



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в
детском лагере

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»
Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:
49, 48 авторского текста

Работа рецензирована к защите
«13» 02 2021 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
З.И. (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнила:
студентка ЗФ-314-135-2-1 группы
Пацевич Алена Викторовна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Валеева Галина Валерьевна

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ	11
1.1. Педагогические основы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере	11
1.2. Модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере	17
1.3. Педагогические условия тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере	33
Выводы по первой главе	40
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ	42
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы	42
2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере	57
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы	62
Выводы по второй главе	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	73
Приложение 1	81
Приложение 2	85

ВВЕДЕНИЕ

В государственных документах за последнее время: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 02.03.2016 № 46 – ФЗ); Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от (02.12.2019 № 399-ФЗ); Распоряжение Правительства РФ от 22 мая 2017 г. № 978-р Об утверждении Основ государственного регулирования и государственного контроля организации отдыха и оздоровления детей; распоряжение Минпросвещения России от 28.11.2019 N P-121 (ред. от 07.05.2020) "Об утверждении ведомственной целевой программы "Развитие сферы отдыха и оздоровления детей" и др. отмечается, что возрастает интерес и потребности детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также в занятиях физической культурой, спортом, туризмом.

Оздоровительная деятельность в детских оздоровительных лагерях обязана быть периодической, компетентно и научно выстроенной, где природные средства станут более действенными для оздоровления детей и подростков. В последнее время появляются новые исследования, направленные на поиски способов, средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса (Н.П. Абаскалова, В.Ф. Базарный, Н.С. Гаркуша, В.Н. Ирхин, Н.Н. Малярчук, Т.Ф. Орехова, И.Л. Орехова, Н.В. Третьякова, З.И. Тюмасева и др.). Многие ученые видят решение данной проблемы в том, чтобы сделать в образовательных организациях кабинеты релаксации, музыкотерапии, массажа, лечебной физкультуры и др. Впрочем, Э.Н. Вайнер, А.И.Федоров, С.Д. Дерябо, отмечают, что сохранение, укрепление здоровья детей возможно только при систематическом физическом воспитании.

Таким образом, анализ имеющихся исследований в области здоровьесбережения обучающихся в образовательных организациях показал, что безусловно они полезны и играют важную роль, но к сожалению

значительных изменений достичь не удастся. На наш взгляд окружающая природная среда в детских оздоровительных лагерях выступает сильнейшим фактором по сохранению, укреплению здоровья детей, а так же приобретение полезного социального, культурного опыта, формирование здорового и безопасного образа жизни.

Все выше изложенное подтверждает актуальность данного исследования: в последнее время наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные негативные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, занятость родителей, низкий уровень двигательной активности семьи - лишь некоторые факторы, негативно воздействующие на здоровье школьника. Кроме того, многие родители чрезмерно увлечены интеллектуальным развитием своих детей, совершенно забывая о том, что укрепление здоровья детей, содействие их физическому и психическому развитию является в настоящее время особенно значимым.

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки.

Социальная и практическая актуальность проблемы, ее недостаточная разработанность в теории и практике обусловили выбор темы исследования: **«Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере».**

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере и выявить педагогические условия ее эффективного функционирования.

Объект исследования: оздоровительная деятельность в детском лагере.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Гипотеза исследования: тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет эффективным, если:

1. Сформирован понятийно-терминологический аппарат, уточнено и конкретизировано понятие «тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, как процесс создания условий способствующих оздоровлению школьников в условиях детского лагеря, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

2. Разработана и реализована структурно-содержательная модель, которая ориентирует педагогов на повышение уровня физического развития и оздоровления детей в детском лагере.

3. Реализация модели будет осуществляться в комплексе педагогических условий:

- разработка и реализации программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере;

- разработка и реализация комплексной программы отдыха, оздоровления и занятости детей;

Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической и валеологической литературы, посвященной вопросу тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2. Разработать и опытно-экспериментально проверить модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

3. Опытным-экспериментальным путём выявить необходимые педагогические условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

4. Провести качественный и количественный анализ результативности программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Теоретико-методологическую основу исследования составили философские, педагогические и психологические положения: теория системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Г.Н. Сериков, А.И. Субетто, Э.Г. Юдин, З.И.Тюмасева и др.); теория деятельностного подхода (О.Л. Жук, А.В. Запорожец, В.А. Сонин, Е.Н. Степанов, Н.И. Титова); вопросов заболеваемости и уровня физического развития детей (В.Н. Авсаджанишвили, Е.В. Владимирова, В.Н. Золотов, Т.А. Тарасова, В.В. Юрьев); тьюторского сопровождения (Г.М. Беспалова, О.И. Дмитриева, С.В. Дудчик, Т.М. Ковалева, Н.В. Рыбалкина, П.Г. Щедровицкий), теории о сущности человека и его взаимоотношениях с природой, обществом и самим собой (В.П. Казначеев, И. Кант, Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, А.И. Субетто и др.); принципы валеологизации, экологизации, природосообразности, культуротворчества, идеи педагогики здоровья (И.И. Брехман, Б.Ф. Кваша, С.Г. Руденко, Л.Г. Татарникова, И.Л. Орехова, А.Т. Тутатчиков, З.И. Тюмасева, В.А. Ясвин и др.).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы:

– **теоретические:** анализ нормативно-правовых документов; валеологической, психолого-педагогической литературы и электронных информационных ресурсов по проблеме исследования; анализ нормативных документов, анализ методической документации, сравнение, классификация, систематизация, прогнозирование, планирование, моделирование;

– **эмпирические:** наблюдение за детьми в разных видах деятельности, анкетирование школьников, беседа, педагогический эксперимент, количественный анализ полученных данных с использованием методов математической статистики.

Организация, база и этапы исследования.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2018 по 2021 гг. на базе Муниципального автономного учреждения детский оздоровительный лагерь «Солнечная поляна». В экспериментальной работе участвовали дети из 2-х отрядов.

На первом поисковом этапе (2018 г.) осуществлялось накопление теоретического материала, анализировалась научная и научно-методическая литература по проблеме исследования, диссертационные работы близкие к теме исследования. Данная информация позволила сконструировать основные понятия, сформулировать цель, задачи и гипотезу исследования и разработать пути их решения.

На втором опытно-экспериментальном этапе (2019 гг.) осуществлялась разработка структурной модели тьюторского сопровождения школьников в детском оздоровительном лагере. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку результатов экспериментальной работы.

На третьем аналитико-обобщающем этапе (2020г.) обеспечивалась систематизация и обобщение результатов внедрения структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения школьников в детском оздоровительном лагере, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов, внедрение результатов исследования в практику работы МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»

Научная новизна состоит в следующем:

1. Сформирован понятийно-терминологический аппарат, доказана необходимость и целесообразность тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детских лагерях.

2. На основе системного, деятельностного и партисипативного подходов разработана и экспериментальным путем проверена структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Разработана и реализованна

комплексная программа отдыха и оздоровления детей в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна».

3. Выявлены и обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективное функционирование модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере: создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса; комплексная программа отдыха и оздоровления детей в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна».

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

– уточнено и конкретизировано ключевое понятие «тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детских лагерях», которое мы понимаем как систему организационных мероприятий, направленную на повышение уровня физического развития и оздоровление; а также рациональное использование природных факторов в расширении адаптационных возможностей организма.

– расширены представления о значимости тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере в сохранении и укреплении их здоровья;

– итоги педагогического эксперимента дают возможность успешно проводить оздоровительную деятельность с детьми в условиях организованного детского отдыха.

Практическая значимость исследования заключается в том, что:

– разработана и апробирована программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, которая может быть использована при организации детского отдыха;

– разработаны и апробированы методические рекомендации по тьюторскому сопровождению школьников в детском лагере.

– материалы исследований могут быть использованы в образовательном процессе при подготовке студентов к прохождению педагогической практики

в летних оздоровительных лагерях и в системе профессионального педагогического образования.

Обоснованность и достоверность результатов исследования тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детских лагерях обеспечивается: теоретическими положениями, общностью теоретических и практических методов, которые соответствуют предмету и задачам исследования, проверка выводов на практике, личным участием исследователя в экспериментальной работе.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществляется в ходе всех его этапов на базе Муниципального автономного учреждения детского оздоровительного лагеря «Солнечная поляна» в Каштакском бору г. Челябинск.

Основные положения работы и выводы были представлены и обсуждены в виде докладов и сообщений, выполненных на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин ЮУрГГПУ; участия в ежегодных вузовских конференциях по итогам научной и инновационной деятельности научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ (февраль, 2018, 2019, 2020 гг.); на XI, XII и XIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» Челябинск, апрель, 2018, 2019, 2020 гг.); на X Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасности жизнедеятельности молодежи; проблемы и пути решения» (Челябинск, ноябрь 2018 г.).

На защиту выносятся следующие положения:

1. Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на повышение уровня физического развития и оздоровление школьников в детском лагере может быть обеспечена при осуществлении тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2. Воспитание ребенка физически развитого, соблюдающего правила здорового образа жизни происходит в рамках разработанной на основе системного, деятельностного и партисипативного подходов структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, представляющее собой системное образование, включающее блоки (целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный), результатом которого является высокий уровень физических показателей школьников, а так же интегрированные знания и умения о природной среде, взаимоотношение человека и окружающей среды .

3. Эффективность реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет успешной, если выявить ряд педагогических условий:

- создание открытой здоровьесберегающей среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса;
- разработка и реализация программы тьюторского сопровождения.

Структура диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ТьюТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ

1.1. Педагогические основы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Историография данного понятия связана с развитием научных направлений в области тьюторства. Осознание сути исследуемого понятия невозможно без определения ее главных аспектов, исторически определивших современное определение данного понятия: 1. Развитие тьюторства в образовательных системах в России 2. Подготовку будущих специалистов в ВУЗах 3. Место тьюторской деятельности в детских лагерях.

Анализ литературных источников показал, что понятие тьюторство неразрывно связано с научным поиском в области индивидуализации пространства школьников. В философии, выделяют два направления тьюторства «субъективная и объективная». Основу понятия начали закладывать первобытные люди, еще в древности. Элементы индивидуализации использовали старейшины для передачи накопленного опыта и знаний об окружающей природе детям. Данный вид деятельности в период становления государств стал основой для создания первых учреждений для обучения детей.

Древнегреческий философ Сократ в своих трудах вносит большой вклад в развитие понятия индивидуализации обучения. Он применяет метод диалогового обучения «майевтика», который называют разговорным. Он считает, что данный способ обучения, помогает обрести собственное новое знание, так как педагог выступает в роли наставника. В последствие данный метод использовался и развивался в средневековых университетах. Так же идеи тьюторства (индивидуализации обучения) применялось в Древнем Риме, М.Ф. Квинтиалиан отмечает, что необходимо учитывать

индивидуальные особенности ученика, способствовать развитию его способностей и служить ему примером. [6]

Идеи индивидуализации, персонализации и доступности образования становятся актуальными с момента появления первых университетов. В Оксфорде и Кембридже для обучающихся была возможность выбора обучения, в соответствии с потребностями и возможностями. Что послужило толчком для появления должности «тьютор»-наставник. В дальнейшем (XVI–XVII вв.) индивидуализация обучения происходит с участием религиозных организаций. Формирование основ индивидуальных различий в образовании детей активно развивают философы: Ф. Бэкон, Х. Вивес, Дж. Локк, Я.А. Коменский, М. Монтель, Т. Мор, Т. Кампанелла, Э. Роттердамский, Т. Элиот. Они придерживались мысли, что каждый человек индивидуален и разработали свои теории обучения на основе собственного тьюторского опыта. Исследователи были убеждены, что обучение и воспитание должно быть с применением особых методов и приемов, исходя из индивидуальных особенностей детей. Так индивидуализация обучения и тьюторская деятельность становится обычным явлением в странах Европы, а также начинает применяться в школьном образовании и в частных образовательных практиках.[78]

Развитие образования в самом начале XIX в. в России окончательно сложилась система высшего, среднего и начального образования, строилось оно на авторитарном поведении педагога, которое подавляло индивидуальные способности школьников. Новаторские идеи В.Г. Белинского, Н.А. Добролюбова, Н.Г. Чернышевского способствовали развитию индивидуального подхода и применения особых методик в обучении и воспитании детей, а также их реализации на практике. Мысли об индивидуальном подходе и подготовке педагогов к данному виду деятельности нашло отражение в работах Л.Н. Толстова, Н.И. Пирогова, определив методы и приемы индивидуализации, подходящие под его личностные особенности и степень развития школьника. Несмотря на то,

что в России структура университетов строилась на основе немецкой классической модели, введение тьюторства не нашло отражение в данной модели, по причине отсутствия преподавателей в необходимом количестве. Но в исследованиях В.В. Мацкевича отражено, что в образовании использовались отдельные тьюторские практики, примером данных практик являются: монастырское наставничество, а также система домашнего наставничества - гувернерство, зародившиеся в России в начале XVIII в., получившее законодательное оформление в первой половине XIX в., просуществовавшее до Октябрьской революции 1917 года.

Предпосылками к возникновению тьюторства становится открытие двух учебных заведений (Катковский и Царскосельский лицеи), деятельность которых была основана на принципах индивидуализации в обучении и воспитании учащихся. Педагоги данных лицеев, на протяжении всего обучения, находятся со своими воспитанниками, сопровождают их деятельность. Но, несмотря на успехи в области обучения и воспитания в России, в этот период целенаправленной подготовке педагогов к тьюторской деятельности не было. Таким образом, в России в данный период тьюторская деятельность применяется в отдельных ее аспектах.

Глобальные изменения в образовании связаны с изменением политического строя в России. Советская власть делает образование всеобщим и вседоступным. При массовом обучении на первый план выходит проблема нехватки квалифицированных педагогических кадров, что пагубно сказывается на развитии индивидуализации. Вместе с тем появляются четкие регламенты для учреждений, ведущих работу со школьниками, способствующие индивидуальному развитию (время сна и отдыха, коллаж питания, и др.).

Образовательная деятельность строится по принципу классно-урочной системы. Однако наравне с ней активно развивается система внешкольной работы. Школьники выходят на экскурсии, походы, особое место занимают оздоровительные детские лагеря, часть педагогов рассматривает их как

возможность продолжения образовательной деятельности. Среди педагогов негласно появляется понятие «Пятая образовательная четверть», когда воспитательные и образовательные аспекты находят свое отражение в сменах детских оздоровительных лагерей.

