



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Формирование бережного отношения к физическому здоровью с
помощью игры у младших школьников во внеурочной деятельности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

**«Начальное образование»
Форма обучения заочная**

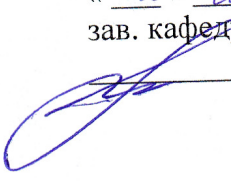
Проверка на объем заимствований:

62,25 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 12 » июня 20 25 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

 Волчегорская Евгения Юрьевна

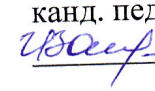
Выполнила:

Студентка группы ЗФ-521-070-5-1

Щербакова Екатерина Сергеевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

 Забродина Инга Викторовна

Челябинск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы процесса физического развития младших школьников	6
1.1 Особенности физического развития в младшем школьном возрасте	6
1.2 Направления деятельности учителя по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников.....	11
Выводы по главе 1	30
ГЛАВА 2. Практическая работа по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников.....	32
2.1 Диагностика уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью младших школьников.....	32
2.2 Подбор средств работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников	40
Выводы по главе 2	51
Заключение	53
Приложение	61

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека является одной из самых приоритетных проблем во всём мире. Состояние здоровья человека во многом определяет качество жизни, так как обуславливает успешность личности в образовательной, семейной, трудовой, досуговой, гражданской и других социальных сферах.

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики, заболеваемость детей в России в возрасте от 0 до 14 лет возросла за последние 20 лет на 17,5% [11]. Изменения в социально-экономической, экологической и других областях приводят к существенному снижению общего физического здоровья детей.

С началом обучения в общеобразовательном учреждении младший школьник активно сталкивается с новыми вызовами, которые могут негативно сказаться на здоровье обучающегося: интенсификация учебного процесса, недостаток двигательной активности, несовершенство учебных программ и технологий, недостаточная подготовка педагогов и родителей к работе в здоровьесберегающем пространстве. В связи с этим, одной из приоритетных задач учителя начальных классов является формирование у младших школьников ответственного, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Теория и методики физического воспитания младшего школьника раскрываются в трудах Б. А. Ашмарина, В. К. Бальсевича, М. М. Безруких, А. А. Бишаевой, В. И. Ляха, Л. П. Матвеева, А. П. Матвеева, Г. Б. Мейксона, В. Д. Сонькина, В. И. Столярова и др.

Физическое и нравственное воспитание в рамках игровой деятельности исследовали Л.С. Выготский, О. С. Газман, П. Ф. Лесгафт, А. С. Макаренко, С. А. Шмаков, Д. Б. Эльконин, М. Г. Яновская и др.

Актуальность исследования определяется потребностью в глубоком психолого-педагогическом анализе содержания, структуры и динамики развития младших школьников в физическом плане, с целью установления

средств, факторов, условий формирования бережного отношения к физическому здоровью. Теоретическая и практическая актуальность и определили выбор направления и тематику работы.

Цель исследования: теоретические аспекты проблемы формирования бережного отношения младших школьников к физическому здоровью для подбора игр в рамках внеурочной деятельности.

Объект исследования: формирование бережного отношения к физическому здоровью младших школьников.

Предмет исследования: формирование бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников средствами игры во внеурочной деятельности.

В соответствии с поставленной целью необходимо решить следующие задачи:

- 1) раскрыть особенности физического развития в младшем школьном возрасте;
- 2) проанализировать направления деятельности учителя по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников;
- 3) диагностировать уровень сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников;
- 4) подобрать и систематизировать игры для работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в подборе игр по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников во внеурочной деятельности.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 110 г. Челябинска»

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической и методической литературы, обобщение, сравнение.

2. Эмпирические: эксперимент, анкетирование.

3. Методы обработки и интерпретации результатов.

Структура работы: исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников. В тексте работы 1 рисунок, 1 таблица. Список литературы представлен 41 источником.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Особенности физического развития в младшем школьном возрасте

Сохранение здоровья ребёнка – одна из приоритетных задач современной школы. В реалиях XXI века эта задача становится труднодостижимой, в силу таких проблем как интенсификация и цифровизация образовательного процесса, несовершенство образовательных методик, недостаток квалифицированных педагогических кадров и др. Наряду с этим, значительное влияние на здоровье детей оказывают детско-родительские отношения и социальное окружение в целом. Так как психика младшего школьника остаётся достаточно пластичной, то даже малейшее негативное воздействие может повлиять на гармоничное психическое или физическое развитие ребёнка. Для осуществления грамотного подхода к формированию бережного отношения младших школьников к своему физическому здоровью, необходимо, в первую очередь, учитывать особенности физического развития в этом возрасте.

Физическое развитие – это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимозависимости от окружающих условий, характеризующая процесс созревания в каждый данный момент времени. Данным определением охватываются оба значения понятия «физическое развитие»: с одной стороны, оно характеризует процесс развития, его соответствие биологическому возрасту, с другой – морфофункциональное состояние на каждый данный отрезок времени [19].

Согласно определению Союза педиатров России «физическое развитие детей – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка. Параметры темпов развития у детей могут

существенно различаться. Базовая оценка физического развития ребенка заключается в измерении массы тела, длины тела (или роста) ребенка и сравнении этих показателей с нормативными» [35].

Физическое развитие конкретного ребёнка или группы детей осуществляется путём применения индивидуализирующего метода изучения физического развития. В то время как массовые исследования детей из города, области или региона подразумевает применение генерализирующего метода. В рамках этого метода за относительно недолгий период времени проводятся массовые исследования. Полученные данные обрабатываются и формируют статистику, которая обозначает срединные показатели физического развития каждой возрастной категории, с учётом пола детей. Такие показатели получили название «региональных возрастных стандартов физического развития» [1].

Физическое развитие – это динамический процесс. В связи с этим, возрастные стандарты подлежат уточнению каждые 5–10 лет. Осуществление своевременного мониторинга здоровья школьников и коррективы, вносимые в региональные стандарты, позволяют оперативно выявлять отклонения физического развития школьников от норм. Эти методы позволяют не только сохранять здоровье детей, в целом, но и создавать лучшие условия для педагогов в рабочей деятельности [1].

Даже при незначительном недостатке или отсутствии соответствующих знаний у учителей и родителей о полноценном физическом развитии школьников, в соответствии возрастной периодизации, может однозначно привести к ряду ошибок. Поэтому каждый причастный взрослый должен владеть соответствующими знаниями для оценки уровня физического развития учащихся. Такая оценка должна осуществляться с учётом соматоскопических, морфологических и функциональных признаков [19]. Первый признак включает в себя оценку состояния двигательного аппарата, состояние кожи и видимых слизистых, характер жировых отложений, мышечный тонус,

соответствие полового развития возрасту и др. Второй – подразумевает измерение тела (длина тела, масса тела, окружность груди и др.). Третий – измерение функций организма (мышечная сила кистей рук, спины, кровяное давление, жизненная ёмкость лёгких и др.) [19].

Для того чтобы определить уровень физического развития младшего школьника, необходимо осуществить сопоставление следующих измерений тела: рост, масса тела, замеры окружности грудной клетки. Полученные данные соотносятся с показателями региональных стандартов. На сегодняшний день, при оценке морфологических характеристик младших школьников применяются следующие методологические подходы:

- ~ расчётно-аналитический метод базируется на применении математических формул для определения антропометрических параметров;

- ~ параметрическая методология основывается на статистическом анализе с использованием средних значений и стандартных отклонений;

- ~ непараметрическая система оценки применяется при отсутствии нормального распределения данных;

- ~ табличный метод включает использование стандартизированных критериальных таблиц для интерпретации полученных результатов [1].

Процедура проведения антропометрических измерений регламентируется следующими протокольными требованиями:

- ~ измерения проводятся, когда школьник стоит прямо;
- ~ одежда школьника должна быть прилегающей;
- ~ измерения осуществляются по «антропометрическим точкам»;
- ~ временной промежуток, в который снимаются замеры – первая половина дня;

- ~ кабинет, где проводится исследование, соответствует температурным нормам;

~ инструменты подлежат обязательной стандартизации и соблюдению санитарно-гигиенических требований при их использовании;

~ данные документируются в персональной карте обследуемого учащегося [1].

Исследование антропометрических показателей младших школьников рекомендуется проводить как минимум один раз в год. Для того чтобы объективно и корректно оценить соответствие физического развития стандартизированной норме, необходимо осуществлять сверку показателей с региональными стандартами. Подытожим, что систематическое обновление стандартов, контроль над ростом и развитием школьников в частности и групп учащихся в целом, послужат основой для формирования и поддержания здоровья детей.

Младший школьный возраст начинается с момента, когда ребёнок впервые переступает порог школы. Этот важный этап охватывает детей в возрасте от шести-семи до десяти-одиннадцати лет. Именно в этот период у детей наблюдается значительный потенциал для развития, который обусловлен интенсивными процессами физического и психофизиологического становления организма. В это время происходит активное формирование всех систем организма ребёнка, что создаёт благоприятные условия для систематического обучения и получения новых знаний. Благодаря естественным процессам роста и развития, дети младшего школьного возраста особенно восприимчивы к обучению и способны эффективно усваивать информацию, что делает этот период оптимальным для начала систематического школьного образования.

