятельным			
	Жить в счастливой семье			
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярно заниматься спортом	2		<u>10 баллов</u> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья <u>4 балла</u> - недостаточное понимание <u>0-2 балла</u> - отсутствие понимания
	Много денег, чтобы хорошо питаться и отдыхать	0		
	Знания о том, как заботиться о здоровье	2		
	Соблюдение режима труда и отдыха	2		
	Хорошие природные условия	2		
	Возможность лечиться у хорошего врача	0 2		
	Выполнение правил ЗОЖ			
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый		<u>14-16 баллов</u> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни <u>9-13 баллов</u> – неполное соответствие <u>0-8 баллов</u> - несоответствие
	Прогулки на свежем воздухе	ответ «1» - 2		
	Завтрак	балла		
	Сон не мене 8 часов	«2» - 1		
	Обед	балл		
	Занятия спортом	«3» - 0		
	Ужин	баллов		
Душ, ванна				
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки здоровья	За каждый		<u>10-12 баллов</u> – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни <u>6-9 баллов</u> – недостаточная значимость <u>0-5 баллов</u> - низкая значимость
	Спортивные соревнования	ответ «1» - 2		
	Классные часы, беседы о том, как заботиться о здоровье	балла «2» - 1		
	Викторины, конкурсы, игры	балл «3» - 0		
	Показ фильмов о том, как заботиться о	баллов		

	здоровье Праздники на тему здоровья			
<p>Итого: 65-77 баллов – у ребёнка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни 46-64 балла – средний уровень знаний 21-45 баллов – низкий уровень знаний.</p>				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Зимние забавы (веселые старты)

Форма мероприятия: детский зимний праздник.

Цели мероприятия: сплотить детский коллектив посредством командных игр, выявить знания о зиме и зимних месяцах, показать родителям и зрителям способности и таланты детей, создать радостную и праздничную атмосферу.

Атрибуты и реквизит: по 2 обруча, санки, клюшки, шайбы, мячика; 1 пара коротких лыж; несколько снежков и кегли.

Ход мероприятия.

Ведущая:

– Здравствуйте, дорогие ребята! Вот и наступил Новый год! Все мы его ждали с нетерпением. Для многих это один из любимых праздников. А почему вы любите Новый год? (Ответы детей)

Ведущая: Ребята скажите, а чем вы любите заниматься зимой? (Ответы детей)

Вот мы сегодня здесь с вами и собрались для того, чтобы вы смогли проявить свою ловкость, быстроту, сообразительность, настойчивость в зимних забавах. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлого - на два часа. Сегодня мы здесь вместе для того, чтобы получить заряд бодрости.

Ведущая: перед началом праздника разрешите напомнить вам о технике безопасности на снегу и льду: не толкать друг друга, не ставить подножки, уважать соперника. Неважно кто станет победителем, пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской.

Ведущая:

– Здравствуйте, дорогие ребята и гости! Скажите, а какие зимние месяцы вы знаете?

Дети:

– Декабрь, январь и февраль.

Ведущая:

– Правильно! И каждый месяц зимы разный. Декабрь – первый месяц. Месяц первого снега и любимого всеми праздника – Нового года. Январь – праздник Рождества, зимних игр и забав. Февраль – последний и самый суровый, морозный месяц зимы. В феврале бывают метели и вьюги. Сегодня мы будем праздновать День снега! Зимой кругом бело и так красиво! Ребята, а каким спортсменам нужно много снега или льда?

Дети:

– Лыжникам, конькобежцам, фигуристам, хоккеистам.

Ведущая:

– Правильно! А на чём вы любите кататься зимой?

Дети:

– На санках, ледянках, коньках, лыжах.

– Ведущая:

– Молодцы, ребята! Все вы спортивные и всё про зиму знаете! Ребята, а вы любите играть в зимние игры? Давайте поделимся на две команды, в командах должны быть и дети и родители. Придумайте название своим командам.