В 1925-1930 в годы в детских лагерях наибольшее внимание уделялась обучению правил внутреннего распорядка с элементами оздоровительной деятельности, правил личной и общественной гигиены. Воспитательная работа осуществлялась пионерскими вожатыми, которые приезжали и уезжали вместе с детьми, штатных сотрудников почти не было. И только с конца 1920-х в лагерях стали появляться штатные методисты, физруки, краеведы.

В 1930-1940-х годах основой воспитательной работы в лагерях была идеологическая направленность. Отрядные и лагерные мероприятия отражали события данного периода, героические полеты, герои строительных будней, новые научные и технические открытия, достижения в спорте, искусстве. Оздоровительная работа так же основывалась на правилах внутреннего распорядка, личной и общественной гигиена, физкультура и спорт.

Во времена Великой отечественной войны все значительно изменилось. Значительное место в воспитательной работе стали занимать такие мероприятия, как помощь семьям фронтовиков, помощь местным колхозам, сбор лекарственных трав, ягод и грибов.

В период с 1945 по 1960 год воспитательная работа вернулась к использованию довоенных форм и методов, с учетом событий военных лет. В данный период школьников привлекали к посильному, формируются навыки активистов. Все это так же сопровождалось оздоровительной деятельностью. Стали издаваться методические пособия для руководителей и пионерских вожатых в лагерях.

С 1960-1990 года воспитательная работа в лагеря начинает преобладать над оздоровительной. Основное место в педагогической деятельности идеологическое воспитание.

С 1991 по 2004 годы из-за упразднения Всесоюзной пионерской организации, возникает необходимость пересмотра принципов педагогической работы, с учетом положительного опыта, который накоплен за предыдущие года, разработать новые, современные педагогические технологии. Работа со школьниками в летнем лагере рассматривается значительно шире и в разных направлениях. Все программы направлены на развитие личности ребенка. Значительное место отводится физической культуре и спорту. Особое место занимает рекреационные возможности лагерей, так как они расположены в экологически-благоприятный районах (вблизи озер и лесных зон) [79]

Современные детские лагеря отличаются от пионерских лагерей советского времени тем, что ориентированы на реализацию познавательных интересов личности ребенка через свободный выбор различных форм деятельности, организованный досуг с учетом потребностей и возрастных особенностей детей, различных направленностей кружковой деятельности. Таким образом следует, что педагог ведущий отрядную работу с коллективом 20 - 25 человек, не способен в полной мере реализовать индивидуальный подход к каждому ребенку исходя из их интересов. Ведущей деятельностью в детском лагере является оздоровление школьников, её реализация качественно возможна только в условиях индивидуального подхода. Так как в одном отряде присутствуют школьники с разными группами здоровья и требуют различного режима оздоровления.

В настоящий момент в детском лагере оздоровительная работа включает: воздушные ванны, рекреационные прогулки, витаминизацию, сбалансированное питание, комплекс ЛФК, закаливание, оздоровительную работу средствами природы. В лагерях санаторного типа допустимо

медицинское и профилактическое лечение (массаж, ингаляции, грязелечение). Данные направления оздоровительной работы сопровождаются медицинскими сотрудниками и инструкторами по физической культуре.

Значимое место в оздоровительной работе в детском лагере отводится педагогическим работникам, которые в свою очередь активно ведут разъяснительную, воспитательную работу об основах здорового образа жизни и профилактике негативного воздействия вредных привычек.

Выстраивание индивидуального оздоровительного маршрута школьников в детском лагере возможно при тесном взаимодействии педагогических, медицинских работников и инструкторов по физической культуре, и учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Объединить данные усилия в этом направлении возможно при наличии тьютора - сопровождающего процесс оздоровления школьников в детском лагере

Современные исследования Г.А. Гуртовенко, Ю.Л. Деражне, Т.М. Ковалевой, С.А. Щенникова и др., дают определение данного понятия. Согласно ему, тьютор – это преподаватель, выполняющий консультационные, организационные, методические функции наставника в работе с учащимися в школе с целью построения индивидуальной образовательной траектории личностно-профессионального развития и саморазвития. З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая [69] при организации оздоровительной работы со школьниками определили тьютора по здоровьесбережению – исторически сложившаяся особая педагогическая позиция, которая обеспечивает разработку индивидуальных образовательных программ обучаемых и её сопровождение, направленное на улучшение здоровья школьников.

В современных исследованиях здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий объектно-субъектную структуру и сочетающий в себе физические, психологические и социальные

компоненты. На основе мнения З.И. Тюмасевой, здоровье человека связано со средой его обитания и жизнеобеспечения, поэтому наиболее существенным для данного исследования является определение «здоровья», в котором выражена закономерная зависимость достижения благополучия человека от его адаптационных возможностей и условий окружающей среды жизнедеятельности. В качестве составляющих (подсистем) здоровья З.И. Тюмасева предлагает выделять не только физическую, психическую и социальную, но и биологическую, акцентируя внимание на средовой, экологической сущности здоровья. Такой подход, по ее мнению, позволяет унифицировать подходы к оздоровлению человека. [72]

По результатам исследований З.И. Тюмасевой, понятие «оздоровление» представляет собой деятельность, направленную на расширение адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к многообразным факторам среды. В нашем исследовании, это понятие понимается как улучшение здоровья, прибавление количества здоровья разными способами, при этом происходит расширение адаптационных возможностей ребенка.

Основываясь на вышесказанном, нами было сформулировано понятие тьюторское сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере как процесс создания условий способствующих оздоровлению школьников в условиях детского лагеря, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

1.2. Модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

В педагогической науке и образовательной практике понятие «модель» и сам метод моделирование получили в последнее время широкое распространение. Моделирование – это один из достаточно используемых методов исследования. В процессе моделирования выявляются, фиксируются и описываются наиболее существенные характеристики какого-либо объекта

(сложной системы), ее существенные элементы, генетические, функциональные и иные связи между ними. Вопросам моделирования уделял большое внимание В.А. Штоф. Данный исследователь отметил, что под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая отображает и воспроизводит объект так, что ее изучение дает новую информацию об этом объекте.

Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере – это сложный процесс, в котором тьютору отводится главная роль. Оздоровительная работа требует определения целей, планирования организации, стимулирование мотиваций и анализ.

В ходе нашего исследования была выстроена модель процессов тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере подразделяется на блоки. Целевой блок состоит из цели (воспитание ребенка физически развитым, соблюдающего правила здорового образа жизни), определяет методологические подходы (системный, деятельностный, партисипативный). Следующие, за целевым блоком идут, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный. В блоках раскрываются основные формы, методы и средства тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, а также результат.

На основе цели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере формулируется ряд задач: провести анализ психолого-педагогической и валеологической литературы, посвященную вопросу тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, разработать и опытно-экспериментально проверить модель тьюторского сопровождения школьников в детских лагерях в аспекте оздоровительной деятельности, опытно-экспериментальным путём выявить необходимые педагогические

условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения школьников в детских лагерях в аспекте оздоровительной деятельности, провести качественный и количественный анализ результативности программы тьюторского сопровождения школьников в детском лагере.

Изучение состояния исследуемой проблемы в педагогической теории позволяет определить нам организационно-педагогические условия, которые могут обеспечить по организации оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. В нашем исследовании мы придерживаемся точки зрения М.А. Шалимовой, которая утверждает что тьюторская деятельность лежит в методологии «иной педагогики», отрицающей педагогическое производство, деятельность тьютора – это деятельность в основе которой лежит не знание ответов на все вопросы, как в деятельности учителя, а понимание самой сути вопроса обучающегося [75].



Рисунок 1- Структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере

Наиболее полно, на наш взгляд, поставленные в диссертационном исследовании задачи могут решать системный, деятельностный и партисипативный подходы. Совместное использование данных подходов позволит в полной мере осуществить исследование тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Системный подход – это направление философии и методологии науки, специально-научного познания и социальной практики, в основе которого лежит исследование объектов как систем. Системный подход ориентирует исследование на раскрытие целостности объекта и обеспечивающих ее механизмов, на выявление многообразных типов связей сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину.

Впервые определение понятия «система» встречается у представителей метафизического материализма. Так, французский просветитель Э.Б. Кондильяк писал: «Всякая система есть не что иное, как расположение различных частей какого-либо искусства или науки в известном порядке, в котором последние части объясняются первыми». Мы под системой понимаем совокупность компонентов, находящихся в определенных отношениях и связанных друг с другом, взаимодействие которых порождает новое качество, не присущее этим компонентам по отдельности.

С позиции системного подхода, можно говорить о способе организации наших действий, который может охватывать различный род деятельности школьников, выявлять взаимосвязи и закономерности, с целью более глубокого и эффективного исследования.

Системный подход рассматривается в научных исследованиях А.Н. Аверьянова, В.Г. Афанасьева, И.В. Блауберга, В.П. Кузьмина, В.Н. Садовского Г.Н. Серикова, А.И. Субетто, Н.А. Шалимовой, Э.Г. Юдина, З.И. Тюмасевой и др.[41;60;65]

Системный подход реализуется через связь внеурочной деятельности с учебным процессом. Позволяет разрабатывать стройную систему теории воспитания и теории обучения, охарактеризовать все его основные элементы (цель, содержание, средства, методы).

Из анализа литературных источников, указанных авторов можно сказать, что реализация системного подхода предполагает изучение объекта с точки зрения его системных свойств и связей, компонентов, причастных к достижению цели его функционирования и развития; системообразующих факторов; связей; структуры объекта.

Рассмотрение проблемы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере как единой системы, способствует определению системных качеств исследования, а именно:

1. Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере выступает в качестве динамичной и целостной системой, которая способна функционировать самостоятельно.
2. Система тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере состоит из отдельных, но связанных между собой компонентов: цели, педагогических действий, педагогических средств. Однако каждый элемент делится на свои составляющие.
3. Социальный заказ и муниципальное задание, выступают основаниями системы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Системный подход в изучение оздоровительной работы, позволяет учитывать характеристики всех участников оздоровительной работы: родителей, школьников, педагогических и медицинских работников, ее системные качества, уникальность и сложность структуры взаимодействия, взаимосвязь и вовлечение участников оздоровительной работы,

индивидуальность каждого школьника и роль внешней среды. и системные качества.

Таким образом, системный подход в исследовании проблемы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере раскрывает сущность данного явления. Выделить цель как системообразующий фактор. Сконструировать систему тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Определить составляющие ее компоненты, их место, значение, выявить основу их взаимосвязи.

Деятельностный подход - включает в себя непосредственное педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса, характеризуется через технологии физического оздоровления и технологии развития духовного здоровья. [74]

Деятельность по А.Н. Леонтьеву это - форма активного взаимодействия, в ходе которого животное или человек целесообразно воздействует на объекты окружающего мира и за счет этого удовлетворяет свои потребности.

Одним из важных компонентов, способствующих реализации деятельностного подхода, является коммуникативно-технологический компонент здоровьесберегающей среды образования, который выступает в качестве педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса. Его можно охарактеризовать через технологии физического оздоровления, стабилизации и укрепления психического здоровья и технологии развития здоровья духовного. Суть технологичности здесь усиливается вниманием к взаимодействию (к коммуникации) всех субъектов оздоровительной работы, степенью и характером их вовлеченности в процесс средообразования.

В основу деятельностного подхода были положены труды отечественных ученых Л.С. Выготского [15], А.Н. Леонтьева [42], Л.С. Рубинштейна [55] и других. По мнению А.Н. Леонтьева, этот «подход определяет устойчивый базис личности. По определению Л.С. Выготского

понятия деятельности схоже. Э. Дюркгейма, Л.Леви Брюля, Ж.Пиаже и характерно понимание "социальности лишь как взаимодействия сознаний людей, их идеологии и т.д. без должного учета исходной практической, чувственной основы этого взаимодействия.

Деятельность, в отличие от активности всегда имеет цель и предполагает наличие средств для своего осуществления. В отличие от простой активности человека, деятельность «всегда в большей или меньшей степени осознанный процесс». Она регулируется личностными ценностями, идеями, целями, смыслами, проектами, программами и планами. Именно к понятию деятельности применяется структурная цепочка «потребность-мотив-задача (включая цель и условия ее осуществления) – средства-действия-операции».

Н.И. Титова отмечает, что целенаправленная организация оздоровительной деятельности, обогащение ее содержания, учет специфических черт и возможностей детского организма, исключая перегрузки и навязывание нехарактерных ребенку видов деятельности представляют гуманистическую тенденцию в педагогике, так как позволяют ребенку самоутвердиться, почувствовать эмоциональное удовлетворение, осознать ценность и значимость своей деятельности.

Деятельностный подход в тьюторском сопровождении оздоровительной деятельности школьников в детском лагере требует, чтобы с одной стороны тьютор постоянно исследовал индивидуальные особенности школьников, их привычки, черты характера, интересы, мотивы и т.д. С другой стороны выстраивал взаимодействие с необходимыми специалистами с целью: удовлетворению потребности в конкретной оздоровительной работе. Для достижения желаемых результатов тьютор должен постоянно активизировать деятельность своего подопечного в оздоровительной работе и обеспечивать положительную динамику личности.

Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере – это процесс, в следствие которого

школьник осознает свою актуальную ситуацию развития, учится формулировать свой запрос к системе. Результатом тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере является индивидуальная оздоровительная и образовательная программа или индивидуальный маршрут, где отмечаются предполагаемые и необходимые для достижения поставленной цели ресурсы (места, люди, книги, сайты и т.д.). Занятия с тьютором, особенно в условиях детского лагеря отличаются от занятий с репетитором, который направлен на обучение определенному предмету. Во-первых, возможна смена формы занятий: тьюториал (индивидуальный/групповой), театрализация, коуч-сессия, беседа, коллективно-творческая деятельность, съемки видеоролика или работа над проектом. Во-вторых, позиция тьютора безоценочна – в работе с ним ребенку не нужно давать правильные ответы, так как развитие человека индивидуально и для каждого свой вариант может быть верным. Особенно полезно и необходимо тьюторское сопровождение для детей, которые еще не смогли определиться с выбором дополнительных образовательных услуг и которые нуждаются в консультации или индивидуальной работе с различными специалистами.

Партисипативный подход. В теории педагогике идеи партисипативного подхода развивались в исследованиях Т.В. Орловой, М.А. Понеделковой, С.Л. Суворовой и т.д. В научной литературе «парисипация» понимается как альтернатива авторитарности, директивности, принуждению реализуется в следующих направлениях: поиски согласия, попытки выявить индивидуальные и коллективные знания всех участников оздоровительной деятельности, совместное принятие решений, действенное делегирование прав, совместное выявление проблем и соответствующих действий для их решения, создание установок, механизма улучшения сотрудничества между субъектами оздоровительной деятельности.