Л. П. Матвеев отмечает, что в младшем школьном возрасте «сокращается скорость роста у детей на 2-3 см в год, возникает фактор появления избыточного веса, снижается интенсивность обменных процессов, частота сокращения сердца и дыхания в покое, возрастает величина ударного объёма сердца и резервных объёмов дыхания, завершается определённый этап формирования двигательного качества –

ловкости. Физиологические функции стремительно развиваются, но отличаются от взрослого уровня. У детей данного возрастного периода очень высокие энергетические траты, и остаётся недостаточно зрелой система регулирующих механизмов организма. Любое физическое напряжение организма в этот период вызывает активную перестройку работы многих органов и систем. В период от 6-7 до 9-10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности. Дети, принадлежащие к данной возрастной категории, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастных особенностей» [20].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. К 10-11 годам объем легких составляет половину объема легких взрослого человека. Минутный объем дыхания возрастает с 3,5 л/мин у 7-летних школьников до 4,4 л/мин у детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см³ в 7-летнем возрасте до 2000 см³ в 10-летнем [1].

А. П. Матвеев выделяет сенситивные периоды развития физических способностей, где каждому направлению этих способностей соответствует определенный возрастной период (рис. 1). Возрастные границы у

мальчиков и девочек разные. Начальная школа является благоприятным промежутком времени для развития у детей различных координационных и кондиционных данных [20].

При поступлении ребёнка в школу, у него возрастает уровень восприятия для изучения новых двигательных действий, а также формирования новых умений и навыков. Именно поэтому в начальной школе важно развивать координационные способности учащихся. Координационные способности определяют успешность учащихся в осуществлении контроля над своим телом, реагировании, удержании равновесия, ориентации в пространстве, восприимчивости к ритму и т.д. [4].

Физические нагрузки в младшем школьном возрасте требуют затрат большего объема энергии, чем в среднем или старшем звене. Это говорит о том, что при организации занятости младших школьников, необходимо уделять особое внимание планированию нагрузки и отдыха, в соответствии с их возрастными особенностями [10].

Именно поэтому для осуществления планомерного процесса обучения и формирования бережного отношения к здоровью, педагогу необходимо учитывать особенности физического развития младших школьников, их индивидуальные особенности, состояние здоровья, а также гигиенические нормы.

1.2 Направления деятельности учителя по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников

Сохранение, а также укрепление здоровья детей, развитие у них ценностного отношения к собственному здоровью является одной из основных составляющих педагогической работы учителя. В связи с этим, в последнее десятилетие широко распространилось применение здоровьесберегающих технологии, которые направлены на выработку

нормированной учебной нагрузки, сохранение здоровья ребенка в рамках интенсивного процесса обучения с учётом возрастных особенностей.

По статистическим данным подведомственному учреждению Министерства здравоохранения Российской Федерации, на протяжении всех одиннадцати лет школьного обучения, уровень здоровья российских школьников непрерывно снижается. Исследование здоровья школьников говорит о том, что при переходе из дошкольного учреждения в школу только 4,3% детей считались абсолютно здоровыми. К выпуску из школы процент таких учащихся равнялся нулю. Исследователи проблемы выяснили, что систематическое ухудшение уровня здоровья в основном обуславливается ведением школьниками неправильного образа жизни. Органы пищеварительной системы в большей степени страдали у мужской половины школьников, заболевание органов зрения и неврастения была отмечена у женской половины школьников [6]. Нельзя не отметить, что поддержание здорового образа жизни школьникам является чрезвычайно важной проблемой.

В психологии здоровья понятие «здоровье» занимает центральное место. На сегодняшний день в научном сообществе существует обилие трактовок этого разностороннего понятия. В целом, под здоровьем понимается правильное, нормальное функционирование тела, его идеальное физическое, умственное и психическое состояние. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [7].

Г. Л. Билич и Л. В. Назарова определяют понятие «здоровье как «состояние полного, физического душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней окружающей среды и естественному процессу сохранения

здоровья, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека во многом зависит от стиля его жизни» [34].

Многообразие толкований этого понятия определяет его сложную, неоднозначную и многогранную суть. Здоровье можно определить с нескольких точек зрения.

Во-первых, с биологической точки зрения, о здоровье можно сказать, что это благополучие организма, которое состоит из хорошей наследственности, полноценной работы систем организма, а также его органов.

Во-вторых, с медицинской точки зрения, здоровье – это физическое и психическое благополучие, которое несёт в себе телесную полноценность, корректно функционирующие психические и физиологические функции, при отсутствии повреждений и болезней.

В-третьих, в рамках экологической точки зрения, здоровье рассматривается в контексте отношений между человеком, обществом и окружающей средой, с учётом того, что на организм оказывают влияние адаптационные и дезадаптационные факторы.

В-четвертых, с точки зрения социальной, здоровьем является адекватное функционирование человека в обществе (активность, ответственность, труд, благополучие семьи, воспитание детей и т.д.).

В-пятых, демографическая точка зрения определяет здоровье, опираясь на показатели численности, плотности, рождаемости, заболеваемости, инвалидности смертности, как у всего населения, так и этнических групп.

В-шестых, с экономической точки зрения, здоровье связано с экономическим благополучием самого человека, его семьи, государства в целом, где в учёт принимается константность трудовых ресурсов и финансовых показателей.

В-седьмых, с психологической точки зрения, здоровье понимается как гармоничная личность, которая обладает сформированными

познавательными процессами (мышление, память, восприятие, внимание, духовная сфера и речь).

В-восьмых, с точки зрения педагогики, здоровьем считается то состояние, которое позволяет передавать из поколения в поколение интеллектуальный, практический, эмоционально-ценностный опыт, который незаменим для жизни, труда и творчества человека.

В-девятых, с культурологической точки зрения, здоровье – это то состояние, которое обеспечивает усвоение человеком опыта по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни, в рамках общечеловеческой, национальной и региональной культуры. Этот опыт основывается на понимании принадлежности к определённой культуре и выборе соответствующей модели поведения и жизни [13, 16].

Для поддержания и улучшения общего уровня здоровья школьников, в последнее десятилетие популярность набирают здоровьесберегающие технологии. Ученые сходятся во мнении, что формирование здоровьесберегающей среды является решением проблемы по укреплению и сохранению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, в рамках образовательной среды, дополняют технологии обучения и воспитания теми принципами, приёмами и методами, которые направлены на решение задач здоровьесбережения [33]. Целью здоровьесберегающих технологий является передача учащимся знаний по ведению здорового образа жизни, формировании у них умений бережного и ценностного отношения к своему здоровью.

На основании комплексного анализа трудов учёных по этой теме, можно подытожить и выделить основные функции системы здоровьесбережения [36]:

Информационно-формирующая функция направлена на просвещение учащихся в вопросах здорового образа жизни. Она способствует передаче

важных ценностных установок, связанных с уважением к собственному здоровью и пониманием значимости личностного развития.

Контрольно-диагностическая функция обеспечивает постоянный мониторинг развития школьников с использованием современных методов прогнозирования. Благодаря этому педагог может корректировать свою работу с учётом индивидуальных особенностей и возрастных возможностей каждого ученика. Такой подход помогает определить оптимальные условия для дальнейшего совершенствования образовательного процесса.

Адаптационно-развивающая функция помогает учащимся освоить навыки заботы о собственном здоровье. Она способствует укреплению естественной защиты организма школьников и повышению их сопротивляемости к различным стрессовым воздействиям как природной, так и социальной среды.

Рефлексивно-оценочная функция позволяет учащимся анализировать свой предыдущий опыт и определять пути улучшения состояния здоровья. Благодаря рефлексии становится возможным оценить эффективность предпринимаемых действий и достигнутых результатов с учётом индивидуальных возможностей каждого ученика.

Традиционно-культурная функция базируется на использовании научно обоснованных методик и подходов, направленных на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Она интегрирует в образовательный процесс проверенные временем практики и современные научные разработки в области здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии имеют подгруппы технологий [37]:

1. Медико-профилактические технологии представляют собой ряд мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание оптимальных санитарно-гигиенических условий в образовательной среде.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии формируют комплексный подход к развитию физических качеств школьников. Данный блок мероприятий включает в себя такие направления деятельности как адаптация организма к закаливанию, совершенствование функциональных возможностей организма, развитие скоростно-силовых качеств и подвижности. Реализуются такие технологии, как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

3. Экологические технологии направлены на формирование у школьников системы ценностных ориентаций в отношении природной среды и развитие исследовательских компетенций.

Концепция здоровьесберегающей компетентности младших школьников представляет собой интегративное личностное образование. Оно подразумевает наличие у школьников систематизированных представлений о значимости здоровья и здорового образа жизни на уровне личностно-смысловой интерпретации. Проявление сформированной личной позиции в вопросах сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих. Способность формировать индивидуальную линию поведения с учетом приоритета здоровьесберегающих стратегий. Способность к критической оценке своих достижений и недочётов в рамках построения здорового образа жизни

Процесс здоровьесбережения характеризуется как многоуровневая система деятельности, требующая соблюдения принципов системности, преемственности и логической последовательности. Его сущностная характеристика заключается в аккумуляции и развитии психофизиологического потенциала личности при одноимённом исключении деструктивных поведенческих паттернов, негативно влияющих на состояние здоровья.