На нашем спортивном зимнем мероприятии участвуют: (хором)
команда _____

команда _____

Ну, теперь, я думаю, можно перейти от слов к настоящему спортивно-веселому делу.

Итак, первая эстафета:

«Брось снежок через обруч»

Обруч держится перед игроком на вытянутой руке. Задача игрока бросить снежок через обруч так, чтобы дать пас партнёру или попасть в ведро.

«Санная эстафета 1»

Первый участник запрягается в санки и везет своего партнера до линии поворота, затем они меняются местами и возвращаются на линию старта (финиша).

«Снежки»

Пройти со снежком на голове до поворотной отметки и обратно.

«Санная эстафета 2»

Дети по одному едут на санках, отталкиваясь ногами от земли, держа веревку в руках, огибают поворотную отметку, а назад возвращаются бегом.

«Пройти на лыжах»

Дети на старте одевают одну лыжу на ногу, добегают до поворотной отметки передевают там её на другую ногу и бегут обратно.

«Хоккеисты»

Клюшкой, ведя мяч, обегает поворотную отметку. Обратно участник бежит с клюшкой в руках, пробежав до команды, передает клюшку другому участнику.

«Кто сильнее и быстрее»

Игрок встает у стартовой линии со снежком в руке. Его задача подбросить снежок как можно выше, и пока снежок не упал на снег игрок, старается пробежать вперед как можно дальше. Как только снежок упал, ведущий кричит «Стоп!», и игрок останавливается. Если места много и все игроки стоят в одну шеренгу, то игрок остается на месте если нет, то отмечается место, до которого он пробежал и к стартовой линии подходит следующий игрок. Побеждает тот, кто дальше сумел пробежать, пока снежок был в воздухе.

«Тройной прыжок»

На снегу чертится стартовая линия за которой строятся игроки. По очереди они прыгают от линии вперед: в первых двух прыжках они прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот кто дальше прыгнул.

«Снайперы»

На расстоянии 2 метра друг от друга чертят 2 линии, на которой расставляют снежные фигуры или кегли за линией размещаются игроки. Задача игроков сбить мячиком все фигуры соперника. Игра начинается по команде ведущего.

«Снежный ком»

Первый участник бежит до поворотной отметки и обратно, хватая второго участника и таким образом вся команда собирается в снежный ком. Побеждает команда «сделавшая» первой свой ком.

Ведущая:

– Вот и подошли к концу наши «Зимние забавы». Занятия спортом, участие во всех соревнованиях – вот настоящая победа! В этих соревнованиях победителями стали ребята команды: _____ на втором месте команда: _____.

– До новых встреч, ребята, до свидания! Будем все здоровы!

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Правила игры: на поставленный вопрос дети хором произносят слова: «Это я, это я, это все мои друзья» или молчат.

1. Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу ?
2. Кто из вас, из всех детей, ходит грязный до ушей ?
3. Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать ?
4. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру ?
5. Кто любит маме «помогать», по дому мусор рассыпать ?
6. Кто из вас шалит с огнем утром, вечером и днем ?
7. Кто из вас курил сегодня, а вчера и водку пил ?
8. Кто из вас ребята знает, что СПИД здоровью угрожает ?
9. Кто наркотик употреблял да про друзей не забывал ?
10. Кто любит в классе отвечать, аплодисменты получать ?

Загадки о вредных привычках

Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно.
Ем я всё и без разбора.
Потому, что я
(обжора)

Содержит никотин растение,
Здоровью нет спасения!
(курение)

Я совсем не засыпаю!
Все играю да играю.
Остановиться не смогу,
Мама, не води меня к врачу!
(видеоигры)

Стихи

Стих о здоровье для детей

Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

Болюбаиш Анастасия

Закалка

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

О ногтях

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,

Надо — надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,

Мы хорошие пловцы.

Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растиранья.

И гимнастику опять ,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.

А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мама песенку послушав.

Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.

В них охотники ,спортсмены,
В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.

Набираемся здоровья,
Дружно,весело живем!

Антонина Бах