Партисипативный подход предполагает «взаимодействие», а не «воздействие» преподавателя и обучающегося для выработки и реализации

совместного решения. Механизм такого взаимодействия близок к переговорам с целью нахождения общности взглядов на решение проблемы, принятия единого согласованного решения и обеспечения взаимного его выполнения, как со стороны обучающегося, так и со стороны преподавателя. Партисипативный подход к управлению деятельностью обучающегося обеспечивает:

а) организационную интеграцию: преподаватель принимает разработанную и хорошо скоординированную стратегию и реализует ее в своей деятельности, тесно взаимодействуя с обучающимися;

б) функциональную сторону: варибельность функциональных задач, предполагающая переход на соучаствующее управление и широкое использование гибких педагогических технологий. Учитывая все это, важно в каждом конкретном случае управлять эволюцией учения сбалансированно, гармонически сочетать внешние и внутренние воздействия, и эффективнее всего это осуществить на основе партисипативного стиля управления учением. Становится очевидным, что поднять работоспособность обучающихся, можно, используя партисипативное взаимодействие в обучении, при котором каждый обучающийся мог бы полноценно овладеть единым, установленным образовательным минимумом, а также гармонично бы развивался в соответствии со своими способностями, склонностями.

Партисипативный подход мы рассматриваем как теоретико-методическую стратегию, которая обеспечит тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере через реализацию паритетного взаимодействия субъектов. В педагогике партисипативный подход был обоснован в трудах И.В. Касьяновой, И.А. Кравченко, О.В. Лешер, Е.Ю. Никитиной, Т.И. Шамовой и др. Мы согласны с мнением Б.М. Игошева, который, интерпретируя партисипативность в педагогической науке, делает акцент на учет мнения каждого школьника при решении той или иной социально значимой

проблемы и оздоровительной задачи; совместное принятие решений, выявление проблем и необходимых для их решения действий. Партисипативный подход – это механизм улучшения сотрудничества между участниками оздоровительной деятельности, это альтернатива авторитарности, диктаторству, императивности и принуждению. Он даёт возможность осуществить диалог субъектов взаимодействия на паритетных началах, укрепить индивидуальную и коллективную ответственность. Партисипативный подход реализуется в следующих направлениях: поиски консенсуса, выявление индивидуальной и коллективной точек зрения всех членов группы; совместное выделение проблем и поиск соответствующих действий для их решения; создание позитивных установок и механизма сотрудничества между субъектами деятельности на основе добровольности, что оказывает положительный эффект в оздоровление школьников.

Данный метод определяет не только способы взаимодействия участников процесса оздоровления школьников в детском лагере, но и определяет каждому комфортное место, при выстраивании взаимосвязей.

Совместное использование теоретико-методологической основы системного, деятельностного и партисипативного подходов позволит осуществить тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Полагаясь на принципы данных подходов для тьюторантов будет составлена оздоровительная программа и индивидуальные маршруты, которые, не смотря на отличия связанные с индивидуальными особенностями сформируют особый интегрированный комплекс мероприятий, направленных на улучшение и поддержания здоровья.

Основу модели тьюторского сопровождения формируют подходы и принципы. Так, например, системный подход подразумевает целостное изучение объекта, а также комплекса его взаимосвязей. Целостное восприятие взаимосвязи живой природы и жизни человека лежит в основе природосообразия.

Деятельностный подход, тьюторского сопровождения оздоровления школьников в детском лагере, может быть реализован в полной мере за счет тесного взаимодействия всех субъектов оздоровления (дети, педагогические работники и медицинские работники).

Ориентация на совместную деятельность тьюторанта с его наставниками, основа партисипативного подхода, который предполагает учет интересов, потребностей и уникальных особенностей каждого участника оздоровительной работы в детском лагере.

Таким образом использование партисипативного подхода при организации тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников с одной стороны способствует более успешной реализации системного и деятельностного подходов, а с другой стороны позволяет в полной мере выстраивать индивидуализацию оздоровительной работы, которая предполагает ориентацию на личность, неповторимую индивидуальность школьников, свободу выбора им форм и методов с учетом своих интересов и особенностей.

Следующем этапом тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере является диагностический блок, основной задачей которого становится диагностика субъективной составляющей здоровья, физического развития школьников. Данная диагностика строится по трем направлениям.

Педагогическую диагностику производят воспитатели. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться для регулирования основных направлений педагогической деятельности детского лагеря:

- 1) индивидуализации образования (выстраивание индивидуальной траектории образовательной деятельности, построения его образовательной);
- 2) оптимизации работы с группой детей (объединение детей с одинаковыми потребностями и возможностями для занятий тем или иным видом деятельности).

Медицинская диагностика включает комплекс традиционных методик оценивания состояния здоровья: измерение антропометрических показателей (рост, вес), а так же измерение силы и жизненной емкости легких, в дополнение к этому медицинский работник проводит анализ медицинских справок установленного образца (форма 0-79/у для ребенка отъезжающего в санаторный оздоровительный лагерь), в которых отмечается группа здоровья и наличие хронических заболеваний.

Диагностика, проводимая инструктором по физической культуре во многом определяется деятельностью тьютора, так как инструктор по физической культуре опирается на данные мониторинга педагогических и медицинских работников, вместе с тем диагностику инструктор по физической культуре будет продолжать в процессуально - деятельностном блоке и проводить корректировку программ, исходя из индивидуальных способностей школьников в детском лагере, опираясь на личные наблюдения за ребенком.

На диагностическом этапе тьюторанты определяют свой запрос, выявляют проблему, устанавливают причинно-следственные связи возникновения проблемы путем осмысления отношения к собственной жизни, своему будущему, перспективам, возрастному изменению. Осознанная потребность тьюторантов формирует их внутренний настрой на целенаправленную деятельность. По утверждению П.И. Третьякова [62]

Ведущую роль в модели выполняет содержательный блок, основными компонентами которого является программа отдыха, оздоровления и занятости детей и программа тьюторского сопровождения школьников в детском лагере.

Программа отдыха, оздоровления и занятости детей в полной мере регламентирует деятельность оздоровительного лагеря. В ней определены: распорядок дня, основные мероприятия смены, игровая модель и определены основные формы и методы работы школьников в детском лагере.

Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере осуществляется на основе программы «Тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности в детском лагере».

Содержание программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, зависит от результатов проведенной диагностики индивидуальных особенностей и предпочтений тьюторантов. Оздоровительную работу логично начинать с компонентов здоровья, которые в меньшей степени зависят от других. На начальных этапах реализации программы тьютору необходимо предусмотреть такие мероприятия, которые направлены на саморегуляцию, сохранения имеющегося ресурса здоровья и личностного развития. Становление программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере строится по принципу дедуктивного метода (от простого к сложному). Усложнение связано с привлечением других сотрудников детского лагеря.

Таким образом, результатом содержательного этапа является конструирование тьюторантами, при участии медицинских и педагогических работников под наставничеством тьютора, индивидуальных образовательных и оздоровительных маршрутов

Процессуально - деятельностный блок модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере включает следующие компоненты: планирование физкультурно – оздоровительной работы, совместная деятельность педагогов с детьми, самостоятельную деятельность детей, а также реализация индивидуальных образовательных и оздоровительных маршрутов.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы осуществлялось с учетом данных о физическом развитии школьников. Кроме того, для рационального планирования было необходимо:

- проанализировать состояние проблемы индивидуализации физкультурно-оздоровительной работы в детском лагере в педагогической теории и практике;

- создать программно-методический комплекс для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе принципа индивидуализации;

- определить задачи физкультурно-оздоровительной работы на основе данных о физическом развитии, предоставленном воспитателями и медицинскими работниками.

Следующим компонентом процессуально-деятельностного блока является реализация индивидуальной образовательной программы в совместной деятельности педагогов с детьми, направленная на развитие представлений о здоровье и его составляющих, а также основах здорового образа жизни. Данная программа, способствует выработке навыков самостоятельной деятельности при выполнении санитарно-гигиенических норм и требований.

Учитывая, что реализация индивидуальных образовательных маршрутов осуществляется в ходе совместной с взрослыми, регламентированной и самостоятельной деятельности детей, отметим, что главными факторами тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы являются некоторые положения, учет которых считаем обязательным [46]:

- комплекс используемых форм взаимодействия взрослого с детьми, включая отношение к ребенку как к равному субъекту общения;

- ориентация на формирование общечеловеческих ценностей;

- стимулирование мотивации развития детей, к различным видам деятельности.

Таким образом, основы партисипативного подхода дают возможность участия или соучастия людей, а также стимулируют самостоятельную активную позицию отношения к жизни, подразумевающую культуру включения потребителя в процесс производства конечного продукта.

Результативно-оценочный блок включает в себя: когнитивный, физический, медицинский критерии.

Таблица 1- Характеристика показателей тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере

Критерий	Признаки	Диагностика
Когнитивный	Должен знать: понятия адаптация и ее виды; понятие здоровье, виды здоровья; понятие здоровый образ жизни, негативное влияние вредных привычек; понятие оздоровление, основные приемы. Должен уметь: использовать на практике основные приемы оздоровления.	Тестирование, наблюдение
Физический	Знать: комплекс индивидуальных упражнений, физические возможности своего организма. Уметь: выполнение нормативов, согласно возраста и физического развития, подбирать комплекс упражнений.	Наблюдение
Медицинский	Антропометрические данные (рост, вес), показатели силы и жизненной емкости легких.	Стандартизированные методики

Анализируя вышеизложенное, отметим, что теоретико-методологической основой исследования проблемы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере является триединство системного, деятельностного и партисипативного подходов. Особенность представленной модели заключается в линейно - функциональной структуре, которая с одной стороны является системным образованием с четкой линейной иерархической структурой, с другой стороны определяет горизонтальное взаимодействие, согласно функциям и

деятельности, что позволяет обеспечить высокий уровень оздоровительной деятельности в условиях детского лагеря.

1.3. Педагогические условия тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Успешное функционирование модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере зависит от комплекса условий. Условие - это философская категория, выражающая отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. Условия составляют ту среду, обстановку, в которой они возникают, существуют и развиваются». Совокупность условий должна представлять собой динамичный комплекс, который охватывал бы все стороны изучаемого явления.

В педагогике условие, в самом общем виде, определяется как основа, наличие обстоятельств, способствующих достижению поставленных целей, или напротив, тормозящих их достижение. По мнению В.И. Андреева педагогические условия - это целенаправленный отбор и применение элементов содержания, методов, приемов, а также организационных форм обучения для достижения поставленных целей. О.В. Ваценков считает, что педагогические условия - это совокупность объективных возможностей, содержания, форм, методов, приемов и материально-пространственной среды (базы), направленных на решение поставленных задач. Мы придерживаемся определения В.М. Полонского, понимающего педагогическое условие как совокупность переменных природных, социальных, внешних и внутренних воздействий, влияющих на физическое, нравственное, психическое развитие человека, его поведение, воспитание и обучение, формирование личности.

Оздоровительная работа в условиях детского лагеря будет успешной при внедрении, разработанной нами модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Основу данной модели составляет: с одной стороны, программа отдыха,

оздоровления и занятости детей, которая позволит обогатить оздоровительную среду в детском лагере. С другой стороны, программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, которая, во-первых, выстраивает взаимодействие всех участников оздоровительной работы, а во-вторых позволит обеспечить индивидуализацию оздоровительной работы школьников.

Оздоровительная среда детского лагеря состоит из нескольких компонентов:

- Образовательный компонент, реализуется через организацию кружковой деятельности. Занятия по интересам с педагогами наставниками в летнем лагере организуются в первой половине дня. На таких занятиях школьники могут познакомиться с понятием здоровье, приемами его поддержания и сохранения, с основами здорового образа жизни и о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека. Данные занятия строятся с применением здоровьесберегающих технологий.

- Воспитательный компонент. Раскрытие данного компонента строится на основе коллективно-творческой деятельности школьников, реализация которой строится за счет организации общелагерных и отрядных здоровьесберегающих мероприятий. Общелагерные мероприятия проводятся два раза в день, дневное и вечернее. Как правило дневные мероприятия проводятся на свежем воздухе, а также передвижение по территории лагеря, для этого используются такие формы как, марш-старты, игра на местности, экспресс газеты и др., вечерние мероприятия проходят в форме театрализации и концертных выступлений. Таким образом школьники в творческой форме происходит формирование культуры и навыков здорового образа жизни, при участии в интерактивных играх, проживают ситуации, с которыми могут столкнуться во взрослой жизни.

Отрядная работа реализуется при участии воспитателя и вожатого. В совместной деятельности формируется отрядный уголок, в котором уделяется большое внимание выполнению санитарно-гигиенических

требований, название отряда и девиз, тематическое оформление комнат, способствует поддержанию игровой идеи смены и формированию позитивного образа жизни. Выполнение отрядом режимных моментов лагеря (подъем, отбой, регулярное питание и др.), позволяет рационально организовать режим жизнедеятельности конкретного школьника, с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в сферах социального, семейного, профессионального и культурного бытия, с учетом возрастных и половых особенностей.

- Физкультурно-спортивный компонент организуется инструктором по физической культуре, который организует физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Основными формами работы при реализации физкультурно-спортивного компонента являются:

- организация ежедневной утренней гимнастики;
- закаливающие процедуры и занятие плаванием;
- спортивные и подвижные игры;
- туристские походы;
- соревнования по отдельным играм или видам спорта.

В занятия оздоровительной физической культуры входят: дыхательные упражнения статического и динамического характера, ходьба простая, дозированный бег, различные общеукрепляющие, общеразвивающие, корригирующие упражнения, упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка) и со снарядом (мячи, гимнастические палки), упражнения в равновесии, на коррекцию движений. При этом серьезное внимание необходимо обращать на воспитание правильного полного дыхания.

- Оздоровительный компонент в условиях детского лагеря предполагает проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, профилактике заболеваний, соблюдению санитарно-гигиенических и

противоэпидемических требований, по закаливанию организма, соблюдение режима питания и жизнедеятельности детей в экологически благоприятной обстановке.

В рамках лагеря используются такие формы медицинского обеспечения, как постоянный и строгий контроль за соблюдением распорядка дня, за интенсивностью оздоровительных воздействий; систематический контроль за организацией питания; организация санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий и контроль за их проведением; контроль за организацией мероприятий по профилактике детского травматизма; контроль за организацией физического воспитания, спортивных мероприятий; проведение санитарно-просветительной работы, формирование навыков здорового образа жизни.

Оздоровительный компонент включает воздушные, солнечные ванны, закаливание, витаминизация.