При изучении состояния физического здоровья у детей, учёные сходятся во мнении о сниженном уровне сформированности ценностного отношения к здоровью. Более того, уровень мотивации младших

школьников к ведению ЗОЖ может быть вследствие недостаточного осознания ими определённых правил и норм, регулирующих здоровьесберегающее поведение. Дефицит внимания к собственному здоровью обусловлен отсутствием систематического подхода в рамках воспитательной и образовательной деятельности, направленной на формирование здоровьесберегающих компетенций. В силу этого, можно сделать вывод, об отсутствии у педагогических работников понимания их роли в процессе формирования у школьников ценностного отношения к здоровью. В таком случае, в рамках образовательного процесса, учителя используют однообразные методы и приёмы для формирования у младших школьников здоровьесберегающей точки зрения, то есть воспитательная работа в этом направлении является малоэффективной или неэффективной вовсе.

Стоит отметить, высокий уровень ценностного отношения к здоровью у младших школьников можно определить по наличию у них знаний и навыков, напрямую относящихся к заботе о здоровье. Критерием высокого уровня сформированности данной ценности является способность учащихся применять полученные знания в повседневной жизни без необходимости постоянного напоминания. Это предполагает проявление инициативы в поиске информации о методах сохранения и укрепления здоровья, а также активное стремление к трансляции полученных знаний в социальной среде. При сформированном ценностном отношении к здоровью у младших школьников наблюдается систематическая интеграция в их жизнедеятельность следующих компонентов здорового образа жизни как регулярная физкультурно-спортивная активность, систематическое закаливание организма, чёткое соблюдение режима дня, организованный режим сна и питания, самоконтроль.

При достаточном уровне у школьника проявления ценностного отношения к здоровью, можно отметить характерную заинтересованность

у них в сохранении и укреплении своего здоровья. Школьники с достаточным уровнем осознают важность своего здоровья как общечеловеческой ценности, понимают важность наличия режима дня. Школьники с достаточным уровнем знаний обладают здоровьесберегающими умениями и навыками, но не всегда внедряют их в свою жизнь, в основном это происходит под контролем со стороны взрослых. Дети проявляют интерес к здоровым привычкам выборочно, у них, в силу возраста, может отсутствовать понимание причинно-следственной связи между нездоровой привычкой и её влиянием на здоровье, например.

При наличии низкого уровня проявления адекватного отношения к здоровью, можно свидетельствовать об отсутствии знаний у детей о правильном образе жизни и о здоровье в целом. Такие школьники неспособны в полной мере позаботиться о благополучии своего здоровья, а именно проявлять ежедневную двигательную активность, организовывать режим сна, питания, соблюдать гигиенические правила и нормы и пр. Группе школьников с низким уровнем необходим повышенный контроль со стороны педагогов и родителей.

Для того чтобы здоровьесберегающие технологии были эффективны в рамках образовательного процесса, они должны действовать в следующих направлениях: гигиена, учебный процесс и физические нагрузки.

Гигиенические условия в рамках школы и вне её, бесспорно, влияют на здоровье учащихся. Гигиена подразумевает включение в жизнь человека ряда правил и мероприятий. Для того чтобы быть здоровым, человеку необходимо правильно ухаживать за кожным покровом, ротовой полостью, органами половой системы, а также следить за состоянием одежды, и обуви, рационом питания, режимом отдыха и бодрствования и т.д.

Учебный процесс и физическая активность очень важна для человека. В начальной школе учащимся может быть трудно, поддерживать высокую работоспособность без перерывов. Эффективность усвоения знаний зависит от грамотного распределения времени обучения и отдыха. В зависимости от индивидуальных особенностей школьников от 5 до 25 минут урока работоспособность учащихся достигает 80%, в последующие 10 минут, она снижается до 60%, а уже на сороковой минуте урока работоспособность составляет лишь 10%. За 5 минут урока школьник входит в состояние продуктивности, то есть происходит включение в тему урока и настройка организма на обучение. Следующие 20-25 минут младший школьник пребывает в состоянии продуктивности, он способен усваивать новую информацию. На последних 10-15 минутах происходит повторение учебного материала. Именно поэтому важной составляющей образовательного процесса является грамотное распределение учебных задач. Для поддержания физического здоровья, в структуру урока должна быть включена физическая активность для снятия эмоционального, зрительного, физического напряжения. Для этого на десятой и двадцатой минуте урока необходимо проведение физкультминутки [33].

Формирование бережного, ценностного отношения к физическому здоровью ведётся при учёте принципов здоровьесберегающей педагогики. К таким принципам относится предупреждение вреда здоровью, формирование у учащихся ответственности за свое здоровье, прямое взаимодействие педагога с учащимися, контроль над полученными результатами и прочие принципы [5].

Формирование бережного отношения к физическому здоровью школьников включает в себя четыре составляющих [33]:

1. Создание информационной системы для повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

2. «Обучение здоровью» – комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика появления наркотической зависимости.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Формирование у детей ценностного отношения к собственному физическому здоровью – это многоуровневая проблема в педагогике. Внедрение практики по становлению у младших школьников понятий об организме человека, формированию полезных привычек, пониманию и применению правил гигиены должны осуществляться в рамках школы на уроках окружающего мира, ОБЖ, физической культуры, литературы и в рамках внеурочной деятельности.

Для того, чтобы происходило полноценное восприятие младшими школьниками правил и норм здоровьесбережения, эти правила и нормы повсеместно внедряются в школьную среду. Качественное восприятие информации учащимися осуществляется в соответствии с их возрастными особенностями [24]. Реализация таких образовательных программ обеспечивает сбалансированность форм, методов и средств обучения, способствует лучшему освоению материала, изучаемого в рамках основной программы, стимулирует познавательный интерес учащихся в непрерывном развитии. Решение задачи по формированию бережного отношения к физическому здоровью младших школьников, в том числе, осуществляется в рамках внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность – это «образовательная деятельность, которая направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемая в формах, отличных от урочной» [26]. Таким образом, внеурочная деятельность отличается по форме от урочной и направлена на комплексное развитие личности ребенка. Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

Нормативно-правовую основу осуществления внеурочной деятельности наряду с федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [38] и Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» [26] составляют также методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности [24], разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей».

Внеурочная деятельность подразумевает цель по достижению младшими школьниками планируемых результатов освоения образовательной программы при учёте расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации [24]. Внеурочная деятельность обеспечивает всестороннее развитие личности учащегося (интеллектуальное, психоэмоциональное, физическое развитие).

Исследование сущности внеурочной деятельности определяет формирование характеристик и способам осуществления этой деятельности в современной научной литературе. По мнению Е. М. Рожковой, в числе основных принципов можно назвать принципы

«добровольности, массовости, учета индивидуальных особенностей и интересов учеников, связи внеурочной деятельности с уроками, связи обучения с жизнью, коммуникативной активности обучающихся, а также принцип сочетания коллективных, групповых и индивидуальных видов деятельности» [29].

Г. И. Мокроусова и Н. Ю. Кузовлева также отмечают принципы «комплексности, увлеченности и развития инициативы и самостоятельности» [21]. При этом анализ публикационной активности в отношении основных направлений реализации внеурочной деятельности свидетельствует о возможности ее комплексного восприятия, как средства развития нравственных [23] и личностных качеств [31], физических навыков [41], интеллектуальных способностей [40].

Таким образом, можно сделать вывод, что внеурочная деятельность, организованная с учётом комплексности и вариативности организации, является неким универсальным способом развития как интеллектуального, так и психо-эмоционального, физического, творческого, нравственного потенциала младших школьников.

Текущие правила организации внеурочной деятельности предусматривают, что она «планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона» [24]. Внеурочная деятельность осуществляется посредством реализации рабочих программ внеурочной деятельности [24].

Период обучения в начальных классах подразумевает обеспечение связи между учением и игрой. В то же время, необходимо сформировать у школьников стабильный интерес к познавательной деятельности с помощью открытия новых знаний и расширения общих представлений о разнообразных методах познания.