Воздушные ванны – наиболее благоприятное и распространенное средство закаливания. Способствуя удалению с поверхности кожи паров и газов, воздушные ванны имеют для организма определенное гигиеническое значение. Кроме того, воздушные ванны благодаря термическому раздражению кожи оказывают на организм физиологическое действие. Это выражается прежде всего в рефлекторном сужении и расширении кровеносных сосудов с последующим улучшением работы чрезвычайно тонкого и сложного механизма терморегуляции (теплообразования и теплоотдачи), повышением тонуса мышц и выносливости сердечно-сосудистой системы, увеличением содержания гемоглобина и эритроцитов в крови и во многих других благоприятных сдвигах в организме.

Закаливание — комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного

атмосферного давления и др.) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Солнечные ванны – лечебно - гигиеническая процедура, при которой обнажённое тело человека (или отдельные части тела) подвергается более или менее длительному действию прямых солнечных лучей. Солнечное излучение содержит видимые и невидимые (инфракрасные и ультрафиолетовые) лучи. Влияние этих лучей на человеческий организм очень велико. Правильное применение солнечных ванн улучшает кровообращение и состав крови человека, успокаивает нервную систему, повышает обмен веществ в организме, улучшает аппетит, сон, благоприятно влияет на кожу, способствует закаливанию организма.

Витаминация – это система мероприятий, направленная на повышение потребления витаминов, обогащение витаминами пищевых продуктов и (или) готовой пищи для повышения их биологической ценности.

- Информационный компонент, способствует расширению информационного поля школьников, с этой целью в библиотеке лагеря формируется подборка изданий по вопросам здоровьесбережения и здорового образа жизни, также формируется выставка новых книг по данной тематике. Вопрос оздоровительной работы освещается на информационных стендах, цифровых экранах в виде памяток, инструкциях и отрядных уголках.

Индивидуализация оздоровительной работы школьников в детском лагере может быть реализована по принципу внедрения индивидуальных образовательных и медицинских карт, которые формируются за счет интегрированной работы педагогических и медицинских сотрудников детского лагеря. Создание данных карт определяет основу программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Данная программа структурирует деятельность сотрудников лагеря по индивидуализации процесса оздоровления. Деятельность тьютора направлена на выявление и развитие мотивов и

интересов школьников, поиск ресурсов для организации индивидуальной оздоровительной работы с тьюторантом.

В ходе работы по программе тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере тьютор совместно с тьюторантом при участии педагогических и медицинских работников подбирает необходимые модули школьнику с учетом его индивидуальных особенностей.

Программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере состоит из 5 модулей: «Мое физическое здоровье», «Мое эмоциональное здоровье», «Мое социальное здоровье», «Гигиена здоровья», «Мое профессиональное здоровье».

По итогам ознакомления перечисленных выше модулей формируется индивидуальный маршрут тьюторанта с учетом запроса и особенностей организма.

Важное место в оздоровительной работе в детском лагере занимает кадровое и материально-техническое оснащение.

Функционирование лагеря обеспечивают следующие подразделения: педагогические работники (старший воспитатель, воспитатель, старший вожатый, вожатый, педагоги дополнительного образования, педагог-психолог, педагог тьютор, инструктор по физической культуре, тренер); медицинские работники (врач, фельдшер, медицинская сестра, диетическая сестра, инструктор ЛФК); вспомогательный персонал (работники столовой, работники по КиОЗ и др.); администрация лагеря состоит из директора, заместителя директора, главного бухгалтера. В некоторых учреждениях выделяются должности заместителя директора по оздоровительной работе или координатор по здоровьесбережению.

Главную роль в оздоровительной работе играет территориальное экологически грамотное расположение детского лагеря (лесной массив, водоем). Процесс оздоровления реализуется в оборудованных спортивных и тренажерных залах, на открытых спортивных кортах, бассейнах.

Комфортабельные спальные комнаты, оснащенные игровые комнаты и учебные кабинеты способствуют оздоровительной работе, через вовлечение школьников в активные формы работы и полноценный отдых. Жесткий контроль в работе лагеря проходит пищеблок и санитарные комнаты. Центром профилактики становится медицинский пункт.

Вполне очевидно, что детский лагерь как самый массовый тип внешкольной организации в нашей стране может стать бесценным и верным помощником в деле формирования культуры здорового и безопасного образа жизни подрастающего поколения. Дни проведенные школьником в детском лагере сформируют мотивацию не только в рамках смены, но и позволят сохранить интерес продолжать вести здоровый образ жизни в течение всего года.

Выводы по первой главе

1. Актуальность исследования определяется противоречиями между социальным заказом общества на формирование здоровой личности, необходимостью выстроенной системы оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, необходимостью тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2. Родовидовой анализ понятий «здоровье», «оздоровление», «тьютор», «детский лагерь» позволил выявить сущность и содержание ключевого понятия исследования «тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере», которое мы определили как процесс создания условий способствующих оздоровлению школьников в условиях детского лагеря, на основе выстраивания субъект – субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

3. Теоретико-методологическую основу исследования составили философские, педагогические и психологические положения: теория системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Г.Н. Сериков, А.И. Субетто, Э.Г. Юдин, З.И.Тюмасева и др.); теория деятельностного подхода (О.Л. Жук, А.В. Запорожец, В.А. Сонин, Е.Н. Степанов, Н.И. Титова); вопросов заболеваемости и уровня физического развития детей (В.Н. Авсаджанишвили, Е.В. Владимирова, В.Н. Золотов, Т.А. Тарасова, В.В. Юрьев); тьюторского сопровождения (Г.М. Беспалова, О.И. Дмитриева, С.В. Дудчик, Т.М. Ковалева, Н.В. Рыбалкина, П.Г. Щедровицкий), теории о сущности человека и его взаимоотношениях с природой, обществом и самим собой (В.П. Казначеев, И. Кант, Я.А. Коменский, К.Д. Ушинский, А.И. Субетто и др.); принципы валеологизации, экологизации, природосообразности, культуротворчества, идеи педагогики здоровья (И.И. Брехман, Б.Ф. Кваша, С.Г. Руденко, Л.Г. Татарникова, И.Л. Орехова, А.Т. Тутатчиков, З.И. Тюмасева, В.А. Ясвин и др.).

4. Обоснование теоретико-методологических подходов, конкретизация уточнение основополагающих понятий исследования позволили разработать структурно-содержательную модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, состоящую из блоков: целевого, диагностического, содержательного, процессуально-деятельностного, результативно-оценочного, результатом которой является высокий уровень физического развития школьников в детском лагере, а также интегрированные знания и умения о здоровье, здоровом образе жизни.

5. Эффективность реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет успешной, если выявить ряд педагогических условий: разработка и реализация программы тьюторского сопровождения; разработка и реализация программы отдыха, оздоровления и занятости детей в ДОЛ; создание открытой здоровьесберегающей среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКОМ ЛАГЕРЕ

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.

Анализ теоретических аспектов исследуемой проблемы, а также изучение практики оздоровительной деятельности школьников в детском лагере позволил нам выдвинуть предположение о том, что тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет обеспечено внедрением разработанной нами модели. Для подтверждения выдвинутых положений, нами была проведена экспериментальная работа.

Как отмечает В.В. Краевский, эксперимент - одна из сфер человеческой практики, в которой подвергается проверке истинность выдвигаемых гипотез. Он видит роль эксперимента в выявлении объективно существующих связей педагогических явлений, в установлении тенденций их развития, а не в опытным воссоздании самого педагогического процесса. Ю.К. Бабанский, [4] Н.О. Яковлева [77] трактуют педагогический эксперимент как своеобразный комплекс методов исследования, который обеспечивает научно-объективную и доказательную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы. В своем эксперименте мы будем опираться на определение, данное Н.О. Яковлевой, которая под педагогическим экспериментом понимает комплекс методов исследования, предназначенный для объективной и доказательной проверки достоверности выдвинутой гипотезы.

Цель экспериментальной работы – проверка выдвинутой гипотезы, которая заключается в следующем: тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет эффективным, если:

1. Сформирован понятийно-терминологический аппарат, уточнено и конкретизировано понятие «тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, как процесс создания условий

способствующих оздоровлению школьников в условиях детского лагеря, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

2. Разработана и реализована структурно-содержательная модель, которая ориентирует педагогов на повышение уровня физического развития и оздоровления детей в детском лагере.

3. Реализация модели будет осуществляться в комплексе педагогических условий:

- разработка и реализация программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере;

- разработка и реализация комплексной программы отдыха, оздоровления и занятости детей;

4. Выявлены и апробированы формы, методы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Провести анализ психолого-педагогической и валеологической литературы, посвященной вопросу тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2. Разработать и опытно-экспериментальным путем проверить модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

3. Опытным-экспериментальным путём выявить необходимые педагогические условия, влияющие на эффективность тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

4. Провести качественный и количественный анализ результативности программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Исследование проводилось в три этапа в период с 2018 по 2021 гг. на базе Муниципального автономного учреждения детский оздоровительный лагерь

«Солнечная поляна». В экспериментальной работе участвовали дети из 2-х отрядов.

1. Определить исходный уровень показателей здоровья тьюторантов.
2. Реализовать модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.
3. Проанализировать и зафиксировать изменение уровня показателей здоровья тьюторантов
4. Обработать полученные данные при помощи методов математической статистике.

Опять - поисковая работа проводилась в три этапа:

На первом поисковом этапе (2018 г.) осуществлялось накопление теоретического материала, анализировалась научная и научно-методическая литература по проблеме исследования, диссертационные работы близкие к теме исследования. Данная информация позволила сконструировать основные понятия, сформулировать цель, задачи и гипотезу исследования и разработать пути их решения.

На втором опытно-экспериментальном этапе (2019 г.) осуществлялась разработка структурной модели тьюторского сопровождения школьников в детском оздоровительном лагере. Экспериментальная работа на данном этапе включала проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

На третьем аналитико-обобщающем этапе (2020г.) обеспечивалась систематизация и обобщение результатов внедрения структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения школьников в детском оздоровительном лагере, уточнение теоретических положений исследования, формулирование выводов, внедрение результатов исследования в практику работы МАУ ДОЛ «Солнечная поляна»

Этапы эксперимента, цели и задачи этапов, и методы работы представлены в таблице:

Таблица 2 - Задачи и методы педагогического эксперимента на разных этапах

Этапы	Цели и задачи	Методы
Поисковый (2018 г.)	Выявление состояния проблемы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере путем изучения психолого-педагогической и философской литературы и нормативно-правых актов по проблеме исследования	- анализ литературы и электронных ресурсов; - опрос - наблюдение - тестирование - мониторинг состояния здоровья и физических показателей
	Определение целей задач, гипотезы экспериментальной работы.	тьюторантов
	Определение уровня исходного развития школьников (тьюторантов)	
	Планирование экспериментальной работы и организации эксперимента	
Опытно-экспериментальный (2019 г.)	Внедрение и апробация модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.	- педагогический эксперимент - опрос - оценивание
	Проверка и уточнение полученных результатов	результатов экспериментов
	Оценка итогов экспериментальной работы	
Аналитико-обобщающий (2020 г.)	Обработка и систематизация полученных в ходе эксперимента данных	-
	Обобщение и описание полученных результатов	

	Внедрение модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере	
--	---	--

На поисковом этапе (2018 г.) экспериментальной работы, в соответствии с первой задачей экспериментальной работы, мы провели мониторинг первоначальных показателей здоровья.

Изучение состояния здоровья школьников (тьюторантов) производилось на основе анализа медицинских справок для отъезжающих в загородный лагерь 0-79-У, журналы медицинских работников, по которым велось определение группы здоровья, гармоничного или не гармоничного развития школьника, выявлялось наличие хронических заболеваний.

Тьютором совместно с медицинскими работниками в начале смены детского лагеря проводилось антропометрическое исследование, при помощи весов, ростомера, сантиметровой ленты, динамометра, спирометра согласно стандартизированным методикам. (Приложение 1) Все измерения проводились натощак, либо через два, три часа после еды, в первой половине дня.

Тьютор совместно с воспитателем провели педагогическое анкетирование школьников (тьюторантов) и их родителей (Приложение 2). Из анализа анкет становится понятно следующее: представления о здоровом образе жизни (о соблюдение режима дня, правильном питании, о пользе двигательной активности) у школьников сформированы не в полном объеме; большинство родителей подтвердили, что режим сна не удается соблюдать, дети долго засыпают вечером и тяжело встают по утрам, а свежим овощам и фруктам предпочитают продукты фаст-фуда.

Таблица 3 - Результаты анкетирования тьюторантов на предмет выявления их отношения к здоровому образу жизни.

№	Содержание вопроса	Положительный	Отрицательный
---	--------------------	---------------	---------------

		ответ, %	ответ, %
1	Соблюдаешь ли ты режимные моменты?	0	100
2	Есть ли у тебя книги о здоровье, о здоровом образе жизни?	30	70
3	Есть ли у тебя дома спортивный инвентарь (коньки, лыжи, велосипед, мяч скакалка, гантели)?	60	40
4	Регулярно ли ты соблюдаешь правила личной гигиены (умываешься, чистишь зубы, чистишь зубы, моешь руки, принимаешь душ)?	80	20
5	Свежие овощи и фрукты употребляются ежедневно?	40	60
6	Как часто вы с родителями совершаете прогулки на свежем воздухе?	20	80

Результаты анкетирования показали, что у 100% опрошенных не соблюдаются режимные моменты: поздно ложатся спать, не регулярный режим питания (отсутствие завтраков, поздние и плотные ужины); только 5 человек отметили, что регулярно совершают прогулки на свежем воздухе, у остальных же двигательная активность в основном реализуется на уроках физической культуры в школах.

Для подтверждения результатов анкетирования тьюторов проведено анкетирование родителей на выявление условий здорового образа жизни. Из анкетирования родителей можно сделать вывод, что 60% родителей считают что дети соблюдают режим сна, кроме выходных дней; 90 % ответили, что утреннюю зарядку ребенок не выполняет, по причине отсутствия времени; у 80% отмечается предпочтение детьми продуктов фаст-фуда свежим овощам и фруктам, а так же предпочтение прогулкам просмотр телевизора и играм на телефоне.

Критерии, показатели и уровни здоровья школьников тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности в детском лагере были объединены в три группы: когнитивная, культурно-гигиеническая, общефизическая.

Таблица 4 – Показатели физического развития по критериям

Группы Критерие в	Показатели физического развития			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивн ый	- не имеет сформированн ые представления о здоровом образе жизни: соблюдение режима дня, о значение правильного и рационального питания, о важности двигательной активности, а важности и пользе закаливания (солнечные, воздушные ванны, водные процедуры), об особенностях функциониров ания и строения организма человека.	- имеет слабые представления о здоровом образе жизни: соблюдение режима дня, о значение правильного и рационального питания, о важности двигательной активности, а пользе закаливания (солнечные, воздушные ванны, водные процедуры), об особенностях функциониров ания и строения организма человека.	- имеет сформированн ые представления о здоровом образе жизни: соблюдение режима дня, о значение правильного и рационального питания, о важности двигательной активности, а важности и пользе закаливания (солнечные, воздушные ванны, водные процедуры), об особенностях функциониров ания и строения организма человека.	Наблюдение, беседа, анкетирование
Культурно - гигиениче ский	- не соблюдает правила личной гигиены (умывание,	- соблюдает правила личной гигиены после многократного	- самостоятельн о, без напоминаний соблюдает	Наблюдение, анкетирование

	<p>чистка зубов, мытье ног) - пренебрегает внешним видом (не использует носовой платок, расческу, неряшлив в одежде) - раздевается и одевается медленно, одежду не вешает аккуратно, а бросает комком.</p>	<p>напоминания взрослого (умывание, чистка зубов, мытье ног) - в редких случаях следит за своим внешним видом (использует расческу, следит за чистотой одежды и обуви) - при помощи взрослого аккуратно складывает одежду и личные вещи.</p>	<p>правила личной гигиены (умывается, чистит зубы, моет ноги перед сном) - следит за своим внешним видом (пользуется расческой, чистая одежда и обувь) - следит за порядком своих личных вещей (аккуратно складывает)</p>	
<p>Критерий физической составляющей здоровья</p>	<p>- антропометрические показатели не соответствуют возрастным нормам (ожирение, дефицит массы тела, маленький рост и др.) - долго засыпает, медленно просыпается, плохо ест, иногда отказывается от еды; - часто болеет острыми респираторно-</p>	<p>- антропометрические показатели с небольшими отклонениями (небольшой избыток или недостаток массы тела и др.); - долго засыпает, медленно просыпается, ест неохотно, выборочно; - часто болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (5-6 раз в год);</p>	<p>- антропометрические показатели в норме; - режим сна и режим питания соблюдается регулярно; - редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год); - Легко держит равновесие и координацию при выполнении сложных упражнений ;</p>	<p>Антропометрические методы Наблюдение за деятельностью и поведением Анализ медицинских карт Педагогическое тестирование</p>

	<p>вирусными инфекциями (до 10 раз в год);</p> <ul style="list-style-type: none"> - не держит равновесие, координация движений при выполнении сложных элементов нарушена; - технику всех видов основных движений выполняет неправильно, не координирует движения рук с движениями ног, не замечает ошибок в технике выполнения; - общеразвивающие движения выполняет по показу, в медленном темпе, сбивается с ритма, не ориентируется в пространстве; - не следит за правильной осанкой; - не участвует в играх с элементами 	<ul style="list-style-type: none"> - плохо держит равновесие, координация движений при выполнении сложных элементов нарушена; - технику всех видов основных движений выполняет с затруднениями, при демонстрации взрослым; - общеразвивающие движения выполняет по показу, в медленном темпе, сбивается с ритма, не ориентируется в пространстве; - следит за правильной осанкой при замечании взрослого; - в подвижных играх участвует без интереса; - только в коллективных играх принимает участие с желанием, самостоятельн 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; - технику всех видов упражнений выполняет правильно; - следит за правильной осанкой; - активно участвует в спортивных играх (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис); - самостоятельн организует подвижные игры; - активно интересуется спортом и достижениями в нем. 	
--	--	---	---	--

	спорта; - самостоятельную организацию подвижных игр;; - не проявляет интерес физическим упражнениям, не интересуется отдельными достижениями в области спорта.	о не организовывает подвижные игры; - проявляет слабый интерес к отдельным видам спорта и достижениям в них.		
--	--	---	--	--

Для определения уровня здоровья школьников нами была разработана бальная шкала оценки.

Таблица 4 – Таблица оценивания уровня здоровья школьников

Критерий	Показатель	Низкий	Средний	Высокий
Когнитивный	Представление о здоровом образе жизни	1 балл	2 балла	3 балла
	Представления о важности режима дня	1 балл	2 балла	3 балла
	Знания о пользе и видах закаливания	1 балл	2 балла	3 балла
	Представление о важности двигательной активности	1 балл	2 балла	3 балла
	Максимальное количество баллов - 12			
Кул	Соблюдает правила	3 балла	5 баллов	8 баллов

	личной гигиены			
	Следит за внешним видом (расчесывается, следит за чистотой одежды)	3 балла	5 баллов	7 баллов
	К личным вещам относится аккуратно (вешает одежду в определенном порядке)	3 балла	5 баллов	7 баллов
	Максимальное количество баллов – 22			
Критерий физической составляющей здоровья	Антропометрические показатели соответствуют возрасту	5 балла	10 баллов	15 баллов
	Соблюдение режима дня (режим сна и регулярное сбалансированное питание)	3 балла	5 баллов	7 баллов
	Регулярность заболеваний острыми-респираторными инфекциями	3 балла	5 баллов	7 баллов
	Координация движений при	3 балла	5 баллов	7 баллов

выполнение упражнений			
Выполнение техник основных движений: ходьба, бег, прыжки	3 балла	5 баллов	7 баллов
Следит за осанкой	3 балла	5 баллов	7 баллов
Участвует в играх с элементами спорта	3 балла	5 баллов	7 баллов
Организует подвижные игры	3 балла	5 баллов	7 баллов
Максимальное количество баллов-71			

На основании полученных баллов выделены 3 основных уровня сформированности здоровья школьников:

Таблица 5 - Уровни физического развития школьников

Уровень	Сумма баллов
Высокий уровень	80 - 105 баллов
Средний уровень	50 - 79 балла
Низкий уровень	20 - 49 баллов

Для проведения эксперимента нами была определена контрольная экспериментальная группа. В эксперименте участвовали школьники 7, 8 лет – младшие отряды МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» города Челябинска. Экспериментальная группа была сформирована на основании 10 отряда и состояла из 21 школьника. Контрольная группа была сформирована на основании 11 отряда и состояла из 20 школьников. На момент заезда в детский лагерь школьники контрольной - экспериментальной группы имели примерно равные показатели критериев здоровья.

Сводная таблица и график

Таблица 6 – Результаты диагностики начального этапа эксперимента

Уровень	Когнитивный		Культурно-гигиенический		Физическая составляющая здоровья		Всего
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	
Экспериментальная группа							
Низкий	16	76%	15	71%	14	66%	71%
Средний	3	14%	4	19%	6	28%	21%
Высокий	2	10%	2	10%	1	4%	8%
Контрольная группа							
Низкий	15	75%	13	65%	15	75%	71%
Средний	2	10%	5	25%	3	15%	17%
Высокий	3	15%	2	10%	2	10%	12%

На первом этапе эксперимента низкий уровень здоровья у школьников экспериментальной и контрольной групп равен и составляет 71%, от 17-21 % средний уровень здоровья, и только в среднем у 10% школьников высокий уровень здоровья.

Рассмотрим подробно каждый критерий уровня здоровья на графиках:

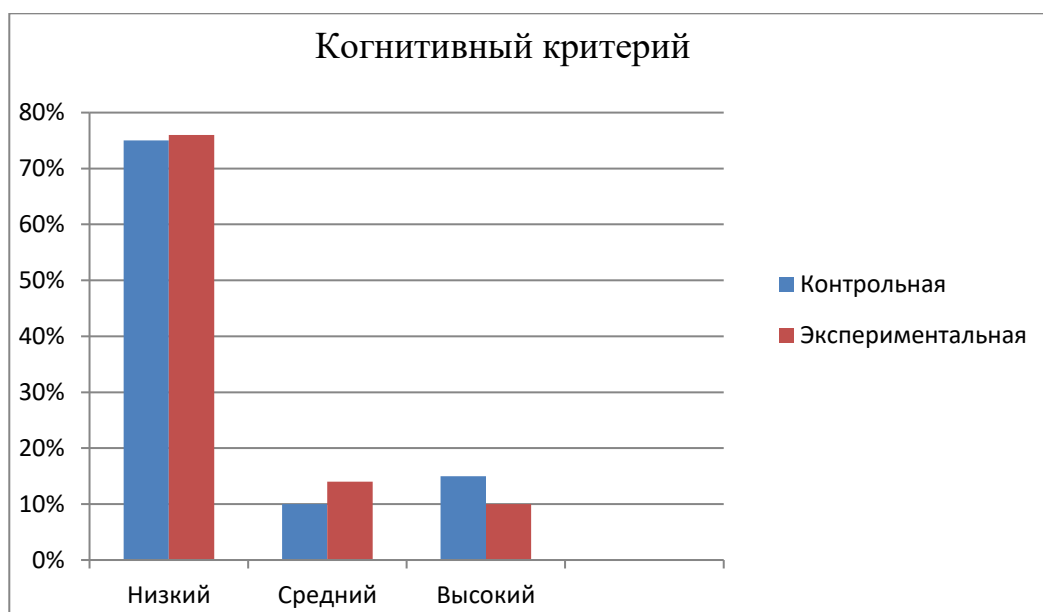


Рисунок 2 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по когнитивному критерию на начальном этапе

Таким образом мы видим, что на первом этапе экспериментальной работы по когнитивному критерию к контрольной и экспериментальной группам имеет не значительные отличия, так школьников контрольной группы с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни составляет 75%, школьников экспериментальной группы 76%, средний уровень контрольной группы 10%, экспериментальной 14%. Имеют сформированные представления о здоровом образе жизни и особенностях организма человека в контрольной группе 15 % школьников, в экспериментальной 10%.

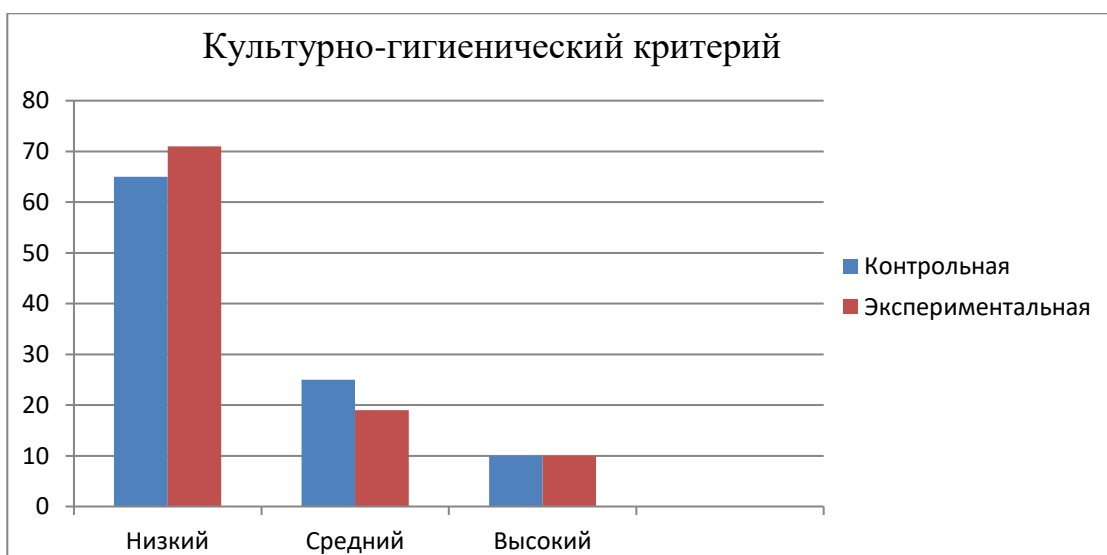


Рисунок 3 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по культурно-гигиеническому критерию на начальном этапе

На графике мы видим, что большинство школьников младшего возраста (7-8 лет) не любят умываться и не следят за своим внешним видом, а именно 65% в контрольной группе и 71 % в экспериментальной. 25 % в контрольной и 19 % в экспериментальной выполняют правила гигиены только при многократном напоминание взрослого. Следят за

своим внешним видом и соблюдают самостоятельно правила гигиены лишь 10 % школьников в контрольной и экспериментальной группах.

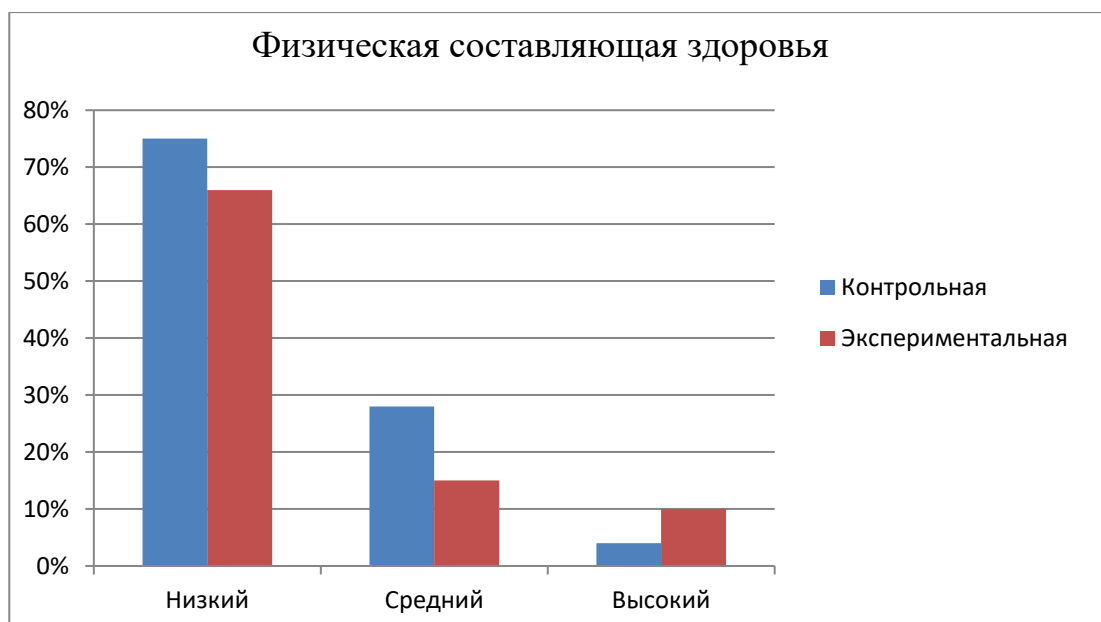


Рисунок 4 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по физической составляющей здоровья на начальном этапе

По антропометрическим данным, группе здоровья школьников и их двигательной активности в контрольной группе у 75% низкий уровень показателей, у экспериментальной 65%. Средний уровень физической подготовки в контрольной группе 28% и 15% в экспериментальной группе. Школьники, которые развиваются без отклонений от нормы, редко болеют и с высокой двигательной активностью в контрольной группе 4%, в экспериментальной 10%.