В соответствии с систематизацией О. В. Лингевич структура внеурочной деятельности представлена следующими функциональными направлениями [18]:

- ~ когнитивно-развивающая функция охватывает систему интеллектуально развивающих мероприятий, которые включают работу разного рода специализированных клубов, факультативных курсов, научно-исследовательских сообществ, организацию образовательных экскурсий, проведение олимпиад и конкурсных мероприятий;

- ~ игровая функция, которая реализуется посредством внедрения дидактических игровых технологий с образовательным потенциалом;

- ~ физкультурно-оздоровительная функция интегрирует физкультурно-спортивную активность, просветительские мероприятия по формированию здорового образа жизни, оздоровительные практики, туристско-краеведческую деятельность;

- ~ эстетико-художественная функция предусматривает участие в культурно-досуговых мероприятиях, посещение учреждений культуры, организацию творческих конкурсов и работу в профильных объединениях;

- ~ социально-практическая функция предполагает осуществление научно-исследовательских проектов различного уровня и создание практико-ориентированных продуктов;

- ~ аксиологическая функция ориентирована на реализацию патриотических проектов, социально-значимых инициатив, культурно-историческую деятельность;

Таким образом, формирование здоровьесберегающей компетентности обучающихся может быть эффективно реализовано посредством комплексной интеграции вышеуказанных направлений. Внеурочная деятельность в контексте здоровьесбережения не ограничивается исключительно физкультурно-оздоровительными мероприятиями, а охватывает широкий спектр образовательных форм, включая проектную и познавательную деятельность. Оптимальная модель

организации здоровьесберегающей деятельности предполагает использование следующих форматов: спортивно-массовые мероприятия общешкольного масштаба, дидактические игровые технологии, оздоровительные минутки, проектные работы по тематике ЗОЖ, информационно-просветительские классные часы. Дополнительным ресурсом в реализации здоровьесбережения выступает вовлечение семьи через организацию совместных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы. Рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются образовательной организацией самостоятельно на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Рабочие программы внеурочной деятельности должны содержать [24]:

- ~ планируемые результаты внеурочной деятельности;
- ~ содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности;
- ~ тематическое планирование.

Комплексный анализ содержательного наполнения и организационных аспектов внеурочной деятельности свидетельствует о её значительном потенциале в контексте персонализированного подхода к развитию личности младшего школьника. Адаптивный характер данной формы образовательной деятельности обеспечивает возможность гибкого варьирования содержания и методов обучения с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка и его темпов освоения материала. Поэтому внеурочную деятельность можно рассматривать как продуктивный способ развития учащегося в целом и как способ формирования у него

представлений о бережном отношении к собственному физическому здоровью, в частности. Разнообразие форм проводимых занятий в рамках внеурочной деятельности позволяет обеспечивать комплексное развитие культурно-гигиенических и физических навыков, привычек здорового питания и соблюдения режимных моментов, а также целостного восприятия ребенком своего организма и формирования у него потребности в здоровом образе жизни.

В современной педагогике подходы к организации внеурочной деятельности весьма разнообразны. «Сборник программ внеурочной деятельности», который рекомендуется к использованию в рамках программы «Начальная школа XXI века» [30], указывает на необходимость внедрения у младших школьников представлений о ЗОЖ. Основной упор в достижении этой цели сделан на внедрение спортивно-оздоровительных мероприятий.

По мнению авторов программы, целью внеурочной деятельности являются «развитие познавательной, двигательной и коммуникативной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья» [30]. При этом решение задачи по укреплению здоровья и повышению мотивации в его сохранении предполагается в ходе проведения «занятий по туризму и краеведению, как в помещениях образовательного учреждения, так и в природных условиях» [30]. Акцентируется важность формирования у младших школьников целостной культуры здорового образа жизни, включающей физическое, психическое и социальное благополучие. Анализ учебно-методических материалов демонстрирует определённую фрагментарность в практической реализации системного подхода к развитию ценностного отношения детей к собственному здоровью. Потому что, в основном, методика ограничивается включением лишь одного тематического раздела «Я, моё тело и моё здоровье» [30]. Несмотря на свою значимость, этот раздел в одиночку не обеспечивает комплексного решения задач по

формированию у детей устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, для развития комплексных представлений о здоровье у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать дополнительные формы занятий в рамках внеурочной деятельности, направленные на формирование недостающих компонентов – отдельных культурно-гигиенических навыков, здоровых привычек и т.д.

В основе реализации программ внеурочной деятельности «Перспективная начальная школа» находится интегрированная модель внеурочной деятельности, которая предполагает обязательность внеурочной деятельности по пяти направлениям развития личности в условиях добровольности выбора [27].

Авторами программы особое внимание уделяется вопросам развития психологического благополучия детей младшего школьного возраста через призму творческого восприятия действительности. Так, в числе основных принципов программы по курсу «Музыка» выделяется принцип охраны и укрепления здоровья учеников, который «реализуется благодаря учету возрастных психологических особенностей школьников, учету специфики восприятия ими музыкального искусства, что положительно влияет на охрану их психического здоровья. Эмоционально-образное развитие способствует укреплению духовного здоровья школьников. Исполнение музыки (пение, движение под музыку) укрепляет их физическое здоровье, так как оказывает влияние на развитие гортани, голосового аппарата (при пении), костно-мышечной системы (при движении)» [27].

Формирование ценностного отношения к здоровью осуществляется также в рамках следующих приоритетных направлений: изучение природы родного края, экологического воспитания, физического развития, основ безопасности жизнедеятельности. В рамках программы курса «Изучение природы родного края» предлагается изучение тем «Секреты твоего здоровья» и «Всегда ли полезные продукты безвредны?». Авторами

программы предлагается использование Дневника достижений, где младший школьник осуществляет рефлексию и отмечает свои достижения в ходе освоения новых знаний [27].

Таким образом, в рамках реализации программы «Перспективная начальная школа» внеурочная деятельность рассматривается в качестве эффективного способа формирования здорового образа жизни младших школьников в рамках физического, социального, культурного направлений развития.

Анализ программ внеурочной деятельности позволяет также сделать вывод о наличии профильных программ, которые объединяют различные виды деятельности, направленные на развитие физического, социального, психо-эмоционального здоровья младших школьников. В частности, рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе программы М. Г. Пряниковой «Здоровьесберегающие технологии», с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей [28]:

«Первые шаги к здоровью» для первого класса содержит в себе цель по начальному, базовому ознакомлению школьников с правильным образом жизни для формирования у них понимания важности личной гигиены и правильного питания.

«Если хочешь быть здоров» для второго класса подразумевает формирование у школьников культуры здорового питания, понимание важности закаливания, отличие лекарственных растений от ядовитых, навыки культурного поведения в социуме.

«По дорожкам здоровья» для третьего класса формирует у школьников базовое представление об интеллектуальной составляющей человека, а также раскрывает вопросы о здоровье, микроорганизмах, вредных привычках и их профилактике.

«Я, ты, он, она – мы здоровая семья» для четвертого класса предназначается для формирования ответственности у школьников за собственное здоровье, осуществление гигиенических процедур в рамках школы, культуры эмоций и чувств.

В то же время, анализ педагогического опыта свидетельствует о распространении все более широкого подхода к вопросам формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста ввиду особой потребности в данных действиях, а также целесообразности такой работы в рамках достаточно гибкого внеурочного процесса. Б.В. Сергеева и Д.А. Игнатова предлагают включать в структуру внеурочной деятельности такие темы, как режим дня школьника, организм человека, физические навыки (физкульт привет), навыки личной гигиены и оказания первой медицинской помощи (уроки Мойдодыра, уроки Айболита), разговоры о правильном питании, здоровом образе жизни в целом [32].

Говоря об эффективности внеурочной деятельности, авторы выделяют комплекс методов формирования здорового образа жизни, которые могут быть встроены в учебно-методический план: «интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности, уроки здоровья, практические упражнения, подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки, совместные праздники» [32].

При обобщении результатов анализа нынешних методических разработок по формированию ценностного отношения к здоровью у младших школьников, И. И. Габеркорн отмечает основные задачи в рамках внеурочной деятельности [8]:

- ~ развитие мотивации у младших школьников к ценностному отношению к здоровью и жизни в целом;
- ~ стабильность и незыблемость убеждений школьников касемо приоритета здоровья не только физического, но и психологического;
- ~ понимание школьниками основных принципов и способов сохранения и укрепления здоровья;
- ~ обладание навыками самозащиты, навыками поведения в экстренных ситуациях;
- ~ обладание навыками самооценки, контроля и самоконтроля;

Наряду с этими задачами, автор отмечает, что «существующая система образования и воспитания во внеурочной деятельности требует разработки и реализации новых комплексных оздоровительно-профилактических программ, направленных на укрепление здоровья младших школьников» [8].

Анализ представленных методических подходов к исследованию здорового образа жизни подтверждает необходимость формирования интегративного системного подхода к здоровьесбережению. Гибкость организационных форм внеурочной деятельности обеспечивает возможность реализации многоаспектного комплекса компетенций у младших школьников (развитие физических качеств, формирование гигиенических навыков и привычек, становление системы ценностных ориентаций). Анализ существующих программ выявил фрагментарный характер использования потенциала данной формы деятельности в контексте формирования здоровьесберегающих компетенций у младших школьников. Существующая практика демонстрирует необходимость разработки и внедрения комплексной методической системы, обеспечивающей целостность и последовательность формирования бережного отношения у школьников к здоровью.

Выводы по главе 1

Проблема формирования бережного отношения к физическому здоровью с помощью игры у младших школьников выявляет необходимость структуризации и раскрытия теоретических основ процесса физического развития младшего школьника. При анализе понятия «физическое развитие», мы сделали вывод, что:

- ~ физическое развитие детей – это «динамический процесс роста и биологического созревания ребенка;

- ~ физическое развитие детей оценивается на основании совокупности всех исследуемых признаков: морфологических, функциональных и соматоскопических;

- ~ проведение антропометрических исследований осуществляется в рамках конкретных требований к оценке, не реже 1 раза в год;

- ~ физическое развитие у младших школьников определяется конкретными физиологическими для этого возраста изменениями.

Формирование у школьников ценностного отношения к здоровью может определяться высоким, достаточным, средним или низким уровнем. Повышение уровня отношения к здоровью может происходить на основании принципов здоровьесберегающей педагогики. Одним из направлений педагогической работы по формированию бережного отношения к здоровью у детей может быть проведение дидактических игр в рамках внеурочной деятельности (подвижные игры, интеллектуальные игры, театрализованное проигрывание ситуаций, долговременные ролевые игры и др.).

Программа внеурочной деятельности, ориентированная на воспитание осознанного отношения к физическому здоровью учащихся, ставит перед собой ряд значимых задач. Во-первых, она направлена на формирование у младших школьников научно обоснованного понимания сути здорового образа жизни. Это включает в себя знакомство с

основными принципами и правилами, которые способствуют укреплению здоровья. Особое внимание уделяется использованию игровых оздоровительных технологий в рамках естественно-научного образования. Такой подход позволяет активизировать здоровьесформирующий потенциал учебного процесса, делая его более интересным и эффективным для детей младшего школьного возраста. Программа также способствует усвоению учащимися необходимых санитарно-гигиенических навыков. Дети учатся соблюдать правила личной гигиены, что является важным фактором в поддержании здоровья.

Одной из ключевых задач является формирование устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья и бережному отношению к окружающей среде. Учащиеся вовлекаются в деятельность, направленную на осознание важности экологических аспектов в повседневной жизни. Важным элементом программы является создание экологически комфортных условий обучения. Это подразумевает, что пространство, в котором находятся дети, соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам, что способствует их физическому благополучию и комфорту. Социальная комфортность образовательной среды достигается за счёт соблюдения принципов взаимного уважения во всех аспектах взаимодействия: между учителем и учениками, между педагогами и родителями, а также между самими учащимися. Кроме того, программа включает в себя активную внеклассную работу с детьми, которая помогает расширить их кругозор и укрепить здоровье через различные мероприятия и активности. Неотъемлемой частью программы является работа учителя с родителями учащихся. Взаимодействие с семьями способствует усилению воспитательного эффекта и созданию единой здоровьесберегающей среды как в школе, так и дома.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Диагностика уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью младших школьников

Здоровье школьников является одной из актуальных проблем в современном мире. На здоровье, рост и развитие детей оказывает влияние внушительное количество факторов – генетических, биологических, бытовых, алиментарных, социально-экономических и др. [39]. В связи с переменчивыми реалиями современного мира, образовательный процесс имеет тенденцию к постепенному прогрессу. Ведётся активная работа по формированию разнообразных образовательных моделей. Специалисты применяют актуальные подходы современной теории обучения и проводят комплексные исследования, направленные на научное обоснование и практическое внедрение инновационных педагогических решений и образовательных технологий [25]. Одной из важнейших целей этой деятельности является поддержание, укрепление физического здоровья младших школьников, а также формирование бережного отношения к физическому здоровью у самих обучающихся.

Практическая работа проводилась среди обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 110 г. Челябинска» (далее – МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска»). В настоящий момент в МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска» здоровьесберегающие технологии применяются в умеренном количестве.

Практическая работа состояла из нескольких этапов. На первом этапе была произведена диагностика уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников:

1. Анкета «Знания о здоровье и здоровом образе жизни» (автор Ю. В. Науменко).
2. Тест «Мое здоровье» (автор Л. В. Кошелева).
3. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор М. В. Гребнева).

На втором этапе результаты тестирования были обработаны, тем самым выявлен уровень сформированности бережного отношения к физическому здоровью у целевой группы. На третьем этапе был осуществлён подбор средств работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников.

Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Науменко включает в себя 10 вопросов о здоровье и здоровом образе жизни с одним и более правильным ответом (ответами). Выбранные ответы соотносятся с ключом, где каждому правильному ответу присваивается 1 балл. Оценка результатов [22]:

1. До 4 баллов – низкий уровень базовых знаний о здоровье и здоровом образе жизни, слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.
2. 5-9 баллов – уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни ниже среднего, представления о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, недостаточно осознанные и полные, система знаний отсутствует.
3. 10-14 баллов – обучающийся хорошо ориентируется в вопросах сферы здоровьесбережения, знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.
4. 15 и более баллов – высокий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ребенок готов ретранслировать знания о здоровьесбережении окружающим людям.

Тест «Моё здоровье» Л. В. Кошелевой направлен на выявление психического и физического состояния младших школьников [17]. Тест состоит из 15 вопросов и двух вариантов ответа к каждому вопросу. Чем больше ответов «нет» (правильных), тем лучше состояние здоровья:

1. 0-5 неправильных ответов – хорошее состояние здоровья.
2. 6-8 неправильных ответов – удовлетворительное состояние, рекомендуется обратить внимание на образ жизни.
3. 9-15 неправильных ответов – тревожный сигнал, требуется консультация врача.

Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М. В. Гребневой направлена на выявление сформированности знаний о компонентах здорового образа жизни и определения ценности здорового образа жизни. Анкета состоит из 10 вопросов с тремя и более вариантами ответов. Каждый из вариантов ответов оценивается от 0 до 2 баллов. Ответы сопоставляются с ключом [9]:

1. 65-77 баллов – высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.
2. 46-64 балла – достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.
3. 21-45 баллов – недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.
4. 0-20 баллов – отсутствие представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

На начальном этапе практической работы присутствует необходимость осуществления диагностики уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников. Диагностика осуществлялась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 110 г. Челябинска» (далее – МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска»). В исследовании приняли участие 30 учащихся 4 класса.

Проанализируем результаты диагностического исследования уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников по методикам «Знания о здоровье и здоровом образе жизни», «Мое здоровье», «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Результаты тестирования обучающихся 4 класса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – результаты тестирования в МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска»

№ п/п	МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска»	Знания о здоровье и здоровом образе жизни	Мое здоровье	Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни	Итоговый уровень
1.	Ученик 1	ниже среднего	удовлет-ный	недостаточный	низкий
2.	Ученик 2	достаточный	удовлет-ный	достаточный	достаточный
3.	Ученик 3	достаточный	хороший	высокий	высокий
4.	Ученик 4	низкий	неудовлет-ный	достаточный	низкий
5.	Ученик 5	достаточный	хороший	высокий	достаточный
6.	Ученик 6	достаточный	хороший	достаточный	достаточный
7.	Ученик 7	ниже среднего	удовлет-ный	достаточный	достаточный
8.	Ученик 8	достаточный	хороший	достаточный	достаточный
9.	Ученик 9	высокий	хороший	высокий	высокий
10.	Ученик 10	высокий	хороший	достаточный	достаточный
11.	Ученик 11	достаточный	удовлет-ный	достаточный	достаточный
12.	Ученик 12	ниже среднего	удовлет-ный	достаточный	достаточный
13.	Ученик 13	высокий	хороший	достаточный	достаточный
14.	Ученик 14	высокий	хороший	высокий	высокий
15.	Ученик 15	достаточный	хороший	достаточный	достаточный
16.	Ученик 16	низкий	неудовлет-ный	достаточный	низкий
17.	Ученик 17	низкий	хороший	недостаточный	низкий
18.	Ученик 18	достаточный	хороший	высокий	достаточный
19.	Ученик 19	высокий	хороший	высокий	высокий
20.	Ученик 20	высокий	хороший	высокий	высокий
21.	Ученик 21	ниже среднего	удовлет-ный	достаточный	достаточный

Продолжение Таблицы 1

22.	Ученик 22	низкий	неудовлет-ный	недостаточный	низкий
23.	Ученик 23	достаточный	удовлет-ный	достаточный	достаточный
24.	Ученик 24	достаточный	хороший	высокий	высокий
25.	Ученик 25	достаточный	хороший	достаточный	достаточный
26.	Ученик 26	высокий	удовлет-ный	высокий	высокий
27.	Ученик 27	низкий	удовлет-ный	достаточный	достаточный
28.	Ученик 28	достаточный	хороший	достаточный	достаточный
29.	Ученик 29	достаточный	удовлет-ный	достаточный	достаточный
30.	Ученик 30	низкий	неудовлет-ный	недостаточный	низкий
Итого «низкий», «ниже среднего», «неудовлет-ный», «недостаточный»		10	4	4	6
Итого «достаточный», «удовлет-ный»		13	10	17	17
Итого «высокий», «хороший»		7	16	9	7

Учащиеся ответили на вопросы трёх анкет (тестов). Результаты тестирования были сведены в таблицу (Таблица 1). По каждой анкете был определен уровень сформированности бережного отношения к физическому здоровью у каждого ученика 4 класса МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска». После получения результатов тестирования был определён средний показатель уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью у каждого учащегося и класса в целом.

В рамках анкетирования «Выявление уровня знания о здоровье и здоровом образе жизни» учащиеся ответили на 10 вопросов о здоровье и здоровом образе жизни. «Низкий» уровень знаний и уровень знаний «ниже среднего» был выявлен у 10 учащихся, «достаточный» уровень – у 13 учащихся, «высокий» уровень – у 7 учащихся. Сложность анкеты заключается в том, что к каждому вопросу есть 1 и более правильных ответов. Некоторые обучающиеся столкнулись со сложностью выбора всех

правильных ответов к определённому вопросу. То есть, общие представления о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся имеются, но они являются неполными.