На данном этапе эксперимента можно сделать вывод, что:

1. Проверка выдвинутой гипотезы является целью экспериментальной работы. Положения гипотезы проверялись в ходе экспериментальной работы, которая проводилась на территории МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» города Челябинска.

2. Эксперимент проводился в три этапа: поисковый, опытно-экспериментальный и аналитико-обобщающий. Основная цель поискового

этапа это определение исходного уровня физического развития школьников.

3. Результатами поискового этапа эксперимента показали, что у школьников низкий уровень физического развития 71% школьников, по результатам трех уровней: когнитивного, культурно-гигиенического, физической составляющей здоровья.

Поисковой этап эксперимента позволил сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников детском лагере

Анализ состояния исследуемой проблемы, на основе определения исходного уровня здоровья школьников (тьюторантов) позволяет перейти к этапу экспериментальной работы. Задачей экспериментальной работы является внедрение и реализации модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Экспериментальная работа проводилась на базе Муниципального автономного учреждения детский оздоровительный лагерь «Солнечная поляна» города Челябинска. Процесс индивидуализации оздоровительной деятельности в детском лагере выстраивался согласно разработанной нами модели на школьниках 10 отряда, с которыми работал дополнительный сотрудник лагеря тьютор. Для контроля был определен 11 отряд, деятельность которого строилась по традиционной схеме вожатый-воспитатель.

По согласованию с родителями в лагере для экспериментальной группы были разработаны индивидуальные образовательные и оздоровительные маршруты, с учетом особенностей развития и потребностей школьников. В основой для работы тьютора и тьюторанта была положена разработанная нами программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности

школьников в детском лагере, которая стала логичным продолжением общелагерной программы отдыха, оздоровления и занятости детей в МАУ ДОЛ «Солнечная поляна». Реализация данных программ, с одной стороны позволила расширить содержательную часть здоровьесберегающей работы, с другой стороны появился четкий регламент расширенного взаимодействия всех участников оздоровительной деятельности (тьютор, педагогические работники, медицинские работники, родители, тьюторанты (школьники)).

Реализация авторской программы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере шла по 5 модулям: «Мое физическое здоровье», «Мое эмоциональное здоровье», «Мое социальное здоровье», «Гигиена здоровья», «Мое профессиональное здоровье».

Модуль «Мое физическое здоровье»

Основу модуля составляла физкультурно-оздоровительная деятельность, которая индивидуально, в зависимости от особенностей школьников, составлялась совместно тьютор и инструктор по физической культуре. Был разработан специальный вариативный комплекс упражнений для утренней гимнастики, был внедрен дополнительный час физической культуры, который проводился на специально – оборудованной площадке для воркаута и тренажерном зале. В рамках данного часа физическая нагрузка, набор упражнений, гимнастические снаряды и тренажеры подбирались индивидуально для каждого школьника. Занятиям на тренажерах предшествовали беседы с медицинским работником, о физическом развитии организма школьников, а так же теоретические занятия, в рамках которых школьники (тьюторанты) знакомились с взаимосвязью физических упражнений и особенность развития организма человека.

По итогам модуля тьюторанты защищали проекты индивидуальных схем физической нагрузки для конкретной группы школьников, с учетом их особенностей здоровья. Представление данных проектов проходило в виде

защиты стендовых докладов, инфографические листы для защиты разрабатывались в стиле «спортивный комикс».

Модуль «Мое эмоциональное здоровье»

Основу в реализации данного модуля сформировал цикл занятий, на котором школьники познакомились с различными эмоциями и способами влияния на них. Для более результативной работы по этому модулю на отряд, участвующий в эксперименте, одним из воспитателей был назначен педагог-психолог, который организовал тренинговую работу по управлению своими эмоциями. Тренинги проводились в специально оборудованных шатрах, расположенных на территории детского лагеря, что способствует процедурам закаливания, такие как солнечные и воздушные ванны. Ежедневно на анализе дня в отряде школьникам предлагалось проанализировать свои эмоции в течение дня, а также отобразить свое настроение в целом «смайликом» на экране в отрядном уголке.

Модуль «Мое социальное здоровье»

Под социальным здоровьем мы понимаем навык, который приходит с опытом общения. Человек учится находить контакт с новыми людьми, а также развивает навыки, которые могут понадобиться во время общения. Опыт общения в рамках смены в детском лагере, ребенок получает через деятельность в отрядных, общелагерных и здоровьесберегающих мероприятиях. Мероприятия строятся по принципу коллективно – творческой деятельности. Проходят мероприятия согласно утвержденной план-сетке. Ежедневно для школьников организуется два общелагерных мероприятия, дневное проводится на свежем воздухе, это могут быть социальные проекты, на которых школьникам предлагается подготовить лозунг, песню, девиз, плакат с призывом к здоровому образу жизни, выпускаются стен-газеты с пропагандой здорового образа жизни, фотокросс «Лекарственные растения лагеря», вечерние мероприятия могут быть в формате театрализации, литературно-музыкальных композиций «Открой сердце», конкурса видеороликов «Здоровый образ жизни», агитбригады

«Вредные привычки». Данные формы позволяют в необычной обстановке, не только содержательно рассказать о здоровье, здоровом образе жизни и о влиянии вредных привычек, но дают возможность научиться школьникам общаться и взаимодействовать друг с другом.

Модуль «Гигиена здоровья»

Цикл занятий по гигиене «Как правильно мыть руки», «Как чистить зубы» и т.д. По окончании цикла занятий школьники имеют представление о правилах гигиены, а также умеют применять их на практике. Данные знания и навыки актуальны для детей в рамках смены детского лагеря, а также станут полезными в обычной жизни. В рамках данного модуля медицинские работники знакомят школьников со значением соблюдения режима дня, значение правильного питания в жизни человека. На примере меню столовой лагеря школьники учатся рассчитывать калораж, соотношения белков, жиров и углеводов. Отчетной документацией школьников тьюторов по данному модулю является составления личного дневника питания, а также дневник «Мой режим дня».

Модуль «Мое профессиональное здоровье»

Б.Г. Ананьева о профессиональном здоровье пишет следующее профессиональное здоровье понимается как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную длительность жизни» [3], при реализации данного модуля мы придерживаемся той же точки зрения. Исходя из этого, модуль «Мое профессиональное здоровье» включает в себе тренинги с элементами ароматерапии и музыкотерапии, направленные на умения саморегуляции организма. Данные тренинги проводятся в игровой комнате корпуса, в котором проживают школьники. Для достижения лучшего эффекта тренинговой работы комната оборудована кресло-мешками, ковровым покрытием, гимнастическими ковриками, окна оборудованы жалюзи и

имеют возможность затемнения, а так же установлен регулятор яркости освещения. Ароматерапия проводится по согласованию с медицинскими работниками, и используются эфирные масла, которые не вызывают аллергические реакции для участников тренинга.

Так как программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, состоит из модулей самостоятельных частей, при составлении индивидуального маршрута школьника тьюторам допустимо в сторону увеличения одного из модулей или сокращения модулей. Модули выстроены таким образом, что являются результатом совместной деятельности всех участников образовательного и оздоровительного процесса.

Логическим завершением программы становится тематический день в структуре лагерной смены «День здоровья», костюмированное и театрализованное мероприятие со спортивными соревнованиями.

Подводя итог в данном параграфе, можно сделать следующие выводы:

1. С целью подтверждения выдвинутой гипотезы на базе МАУ ДОЛ «Солнечная поляна» проведен начальный этап экспериментальной работы, во время которого была реализована в специально выявленных педагогических условиях структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, разработанная на основе системного, деятельностного и партисипативного подходов.

2. В ходе эксперимента был реализован индивидуальный оздоровительный маршрут, с учетом индивидуальных особенностей ребенка. В основу работы легла программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, которая состоит из пяти модулей («Мое физическое здоровье», «Мое эмоциональное здоровье», «Мое социальное здоровье», «Гигиена здоровья», «Мое профессиональное здоровье»), реализация которых приводит к повышению уровня физической подготовленности школьников, снижению уровня заболеваемости. Индивидуальная программа тьюторского сопровождения оздоровительной

деятельности школьников построена на расширенном взаимодействии всех участников оздоровительного процесса (тьютора, педагогические сотрудники, медицинский персонал, инструктор по физической культуре).

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы.

Реализация системы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере в выявленных педагогических условиях показала значительные изменения на результаты экспериментальной работы. В соответствии с задачами эксперимента, итоговый этап был направлен на систематизацию и обобщение результатов внедрения разработанной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, уточнение теоретических положений исследования и формулирование выводов.

Целью и задачами экспериментальной работы на данном этапе являлись:

- обработка полученных данных;
- систематизация и обобщения материалов по результатам исследования;
- описание результатов и уточнение выводов по результатам исследования;
- определение эффективности эксперимента по тьюторскому сопровождению оздоровительной деятельности школьников в детском лагере;
- апробация модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

В соответствии с задачами и согласно программы экспериментальной работы было проведено итоговое исследование контрольной и экспериментальной групп на предмет сформированности представлений о здоровом образе жизни, исследование антропометрических показателей и физической активности. Для того, чтобы дать объективную оценку, проведенному исследованию, была проведена итоговая диагностическая работа по методикам, которые были описаны ранее.

Повторное проведение педагогического анкетирования контрольной и экспериментальной группы на предмет их знаний о здоровье и здоровом образе жизни позволили сделать следующие выводы:

Таблица 7 – Результаты педагогического анкетирования контрольной и экспериментальной группы на итоговом этапе эксперимент

№	Содержание вопроса	Положительный ответ, %	Отрицательный ответ, %	Положительный ответ, %	Отрицательный ответ, %
		Начальный этап		Итоговый этап	
1	Соблюдаешь ли ты режимные моменты?	0	100	80	20
2	Есть ли у тебя книги о здоровье, о здоровом образе жизни?	30	70	50	50
3	Регулярно ли ты соблюдаешь правила личной гигиены (умываешься, чистишь зубы, чистишь зубы, моешь руки, принимаешь душ)?	80	20	100	0
4	Свежие овощи и фрукты употребляются ежедневно?	40	60	100	0

Из анализа таблицы видно, что в экспериментальной группе количество положительных ответов на вопрос о соблюдении режимных моментов

изменилось с 0% до 80%, на 20 % увеличился показатель ответа на вопрос «Есть ли у тебя книги о здоровье?», в тоже время с 80% до 100% увеличилась доля школьников экспериментальной группы, которые регулярно соблюдают правила личной гигиены, 100% школьников ответили, что теперь ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты. Анализ анкетирования показал, что динамика тьюторантов (школьников) к сохранению и укреплению здоровья в целом положительная.

Проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной группы:

Таблица 8 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы на итоговом этапе

Уровень	Когнитивный		Культурно-гигиенический		Физическая составляющая здоровья		Всего %
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	
Экспериментальная группа							
Низкий	0	0%	0	0%	6	28%	10%
Средний	3	14%	4	19%	9	44%	25%
Высокий	18	85%	17	81%	6	28%	65%
Контрольная группа							
Низкий	11	55%	9	45%	12	60%	54%
Средний	6	30%	8	40%	6	30%	33%
Высокий	3	15%	3	15%	2	10%	13%

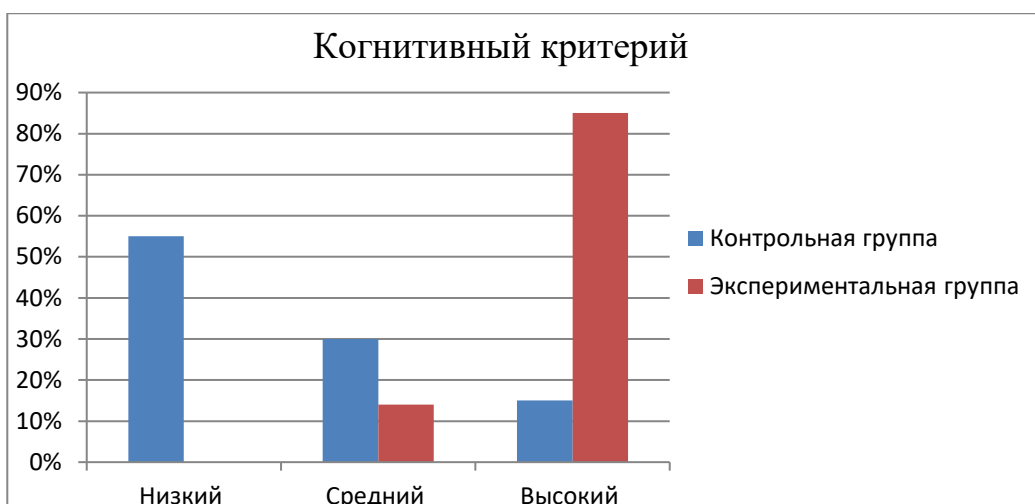


Рисунок 5 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по когнитивному критерию на итоговом этапе

Анализ результатов когнитивного критерия показал, что у школьников экспериментальной группы значительно повысился уровень сформированности представлений о здоровье, здоровом образе жизни:

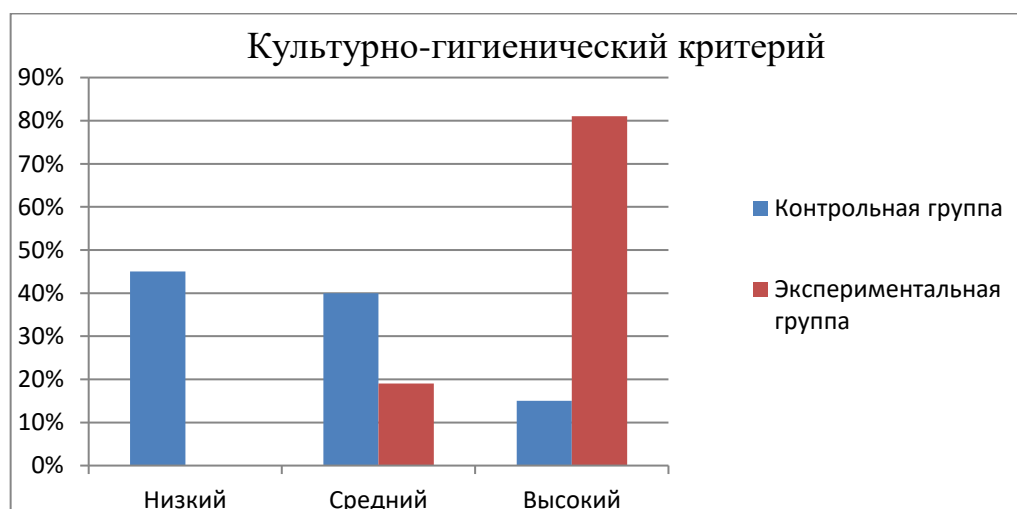


Рисунок 6 - Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по культурно-гигиеническому критерию на итоговом этапе

Из диаграммы видим, что в сравнение контрольной и экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента есть положительная динамика, однако в экспериментальной группе школьников с низким уровнем показателя нет, а 81 % тьюторантов имеют высокий уровень.