В рамках тестирования «Моё здоровье» учащиеся ответили на 15 вопросов с двумя и более вариантами ответов на выявление уровня физического и психического состояния здоровья. «Неудовлетворительный уровень» психического и физического состояния здоровья был выявлен у 4 учащихся, «удовлетворительный» – у 10 учащихся, «хороший» – у 16 учащихся. Большинство респондентов имеют удовлетворительное или хорошее психическое и физическое состояние. Неудовлетворительное состояние учащихся может быть обусловлено общей утомляемостью, в связи с окончанием учебного года. Тем не менее, критического состояния, которое подразумевает консультацию врача, ни у кого из учащихся выявлено не было.

В рамках анкетирования «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» учащиеся ответили на 10 вопросов с тремя и более вариантами ответов. «Недостаточный» уровень знаний о ценностях здоровья и здорового образа жизни показали 4 учащихся, «достаточный» – 17 учащихся, «высокий» уровень – 9 учащихся. Учащиеся столкнулись со сложностью выбора всех правильных ответов к конкретному вопросу. Однако средний показатель по анкетированию говорит о том, что у большинства учащихся существует сформированность положительного отношения к ценности здоровья и здорового образа жизни.

На основании результатов трёх тестирований был определён итоговый уровень сформированности бережного отношения к физическому здоровью у целевой группы. В среднем, 6 (20%) учащихся 4 класса МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска» обладают низким уровнем сформированности бережного отношения к физическому здоровью, 17 (56,7%) учащихся – достаточным уровнем, 7 (23,3%) учащихся – высоким уровнем (рис. 1).

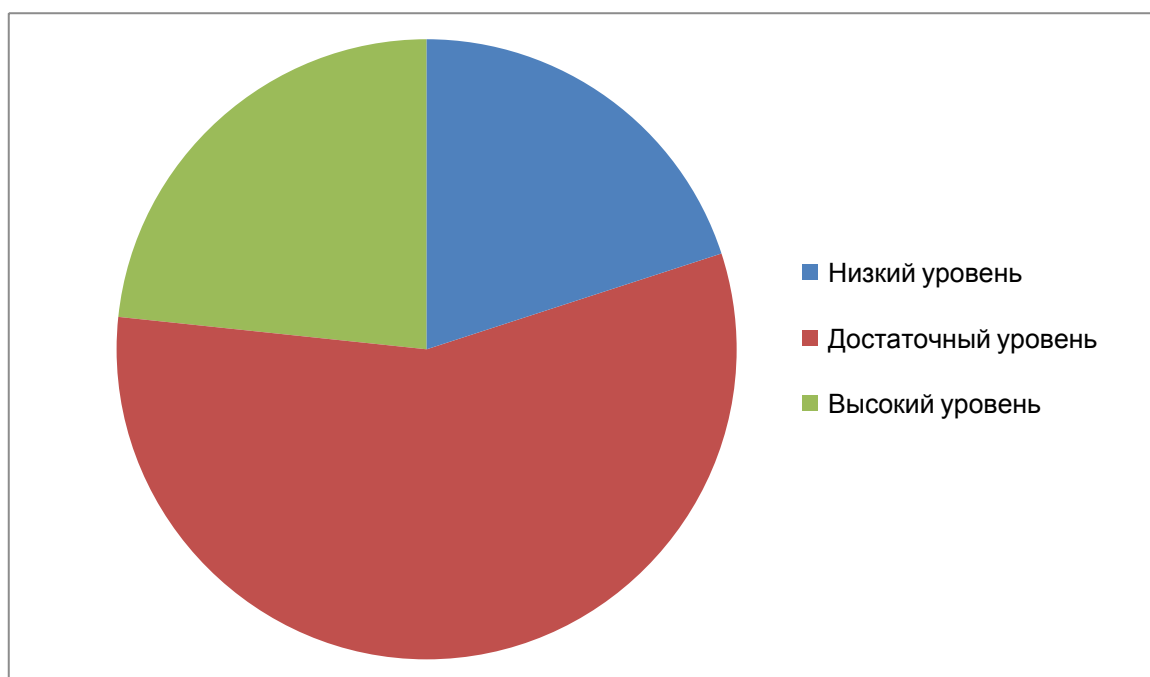


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью учащихся 4 класса

Анализ результатов диагностического исследования показывает, что 20% учащихся обладает низким уровнем сформированности бережного отношения к своему физическому здоровью. Это свидетельствует о недостаточной осведомлённости о правилах и принципах здорового образа жизни, неумении выстраивать распорядок дня, отсутствии практических навыков заботы о собственном физическом здоровье. Низкий уровень сформированности бережного отношения к здоровью может стать предпосылкой к формированию вредных привычек, хронических заболеваний, отсутствия дисциплины и самоконтроля, трудностей во взаимодействии с окружающими, стрессовых и тревожных состояний и других факторов, негативно влияющих на жизнь человека.

Учащиеся с низким уровнем сформированности бережного отношения к физическому здоровью требуют повышенного внимания педагогов и родителей. Необходима комплексная работа, которая подразумевает контроль режима дня, вовлечение в спортивные мероприятия, индивидуальные консультации с такими учащимися и др.

«Достаточным» уровнем сформированности бережного отношения к своему физическому здоровью обладают 56,7% учащихся. Это говорит о том, что большая часть целевой группы частично соблюдают правила и принципы здорового образа жизни, периодически выполняют рекомендации по сохранению собственного физического здоровья, частично осведомлены о важности ведения здорового образа жизни. Такие учащиеся «балансируют» на грани между тем, чтобы перейти в категорию учащихся с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни, или, наоборот – в нижнюю категорию. Это означает, что понимание важности ведения здорового образа жизни у таких обучающихся есть, но ввиду разных факторов, они могут пренебрегать некоторыми правилами и принципами.

Основной задачей педагогов и родителей является повышение уровня осведомленности учащихся, контроль над выполнением норм и правил бережного отношения к физическому здоровью, чтобы учащиеся со временем перешли в категорию учащихся с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни. При работе с этой категорией учащихся необходима систематизация знаний о здоровом образе жизни, практические занятия по укреплению здоровья, вовлечение в коллективные спортивные мероприятия, регулярный мониторинг уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью, проведение тематических бесед о важности здорового образа жизни и др.

«Высоким» уровнем сформированности бережного отношения к своему физическому здоровью обладают 23,3% учащихся. Эта категория учащихся, которые в полной мере осведомлены о правилах и принципах здорового образа жизни, систематически соблюдают эти правила, пропагандируют здоровый образ жизни среди сверстников. Такие учащиеся, в целом, более продуктивны и обладают хорошим для своего возраста психическим и физическим здоровьем. Задачей педагогов и

родителей является систематическое привлечение таких учащихся к пропаганде здорового образа жизни среди сверстников.

Подводя итоги начального этапа практической работы, стоит отметить, что уровень сформированности бережного отношения к своему физическому здоровью у целевой группы является невысоким. Это подтверждает необходимость осуществления целенаправленной работы по повышению уровня бережного отношения к физическому здоровью у учащихся 4 класса МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска».

2.2 Подбор средств работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников

Анализ практической части исследования показал недостаточный уровень сформированности у целевой группы бережного отношения к своему физическому здоровью. Для решения этой проблемы, необходимо осуществить комплексный подход к восприятию младшими школьниками здорового образа жизни в целом.

Л. В. Капилевич предлагает «комплексный подход по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. В структуру внеурочной деятельности включаются занятия, направленные на развитие представлений о двигательной активности, личной гигиене, рациональном питании, отказе от вредных привычек, оптимальном сочетании работы и отдыха, закаливании, поддержании бережного отношения к физическому здоровью на протяжении всей жизни» [15].

Для формирования ценностного отношения к здоровью у школьников необходимо принимать во внимание некоторые условия в рамках внеурочной деятельности. Планирование, разработка и проведение внеурочных занятий основывается на принципах единства, человечности, личностно-ориентированного обучения, единства аспектов эмоций и сознания, учета индивидуальных особенностей учащихся. При

организации внеурочных занятий, работа педагога осуществляется по нескольким направлениям. Эти направления заключаются в углублении и расширении представлений детей о конкретных составляющих правильного образа жизни и ценностного отношения к собственному физическому здоровью (навыки по гигиене и самогигиене, знания о строении и функциях организма, о здоровом режиме дня, понимание пагубности вредных привычек и умение предупредить их формирование).

Перечисленные условия должны на постоянной основе учитываться при организации педагогом внеурочных занятий. Так как внеурочная занятость происходит, в основном, после основных уроков, то необходимо, в том числе, учитывать требования, определяющие содержание внеурочной деятельности. Материал должен излагаться конкретно и понятно для младших школьников. Содержание внеурочных занятий должно быть заранее продуманно и логически взаимосвязано. Так как во внеурочную деятельность интегрируется материал из основного курса учебной программы, то эта интеграция должна соответствовать изучаемому материалу на текущий момент. Изложение материала должно быть доступным для понимания учащимися. Организация занятий, должна соответствовать временным рамкам, отведенным на эту деятельность.

Реализация методологических принципов организации внеурочной деятельности обеспечивает для педагога возможность системного формирования здоровьесберегающей компетентности обучающихся начальных классов.

В рамках программно-целевого подхода, базирующегося на результатах диагностического мониторинга и образовательных задач, реализуемых в МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска», а также целями и задачами программы внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании», осуществляется достижение следующих результатов:

~ расширение представлений обучающихся о структуре ЗОЖ;

- ~ формирование систематизированных знаний о морфофункциональных особенностях человеческого организма;
- ~ развитие рефлексивного отношения к собственному организму и состоянию здоровья;
- ~ формирование и автоматизация базовых санитарно-гигиенических компетенций;
- ~ освоение принципов организации оптимального суточного режима;
- ~ формирование осознанного отношения к значимости физического развития, спортивной деятельности и двигательной активности;
- ~ развитие понимания механизмов влияния деструктивных поведенческих паттернов на состояние здоровья.

Одним из условий является, то, что занятия организуются с учётом соблюдения принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного. Раскроем каждый принцип более подробно:

- ~ гуманизм или человеколюбие подразумевает наличие определённого отношения учителя начальных классов к каждому учащемуся. Такое отношение создаёт благоприятную психо-эмоциональную среду в классе, стимулирует эмоционально-творческое развитие учащихся;
- ~ под принципом целостности образа мира понимается внедрение программно-методического материала, который воссоздает у школьников единую картину мира;
- ~ интегративность связывает разнообразные виды деятельности в рамках внеурочных занятий;
- ~ принцип развивающего обучения базируется на применении поливариативных дидактических материалов, способствующих развитию логического мышления, аналитических способностей, командного взаимодействия и когнитивной активности;

~ принцип дифференциации – это учёт психо-эмоциональных и физических особенностей каждого учащегося, стимуляция развития их индивидуальности. Достичь этого можно благодаря созданию благоприятных условий, подбору оптимальных заданий, качественному взаимодействию педагога и учащихся. Каждый младший школьник в рамках этого принципа имеет возможность применять собственный накопленный опыт для решения поставленных задач;

~ принцип интереса и увлечённости предполагает создание такой образовательной среды, которая стимулирует познавательный интерес учащихся. Благодаря этому принципу формируется устойчивое положительное отношение к обучению. Когда ученики увлечены процессом, они проявляют большую активность, стремятся глубже изучать материал и получают более прочные знания. Это способствует формированию устойчивой мотивации к обучению и познанию нового;

~ принцип единства сознательного и эмоционального предполагает гармоничное сочетание рационального и эмоционального компонентов в обучении. Он направлен на развитие у учащихся способности критически осмысливать получаемую информацию. Благодаря этому принципу обучающиеся не только усваивают факты и понятия, но и учатся анализировать, сопоставлять различные точки зрения, формировать собственные выводы. Это способствует развитию индивидуальных познавательных процессов, критического мышления и творческих способностей учащихся.

В соответствии с программно-методическими требованиями, разрабатываемая комплексная система мероприятий по формированию здоровьесберегающей культуры во внеурочной деятельности подразумевает включение следующих направлений деятельности:

~ формирование систематизированных представлений о компонентах здорового образа жизни;

~ становление базовых гигиенических компетенций;

- ~ расширение знаний об анатомо-физиологических особенностях человеческого организма;
- ~ освоение принципов организации рационального режима дня;
- ~ развитие критического отношения к факторам, негативно влияющим на здоровье.

Реализация данных направлений деятельности обеспечивает формирование целостной системы здоровьесберегающих компетенций у обучающихся начальной школы.

В процессе проектирования внеурочной деятельности был осуществлён анализ программно-методического комплекса «Разговор о здоровье и правильном питании», разработанного специалистами ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка». Данная программа концептуально ориентирована на формирование здоровьесберегающей компетентности у школьников, при этом центральное место занимает компонент просвещения в сфере нутрициологии. Содержание программы структурировано в виде 15 тематических модулей [2].

В рамках проведённого исследования было осуществлено обогащение содержания программы внеурочной деятельности посредством интеграции дополнительных образовательных мероприятий, ориентированных на формирование основ здорового образа жизни у учащихся начальной школы. В качестве дидактического инструментария был подобран комплекс игровых технологий, функционально дополняющий уроки окружающего мира.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» предполагает достижение следующих образовательных результатов:

- ~ формирование систематизированных представлений о структуре рациональной продуктовой корзины и дифференциации нутритивно ценных и нутритивно небезопасных пищевых продуктов;

~ развитие компетенций в области самоанализа режима питания и суточной активности, включая выявление и корректировку возможных дисбалансов;

~ становление прогностических умений в контексте планирования суточной активности с учётом гигиенических регламентов и двигательной активности.

Программная структура предусматривает освоение трёх дидактических модулей в рамках рабочей тетради: «На вкус и цвет товарищей нет», «Как утолить жажду?», «Что помогает быть сильным и ловким?». Прохождение модулей способствует формированию представлений у учащихся о сбалансированном питании, важности физических упражнений, способах поддержания иммунитета. После прохождения каждого модуля педагог осуществляет обсуждение пройденного материала с учащимися.

В рамках первого модуля младшие школьники принимают участие в дидактической игре «Любимое блюдо» [3].

Суть игры: на столе разложены фотографии различных продуктов. Школьникам необходимо выбрать подходящие продукты для приготовления заданного блюда.

а) борщ:

- вода, лапша, курица, яйцо;
- морковь, капуста, лук, мясо, вода, свекла, картофель;
- соль, перец, картофель, вода, свекла;
- капуста, сметана, колбаса.

б) блины:

- вода, ряженка, сливочное масло;
- фарш, соль, перец, мука;
- мука, яйца, молоко, разрыхлитель, соль, сахар;
- яйца, мука, начинка.

в) котлета:

- вода, мясо, сухари;
- картофель, говядина, сливочное масло;
- фарш, яйца, мука, сливочное масло;
- горчица, кетчуп, майонез, курица.

г) гречневая каша с грибами:

- вода, грибы, гречка, сливочное масло, соль;
- пшеница, грибы, вода;
- соль, перец, крупа, вода;
- грибы, вода.

В рамках второго модуля «Как утолить жажду?» школьники принимают участие в игре-демонстрации «Сухомятке – нет» [3].

Суть игры представляет собой имитационно-ролевую игру, в ходе которой персонаж в роли Сухомятки дискутирует со школьниками о различного рода супах. Он пытается убедить школьников, что суп – это бесполезная еда и, например, пицца или бутерброд – это наиболее быстрый, вкусный и полезный вариант приёма пищи. Педагог предлагает младшим школьникам проверить, правильно ли это утверждение.

Для демонстрации учитель берёт шарик и объясняет, что желудок человека подобен этому шарiku. Он может растягиваться и сжиматься, когда в него поступает пища. В один из шариков педагог помещает небольшие кусочки хлеба, а в другой – через воронку наливает жидкость (имитация супа). Учащиеся должны сравнить оба шарика по форме, где у одного из них бока неровные, другой – округлый и гладкий. Далее учащимся задаются вопросы по поводу того, права ли Сухомятка в своем утверждении. Дети должны сделать вывод о том, что питание всухомятку вызывает у желудка дискомфорт, ему сложно справляться со своей работой, поэтому так важно включать в свой рацион супы.

В рамках модуля «Что помогает быть сильным и ловким?» школьникам предлагается принять участие в дидактической игре «Спортивное меню» [3].

Суть игры: на столы учащихся в произвольном порядке раскладываются фотографии различных продуктов питания, среди которых есть как полезные, так и вредные для здоровья. В начале занятия на встречу с детьми приходит приглашённый персонаж, который представляется будущим атлетом. Он рассказывает ребятам о своём желании стать сильным и здоровым и объясняет, что для достижения этой цели необходимо правильно питаться. Герой предлагает детям совместно помочь ему в составлении здорового меню. В процессе игры персонаж намеренно допускает ошибки при выборе продуктов, предлагая, например, бесполезные лакомства вместо полезных альтернатив. Задача учащихся – внимательно следить за выбором героя и исправлять его ошибки, аргументируя свой выбор. Дети объясняют, почему тот или иной продукт полезен или вреден для организма, приводят примеры рационального питания и рассказывают о важности сбалансированного рациона для достижения спортивных целей.

Для расширения представлений учащихся о бережном отношении к физическому здоровью был подобран сценарий викторины на тему «В здоровом теле – здоровый дух». Сценарий викторины представлен в приложении Б. Основной целью данного вида внеурочной деятельности выступило формирование представлений о здоровом образе жизни, формирование бережного отношения к собственному здоровью. Викторина предложена А. В. Игнатовой [14] и адаптирована для целевой группы. Викторина была использована как средство закрепления знаний детей, которые они приобрели ранее.

В рамках организации внеурочных занятий, направленных на формирование у младших школьников осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, важно уделить особое внимание расширению их знаний об организме человека. Для достижения этой цели была разработана специальная картотека, включающая пять различных игр. Эти игры подобраны таким образом, чтобы способствовать

всестороннему развитию представлений детей о строении их тела, функциях основных органов и важности заботы о собственном здоровье.