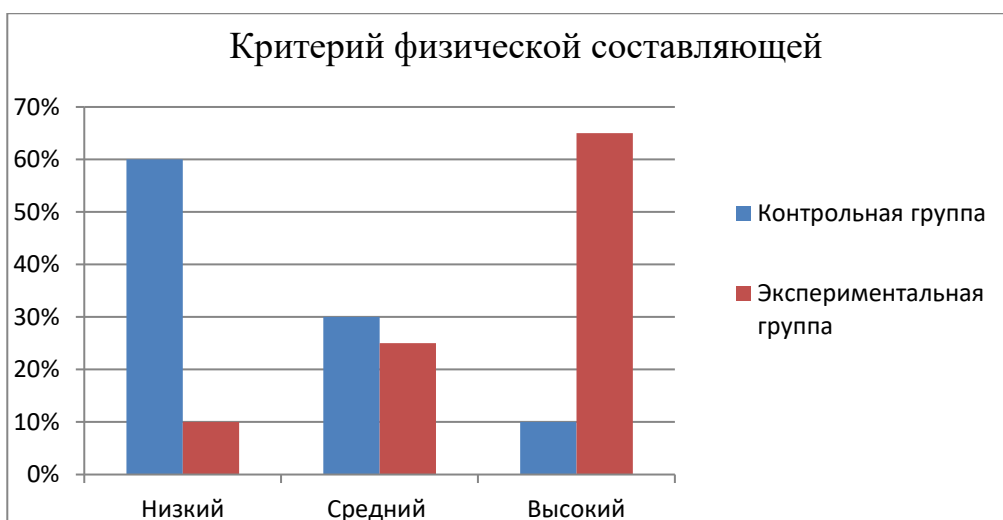


Рисунок 7 - Результаты диагностики контрольной и экспериментальной группы по физической составляющей здоровья на итоговом этапе

На контрольном этапе медицинские сотрудники и инструктор по физической культуре провели итоговую диагностику. По антропометрическим данным (ЖЕЛ, динамометрия, рост, вес), а так же двигательной активности школьников, процент с высоким уровнем показателей в экспериментальной группе значительно выше.

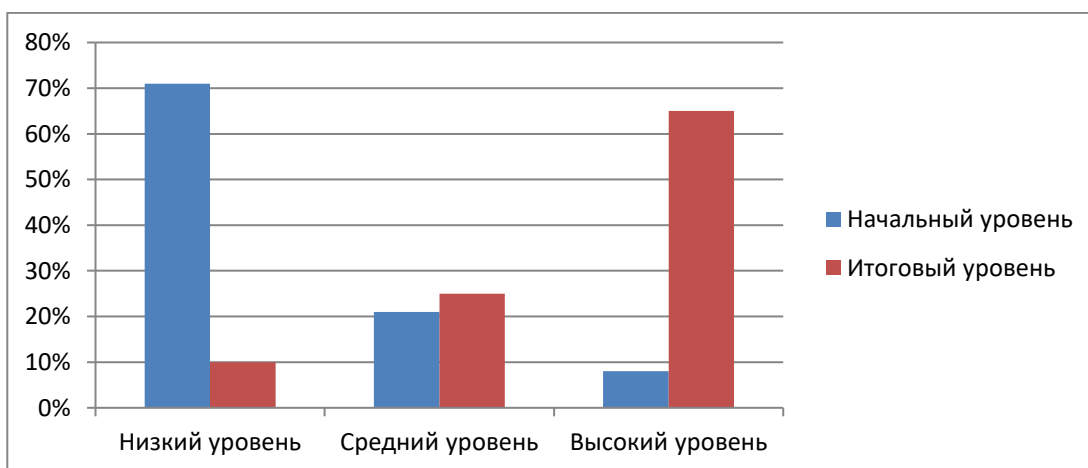


Рисунок 8 – Сравнительный анализ экспериментальной группы на начальном и итоговом этапе эксперимента

Сравнительный анализ констатирующего и формирующего этапов экспериментальной группы, показал что у тьюторантов повысился уровень физического развития. Данные результаты в значительной мере обеспечены реализацией модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере. Также результаты были

достигнуты благодаря целенаправленной, последовательной, совместной деятельности всех участников оздоровительной процесс (тьютор, педагогические работники, медицинские сотрудники, инструктор по физической культуре).

Исходя из этого, итоги исследования дают возможность нам считать сформулированную гипотезу исследования достоверной, на основании чего мы приходим к выводу:

1. Результаты начального этапа эксперимента подтвердили низкий уровень физического развития школьников, что требовало реализации выявленных педагогических условий для проверки структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

2. С целью проверки выдвинутой гипотезы исследования с учетом плана экспериментальной работы после итогового этапа был проведен контрольный срез уровня физического развития тьюторантов. Результаты итогового этапа подтвердили существенные позитивные изменения в уровне физического развития экспериментальной группы школьников. А значит проблема данного исследования, заключающаяся в поиске путей решения сохранения и укрепление здоровья школьников в детском лагере, через индивидуальную воспитательную и физкультурно – оздоровительную работу, на основе тьюторского сопровождения, решена, теоретические положения и гипотеза подтвердились.

Выводы по второй главе

1. Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет эффективной если: моделирование оздоровительного процесса осуществляется на основе системного, деятельностного и партисипативного подходов, реализуется структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников, включая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки. Выявлены педагогические условия: разработана и реализована программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере; разработана и реализована комплексная программа отдыха, оздоровления и занятости детей.

2. Особенность структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере заключается в том, что она является системным образованием, логически выстроенным и обеспечивающим достаточно высокий уровень формирования у школьников знаний о здоровье и здоровом образе жизни, а так же обеспечивает высокий уровень физического развития школьников.

3. В ходе экспериментальной работы на начальном этапе с помощью диагностической работы был выявлен исходный уровень здоровья, представление школьников о здоровом образе жизни, правил гигиены, а также уровень физического развития тьюторантов контрольной и экспериментальной группы и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

4. В ходе основного этапа эксперимента был разработан и реализован индивидуальный образовательный и оздоровительный маршрут с учетом особенностей развития для экспериментальной группы школьников, в основу программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности

школьников в детском лагере, которая состоит из пяти взаимосвязанных модулей («Мое физическое здоровье», «Мое эмоциональное здоровье», «Мое социальное здоровье», «Гигиена здоровья», «Мое профессиональное здоровье»), реализация которых приводит к повышению уровня физической активности школьников, снижению уровня заболеваемости.

5. Результаты итогового этапа экспериментальной работы были выявлены существенные позитивные изменения по всем критериям и показателям экспериментальной группы школьников, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повышение уровня здоровья школьников является актуальной педагогической задачей. Оздоровительная работа должна быть непрерывной и целенаправленной, которая реализуется не только в образовательных организациях, но и в условиях детского лагеря. Оздоровительная деятельность в детских оздоровительных лагерях обязана быть периодической, компетентно и научно выстроенной, где природные средства станут более действенными для оздоровления детей и подростков.

Анализ состояния исследуемой проблемы тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере в педагогической, научно-методической, нормативно-правовой литературе, изучение опыта работы образовательных учреждений позволили сформулировать цель исследования, которая заключалась в разработке, теоретическом обосновании и проверке экспериментальным путем эффективности структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

Обобщение результатов проведенного исследования позволили сделать выводы:

1. Родовидовой анализ понятий «здоровье», «оздоровление», «тьютор», «детский лагерь» позволил выявить сущность и содержание ключевого понятия исследования «тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере», которое мы определили как процесс создания условий способствующих оздоровлению школьников в условиях детского лагеря, на основе выстраивания субъект – субъектных отношений и применения оздоровительных технологий.

2. Обоснование методологических подходов, уточнение и конкретизация основополагающих понятий исследования позволили разработать структурно - содержательную модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском

лагере, состоящую из блоков: целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный, результативно-оценочный.

3. Эффективность реализации структурно - содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет успешной, если выявить ряд педагогических условий: разработка и реализация программы тьюторского сопровождения; разработка и реализация программы отдыха, оздоровления и занятости детей в ДОЛ; создание открытой здоровьесберегающей среды для осуществления физкультурно-оздоровительного процесса.

4. Проверка выдвинутой гипотезы исследования заключается в том, что тьюторское сопровождение оздоровительной деятельности школьников в детском лагере будет более успешной, если: моделирование оздоровительного процесса основывается на системном, деятельностном и партисипативном подходах; уточнен и конкретизирован понятийный аппарат; реализуется структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, включающая целевой, диагностический, содержательный, процессуально-деятельностный и результативно-оценочный блоки.

5. В ходе экспериментальной работы на начальном этапе с помощью диагностической работы был выявлен исходный уровень здоровья, представление школьников о здоровом образе жизни, правил гигиены, а также уровень физического развития тьюторантов контрольной и экспериментальной группы и сделать вывод о необходимости реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере.

6. В ходе основного этапа эксперимента был разработан и реализован индивидуальный образовательный и оздоровительный маршрут с учетом особенностей развития для экспериментальной группы школьников, в основу программа тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, которая состоит из пяти взаимосвязанных

модулей («Мое физическое здоровье», «Мое эмоциональное здоровье», «Мое социальное здоровье», «Гигиена здоровья», «Мое профессиональное здоровье»), реализация которых приводит к повышению уровня физической активности школьников, снижению уровня заболеваемости.

7. Результаты итогового этапа экспериментальной работы были выявлены существенные позитивные изменения по всем критериям и показателям экспериментальной группы школьников, что подтверждает правильность выдвинутой гипотезы.

Проведенное исследование открывает перспективы в изучении теоретических и практических аспектов развития тьюторского сопровождения оздоровительной деятельности школьников в детском лагере, что влияет на дальнейшую деятельность в детском лагере, и особенность работы педагогических и медицинских сотрудников учреждения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 15 с.
2. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш.А. Амонашвили. – Мн.: Университетское, 1990. – 559 с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья – новая отрасль человекознания / В.А. Ананьев // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – № 4. – С. 3–18.
4. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований: Дидактический аспект. – М.: Педагогика, 1982
5. Асмолов А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. – 151 с.
6. Булудова, В. Н. Марк Фабий Квинтилиан - учитель красноречия / В. Н. Булудова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. -2017. - Т. 7. - № 6. - С. 850.]
7. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
8. Блауберг И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с.
9. Богданов Е.Н. Введение в акмеологию / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2001. – 145 с.
10. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
11. Валеева Г.В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова; под ред. проф. Ю.П. Платонова // Ученые записки СПБГИПСР. СПБГИПСР. – 2015. – № 1 (23). – С. 24–29.
12. Валеева Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск:

Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.

13. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб. науч. трудов / И.А. Аршавский, И.А. Гундаров, В.А. Полеский и др. – Сиб.: Наука, 1993. – Вып. I. – 267 с.

14. Воронцова В.Г. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект / В.Г. Воронцова // Сб.: История педагогики сегодня. – СПб.: СПбГУПМ, 1998. – 150 с.

15. Выготский Л.С. Психология развития как феномен культуры / Л.С. Выготский. – М., 1996. – 359 с.

16. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография / Н.С. Гаркуша. – Челябинск: Центр Научного Сотрудничества, 2012. – 188 с.

17. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: учеб. пособие для учеников VIII–IX классов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск: Факел, 1998. – Ч. 2. – 92 с.

18. Гордон Эд. Столетия тьюторства: история альтернативного образования в Америке и Западной Европе / Эд. Гордон, Эл. Гордон. – Ижевск: ERGO, 2008. – 362 с.

19. Гретинская Е.О. Тьюторство в России как новая модель образования: становление и развитие / Е.О. Гретинская // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – № 4. – С. 56–65.

20. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология / Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушкин, А.Г. Трушкин. – М.: ИКЦ «Март», 2005. – 528 с.

21. Долгоруков А.М. Практическое пособие для тьютора системы открытого образования на основе дистанционных технологий / А.М. Долгоруков. – М: ЦИТО, 2002. – 42 с.

22. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы здоровья человека в системе образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.К. Зайцев. – СПб., 1998. – 36 с.

23. Зарипова Е.И. Тьюторское сопровождение самостоятельной работы студентов экономического вуза / Е.И. Зарипова // Сибирский торгово-

экономический журнал. – 2011. – № 14. – С. 32–41.

24. Зверев И.Д. Воспитание учащихся в процессе обучения биологии: пособие для учителя / И.Д. Зверев А.Н. Мягкова, Е.П. Бруновт. – М.: Просвещение, 1984. – 160 с.

25. Здоровье и окружающая среда: учеб. пособие для учащихся 9 класса / Б.Т. Величковский, И.Т. Суравегина, Т.Т. Цыпленкова. – М.: НПЦ «Экология и образование», 1994. – 157 с.

26. Ирхин В.Н. Формирование культуры здоровья на уроках физики / В.Н. Ирхин. – М.: Чистые пруды, 2008. – 29 с.

27. Ильченко В.Р. Формирование у учащихся средней школы естественно-научного миропонимания в процессе обучения: дис. ... д-ра пед. наук / В.Р. Ильченко. – Полтава, 1989. – 374 с.

28. Кабанова-Меллер Е.Н. Психология формирования знаний и навыков у школьников: проблема приемов умственной деятельности (АПН РСФСР, Ин-т психологии) / Е.Н. Кабанова-Меллер. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1962. – 376 с.

29. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. М. / В.П. Казначеев. – Кострома: КГПУ, 1996. – 248 с.

30. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения / П.И. Калью. – М.: ВНИМИ, 1988. – 67 с.

31. Канарская О.В. Инновационное обучение: методика, технология, школьная практика: кн. для учителя / О.В. Канарская. – СПб., 1997. – 480 с.

32. Кисиль В.Г. Формирование и развитие методических знаний в системе самостоятельной работы студентов: дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Кисиль. – СПб., 1999. – 273 с.

33. Кларин М.В. Инновации в обучении: метафоры и модели: анализ зарубежного опыта / М.В. Кларин. – М.: Наука 1997. – 223 с.

34. Ковалева Т.М. Личностно-ресурсное картирование в современной дидактике / Т.М. Ковалева // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2012. – № 5. – С. 108–112.

35. Ковалева Т.М. Среда и событие: к дидактике тьюторского сопровождения / Т.М. Ковалева, М.Ю. Чередилина // Событийность в образовательной и педагогической деятельности. Серия научно-методических изданий: «Новые ценности образования» под ред. Н.Б. Крыловой, М.Ю. Жилиной. – 2010. – Вып. 1. – С. 98–99.

36. Колбанов В.В. Непрерывное валеологическое образование: сущность и содержание / В.В. Колбанов // Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии: матер. I Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 1995. – С. 5–9.

37. Колбанов В.В. Школьная валеология как новая область научных знаний / В.В. Колбанов // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995. – Вып. 2. – С. 5–11.

38. Коломеец О.П. Формирование валеологических знаний и умений при обучении биологии в 9-м классе: авт. дис. ... канд. пед наук / О.П. Коломеец. – СПб., 1999. – 17 с.

39. Комиссаров Б.Д. Методологические проблемы школьного биологического образования / Б.Д. Комиссаров. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.

40. Кузнецова Н.Е. Теоретические основы формирования систем понятий в обучении химии: дис. ... д-ра пед. наук / Н.Е. Кузнецова. – Л., 1986. – 497 с.

41. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1980. – 172 с.

42. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 307 с.

43. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения / А.Н. Леонтьев. – М.: Книга по требованию, 2014. – Т. 1. – 392 с.

44. Лищук В.А. Основы здоровья: актуальные задачи, решения, рекомендации / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Мысль, 1994. – 134 с.

45. Маджуга А.Г. Современные концепции развития здоровья субъектов образовательного процесса / А.Г. Маджуга, Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин,

Н.В. Третьякова; науч. ред. А.Г. Маджуга. – Обнинск: МАН Интеллект будущего, 2013. – С. 77–84.

46. Третьяков, П.И. Регион: Управление образованием по результатам. Теория и практика / под ред. П.И. Третьякова.- М.: Новая школа. - 2001. - 880 с.

47. Минченков Е.Е. Обучение приемам определения понятий / Е.Е. Минченков // Химия в школе. – 2000. – № 2. – С. 19–24.

48. Моисеева Л.В. Теория и методика естественнонаучного и эквалеологического образования детей младшего школьного возраста: учеб.-метод. пособие / Л.В. Моисеева, О.Н. Лазарева, И.Р. Колтунова. – Екатеринбург: Изд-во ЮрГГУ, 2000. – 108 с.

49. Наумова Н.Е. Проблема охраны здоровья в школьном разделе «Биология. Человек»: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Е. Наумова. – Орел, 2000. – 21 с.

50. Овчаров Е.А. Здоровье школьников / Е.А. Овчаров, Л.В. Родионова, Е.Е. Борш. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского пед. ин-та, 2000. – 392 с.

51. Петленко В.П. Валеологические критерии здоровья / В.П. Петленко // V Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, 21–24 июня 1998 г., г. Санкт-Петербург. – СПб.: РИПМиВ, 1998. – С. 13–16.

52. Полат Е.С. Личностно-ориентированный подход в системе школьного образования / Е.С. Полат // Дополнительное образование. – 2002. – № 4. – С. 24–31.

53. Пономарева И.Н. Общая методика обучения биологии / И.Н. Пономарева, В.П. Соломин, Г.Д. Сидельникова. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2003. – 272 с.

54. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие. перераб. и доп. изд. пособия / Т.А. Ратанова, Л.И. Золотарева, Н.Ф. Шляхта // Методы изучения и психодиагностики личности. – М.: Моск. психолого-социальный ин-т, 1998. – 264 с.

55. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. I. – 489 с.; Т. II. – 328 с.

56. Сапельцева И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье». Спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (биология; уровень общего образования): автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Сапельцева. – Екатеринбург, 2004. – 20 с.

57. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.

58. Орехова И.Л. Эколого-валеологизация диверсифицированной подготовки студентов к оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях / И.Л. Орехова. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – 340 с.

59. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003.

60. Субетто А.И. Системологические основы образовательных систем / А.И. Субетто. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовленности специалистов, 1994. – Ч. 2. – 324 с.

61. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития / Л.Г. Татарникова. – СПб., 1995. – 352 с.

62. Третьякова Н.В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности: монография / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2014. – 158 с.

63. Тюмасева З.И. Валеология и образование / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб: МАНЭБ, 2002. – 380 с.

64. Тюмасева З.И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева и др. // Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 9. – С. 139–153.

65. Тюмасева З.И. Системное образование и образовательные системы / З.И. Тюмасева. – Челябинск, 1999. – 278 с.

66. Тюмасева З.И. Семейная среда как средство сохранения, укрепления здоровья обучающихся и формирования самосохранительного поведения / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Семейная среда как средство сохранения, укрепления здоровья обучающихся и формирования самосохранительного поведения // Вестник Минского университета. – 2019. – Т. 7. – № 3. – С. 5.

67. Тюмасева З.И. Концепция непрерывного экологического образования в Челябинской области / З.И. Тюмасева, Ю.С. Смирнов, В.И. Павлова и др. – Челябинск, 2001. – 66 с.

68. Тюмасева З.И. Эколого-валеологические тайны модернизации современного образования: словарь-справочник / З.И. Тюмасева, В.П. Стариков. – Сургут: ГУП ХМАО «Сург. типография», 2004. – 313 с.

69. Тюмасева З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз-школа» как условие профессионального становления студентов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 288 с.

70. Тюмасева З.И. Оздоровительно-экологическое воспитание школьников в летних лагерях отдыха и оздоровления / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Н.В. Калашников, Б.А. Артеменко, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 138 с.

71. Тюмасева З.И. Целительные силы природы и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. – Челябинск: «Взгляд», 2003. – 216 с.

72. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 299 с.

73. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

74. <https://cyberleninka.ru/article/n/deyatelnostnyy-podhod-k-organizatsii-zdoroviesberegayuschey-sredy-shkolnikov> Шариффуллина Ж.В. «Деятельностный подход к организации здоровьесберегающей среды школьников»

75. Шалаева Н.А. Технология тьюторского сопровождения как средство достижения учащимися новых образовательных результатов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2011. Том 17. – С. 22-25

76. Ясвин В.А. Психология отношения к природе / В.А. Ясвин. – М., 2000. – 456 с.

77. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическое исследование: содержание и представление результатов. - Челябинск: Изд-во РБИУ, 2010

78. <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/formirovanie-gotovnosti-buduwich-pedagogov-k-tjutorskoj-dejatelnosti.html> Диссертация Цилицкий Виталий Сергеевич

79. <https://goldf2.livejournal.com/1007.html> История развития детских лагерей

Приложение 1

Физическое развитие. Показатели.

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития.

Для оценки физического развития детей и подростков используют следующие показатели: антропометрические (соматометрические) – длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки и др.; физиометрические – жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина артериального давления и др.

Антропометрические (соматометрические признаки).

Рост стоя и сидя измеряют с помощью деревянного ростомера или металлического антропометра. Измерение роста стоя, обследуемый стоит прямо, руки по швам, пятки вместе, носки врозь. При этом он касается стойки ростомера пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова должна находиться в таком положении, чтобы линия, мысленно проведенная от верхнего края козелка уха до нижнего края глазницы, была горизонтальной. При этом планка ростомера касается ерхушечной точки черепа (агех).

Определение массы тела. Для взвешивания пользуются медицинскими весами. В их верхней части находятся две планки с делениями. Деления на нижней планке соответствуют десяткам килограммов (10, 20, 30 кг и т. д.), на верхней обозначены деления через каждые 50 г. Весы перед взвешиванием должны быть выверены. Взвешивают детей и подростков натошак, без одежды и обуви. Обследуемый становится на середину площадки весов.

Методика определения физиометрических показателей.

Жизненную емкость легких (ЖЕЛ) измеряют с помощью водяного спирометра, состоящего из наружного и внутреннего цилиндров. На передней стенке внутреннего цилиндра нанесены деления, по которым ведется отсчет объема выдыхаемого воздуха (в миллилитрах). На крышке наружного

цилиндра имеется отверстие с резиновой пробкой, которую открывают в том случае, когда внутренний цилиндр необходимо опустить на дно наружного. В нижней части наружного цилиндра есть кран, на который надевают резиновую трубку с мундштуком на конце. Перед исследованием уровень воды должен соответствовать нулевой отметке («0»). Обследуемый делает максимальный вдох, задержав дыхание, плотно обхватывает ртом мундштук и выдыхает в трубку весь воздух. Измерение проводят два-три раза и учитывают лучший показатель. Помимо описанного прибора используют газовый спирометр, имеющий значительно меньшие размеры и отличающийся большей простотой и удобством в обращении.

Мышечную силу рук определяют ручным динамометром. Обследуемый старается максимально сжать пружину динамометра в вытянутой и отведенной под прямым углом в сторону руке. Учитывают максимальный результат (в килограммах). Для следующего определения стрелку прибора возвращают в нулевое положение.

Антропометрические показатели физического развития и здоровья детей

Границы нормальных вариантов массы тела (веса) при разном росте в возрасте 7-8 лет.

Вариант роста	Мальчики		Девочки	
	Рост (в см)	Вес (в кг)	Рост (в см)	Вес (в кг)
Ниже среднего	112	15,2 — 25,4	112	15,8 — 25,8
	113	15,8 — 26,0	113	16,4 — 25,8
	114	16,4 — 26,6	114	17,0 — 27,0
	115	17,0 — 27,2	115	17,6 — 27,6
	116	17,6 — 27,8	116	18,1 — 28,1

Средний	117	18,1 — 28,3	117	18,7 — 28,7
	118	18,7 — 28,9	118	19,5 — 29,3
	119	19,3 — 29,5	119	19,8 — 29,8
	120	19,8 — 30,0	120	20,4 — 30,4
	121	20,4 — 30,6	121	21,0 — 31,0
	122	21,0 — 31,2	122	21,5 — 31,5
	123	21,5 — 31,7	123	22,1 — 32,1
	124	22,1 — 32,3	124	22,7 — 32,7
	125	22,7 — 32,9	125	23,3 — 33,3
	126	23,3 — 33,5	126	23,9 — 33,9
	127	23,9 — 34,1	127	24,5 — 34,5
	128	24,5 — 34,7	128	25,1 — 35,1
Выше среднего	129	25,1 — 35,3	129	25,6 — 35,6
	130	25,7 — 35,9	130	26,2 — 36,2
	131	26,3 — 36,5	131	26,8 — 36,8
	132	26,9 — 37,1	132	27,4 — 37,4
	133	27,4 — 37,6	133	28,0 — 38,0
	134	28,0 — 38,2	134	28,5 — 38,5
Высокий	135	28,6 — 38,8	135	29,1 — 39,1
	136	29,2 — 39,4	136	29,7 — 39,7
	137	29,7 — 39,9	137	30,3 — 40,3
	138	30,3 — 40,5	138	30,9 — 40,9
	139	30,9 — 41,1	139	31,6 — 41,6

Физиометрические показатели для детей 7-8 лет

Оценка показателя	Мальчики			Девочки		
	Жизненная емкость легких, л	Динамометр правой руки, кг	Динамометр левой руки, кг	Жизненная емкость легких, л	Динамометр правой руки, кг	Динамометр левой руки, кг
Нижний	0,9-1,1	5,0-7,0	4,0-6,0	0,7-1,0	4,0-6,0	3,0-5,0
Средний	1,3-1,6	8,0-9,0	7,0-9,0	1,2-1,4	7,0-9,0	7,0-8,0
Высокий	1,8-2,0	11,0-13,0	11,12	1,5-1,7	10,0-11,0	9,0-10,0

Использование данных таблиц позволяет определить варианты физического развития детей:

1. Нормальное физическое развитие (масса тела в пределах соответствующего диапазона относительно роста, физиометрические показатели не ниже среднего);

2. Отклонения в физическом развитии:

- дефицит массы тела (масса тела меньше значений минимального предела нормы относительно роста);

- избыток массы тела (масса тела больше значений максимального предела нормы относительно роста);

- низкий рост;

- физиометрические показатели (жизненная емкость легких, динамометрия рук) на нижнем уровне.

Выделены следующие группы здоровья:

I группа – здоровые с нормальными уровнями развития и функций;

II группа – здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям (часто болеющие дети, 4 раза в год и более);

III группа – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохранёнными функциональными возможностями организма;

IV группа – дети больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями организма;

V группа – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Как правило, дети данной группы – инвалиды, не посещают детские учреждения общего профиля.

Приложение 2

Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка _____
2. Соблюдает ли ваш ребенок режим сна?
 - Да
 - Нет
 - Соблюдает, но не выходные дни
3. Делает ли ребенок утреннюю зарядку?
 - Да
 - Нет
 - Иногда
4. Сколько времени в день ребенок проводит за просмотром телевизора, игрой в компьютер/телефон?
 - Менее 1 часа
 - 1 – 2 часа
 - Более 2 часов
5. Как часто ребенок употребляет следующие продукты: чипсы, сухарики, продукты фастфуда, газированные напитки, шоколад, сладости?
 - Ежедневно или несколько раз в неделю
 - 1 раз в неделю
 - 1-2 раза в месяц
6. Как ребенок предпочитает проводить выходные дни?
 - Прогулка в парке, катание на велосипеде/лыжах/коньках и т.д.
 - Поход в кинотеатр, кафе
 - Просмотр телевизора, игра на компьютере

Анкета для детей

1. ФИО _____
2. Соблюдаешь ли ты режимные моменты?
 - Нет
 - Редко
 - Да
3. Есть ли у тебя книги о здоровье, о здоровом образе жизни?
 - Нет
 - Да
4. Есть ли у тебя дома спортивный инвентарь (коньки, лыжи, велосипед, мяч скакалка, гантели)
 - Нет
 - Да
5. Регулярно ли ты соблюдаешь правила личной гигиены (умываешься, чистишь зубы, чистишь зубы, моешь руки, принимаешь душ)?
 - Нет
 - Иногда забываю
 - Да
6. Свежие овощи и фрукты употребляются ежедневно?
 - Нет
 - Да
7. Как часто вы с родителями совершаете прогулки на свежем воздухе?
 - 1-2 раза в месяц
 - 1-2 раза в неделю
 - Ежедневно