Дидактическая игра «Органы человека» направлена на формирование представлений младших школьников о расположении и функциях основных внутренних органов человека.

Оборудование: валеологический фартук.

Правила игры: на фартуке есть специальные места для размещения тканевых фигурок органов. Учитель объясняет функции каждого органа, например, как печень очищает кровь или как почки выводят вредные вещества. Дети по очереди примеряют костюм, размещают органы на правильных местах и рассказывают об их назначении.

Дидактическая игра «Путь к здоровью» направлена на формирование представлений учащихся о личной гигиене и необходимых предметах для её поддержания.

Оборудование: ватман с нарисованным лабиринтом, карточки с частями тела человека, карточки с предметами личной гигиены.

Правила игры: на плакате размещены карточки с предметами гигиены и частями тела. Задача детей – правильно соединить их между собой, создавая логические пары.

Дидактическая игра «Угадай-ка» направлена на закрепление понимания учащихся о строении тела человека

Правила игры: учитель загадывает загадки, связанные с частями тела и органами. Дети отгадывают их, показывают расположение на своём теле и рассказывают об их функциях.

1. Два брата-близнеца живут, у каждого по пять пальцев (руки).
2. На руке живут две семьи, в каждой по пять детей (пальцы).
3. День и ночь стучит мотор, если он вдруг замолчит – беда (сердце).

4. Я фильтрую всё подряд, вредные вещества убираю назад (печень).

5. Два воздушных шарика никогда не отдыхают (лёгкие).

6. Пищу я перевариваю, в энергию превращаю (желудок).

Дидактическая игра «Как стать здоровым» направлена на формирование у младших школьников знаний об осознанном отношении к собственному здоровью, а также на развитие зрительного восприятия и логического мышления.

Оборудование: парные карточки противоположные по значению на тему здоровья, фишки с фотографиями вредных или полезных действий.

Варианты игры:

Дети рассматривают фотографии и определяют, какие действия полезны, а какие могут навредить здоровью.

Учащиеся подбирают подходящие картинки к ситуациям, связанным со здоровьем.

Дидактическая игра «Что у меня внутри?» предполагает осуществление проверки знаний учащихся об органах человеческого организма и выполняемыми им функциями.

Оборудование: плакат с таблицей, где слева указаны функции органов, а справа – пустые места для фотографий органов.

Суть игры: класс делится на команды. Каждая команда получает таблицу и должна правильно сопоставить функции с соответствующими органами. Побеждает команда, которая справится быстрее и правильнее.

В дополнение к игровым методикам разработана комплексная программа образовательных мероприятий, направленных на изучение особенностей функционирования человеческого организма. Основной акцент делается на формировании у детей правильного режима дня и полезных привычек.

Первое занятие направлено на ознакомление и формирование у детей младшего школьного возраста представлений и навыков организации

«здорового» сна (Приложение В). В игровой форме младшим школьникам рассказывается о сущности и необходимости здорового сна в жизни каждого человека и формировании правильного режима дня. Целями и задачами занятия стали формирование представления и навыки организации «здорового» сна (продолжительность сна для детей младшего школьного возраста, индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном).

Второе занятие на тему «Грустный доктор Пилюлькин» (Приложение Г). В занятии раскрываются особенности закаливания детей (значение данного вида деятельности в системе здорового образа жизни человека, акцентировалось внимание на принципах закаливания). В работе применяется такой метод, как организация кукольного театра. Помимо непосредственной работы с детьми, предлагается организовать взаимодействие с родителями (собрание по теме: «Формирование бережного отношения к своему здоровью у детей младшего школьного возраста»).

Совместно с родителями и учителем физкультуры предлагается проведение соревнований «Веселые старты» (Приложение Д). Задачами этого мероприятия являются привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование бережного отношения к физическому здоровью.

Таким образом, в рамках работы по формированию у школьников бережного отношения к своему физическому здоровью, мы выбрали специализированные тематические игры. Отметим, что помимо внедрения таких игр во внеурочную деятельность, необходим комплексный повседневный контроль педагога за соблюдением учащимися гигиенических норм и правил. В эту работу входит обязательное проведение физкультурных минуток во время уроков для снижения общего уровня утомляемости и зрительного напряжения, организация

полноценного отдыха во время перемен, контроль над соблюдением учащимися личной гигиены.

Выводы по главе 2

В практической части работы был проанализирован уровень сформированности бережного отношения у младших школьников к физическому здоровью, подобраны средства работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования ценностного отношения к физическому здоровью у младших школьников.

В первой части практической работы было проведено тестирование целевой группы учащихся, которая состояла из 30 учащихся четвероклассников по методикам: «Знания о здоровье и здоровом образе жизни», «Моё здоровье», «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Эти методики были применены с целью выявления уровня сформированности ценностного отношения к здоровью у учащихся 4 класса. Результаты тестирования показали, что 20% учащихся обладают низким уровнем сформированности бережного отношения к физическому здоровью, 56,7% учащихся – достаточным уровнем, 23,3% учащихся – высоким уровнем.

Анализ результатов тестирования определил невысокий уровень сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников, что подтвердило необходимость осуществления целенаправленной педагогической работы по подбору средств работы учителя для повышения уровня бережного отношения к физическому здоровью у учащихся 4 класса.

Во второй части практической работы были систематизированы педагогические средства, применяемые в рамках внеурочной деятельности, с целью формирования у младших школьников осознанного отношения к своему физическому здоровью. Нами были определены условия и основополагающие принципы организации игровой деятельности,

направленной на формирование целостного представления о здоровом образе жизни, развитие ответственного отношения к собственному физическому состоянию, становление полезных привычек, организацию рационального режима дня.

Систематизированные игровые методики представляют собой комплексную систему, направленную на формирование устойчивых стереотипов здорового поведения, развитие навыков самоконтроля и самосознания в контексте здоровьесбережения, привитие гигиенических навыков и формирование культуры здоровья.

Подготовленные дидактические материалы и игровые задания способствуют поэтапному усвоению младшими школьниками ключевых компонентов здорового образа жизни, что в дальнейшем способствует формированию у них осознанного отношения к собственному физическому благополучию и развитию навыков поддержания здоровья в повседневной жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог, важно отметить здоровье человека – это важная составляющая человеческого, государственного и социального капитала. Процветание государства напрямую зависит от здоровья детей в целом, поскольку именно дети в будущем определяют благополучие страны. Именно поэтому здоровье младшего школьника является приоритетной проблемой как в рамках семьи и школы, так и в рамках государства и мира.

Согласно данным статистики, заболеваемость детей в России в возросла за последние 20 лет на 17,5%. Изменения в социально-экономической, экологической и других областях приводят к существенному снижению общего физического здоровья детей. Помимо этого, когда ребенок совершает переход из дошкольного учреждения в общеобразовательное, то активно сталкивается с новыми вызовами, которые могут негативно сказаться на его здоровье. В связи с этим, одной из приоритетных задач учителя начальных классов является формирование у младших школьников ответственного, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

В первой главе выпускной квалификационной работы мы рассмотрели, проанализировали и раскрыли особенности физического развития школьников от 6 (7) до 10 (11) лет, определили и сформулировали направления педагогической деятельности учителя по формированию ценностного отношения к физическому здоровью у детей. Удалось выяснить, что физическое развитие детей – это «динамический процесс роста и биологического созревания ребенка». Оно оценивается по ряду морфологических, функциональных и соматоскопических признаков. В младшем школьном возрасте у детей происходят характерные физиологические изменения, которые отслеживаются в рамках ежегодного мониторинга. Эти данные позволяют отслеживать гармоничность физического развития каждого учащегося в частности и группы учащихся

в целом, в соответствии с региональными стандартами физического развития.

Ценностное или бережное отношение к физическому здоровью у младших школьников может быть на высоком, достаточном, среднем или низком уровне. Повышение уровня ценностного отношения к здоровью может происходить на основании принципов здоровьесберегающей педагогики. Одним из направлений работы учителя начальных классов по формированию бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников может быть проведение дидактических игр в рамках внеурочной.

Программа внеурочной деятельности, направленная на формирование бережного отношения к физическому здоровью позволяет формировать у обучающихся понимание сущности здорового образа жизни, активизировать здоровьесформирующий потенциал, усваивать санитарно-гигиенические навыки, мотивировать учащихся к сохранению здоровья и др.

Во второй главе была проведена практическая работа по выявлению уровня сформированности бережного отношения к физическому здоровью у младших школьников. Были выполнены задачи по описанию условий протекания эксперимента и охарактеризованы использованные методики, проанализированы полученные данные, подбору игр для работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования ценностного отношения к физическому здоровью у младших школьников.

В первой части практической части работы был проведён эксперимент по методикам таким методикам как «Знания о здоровье и здоровом образе жизни», «Мое здоровье», «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». Целевую группу составили учащиеся 4 класса МБОУ «ООШ № 110 г. Челябинска», в составе тридцати человек. Испытуемые прошли три теста на выявление уровня сформированности ценностного отношения к своему физическому здоровью. По результатам

методик было выявлено, что у 20% школьников присутствует низкий уровень ценностного отношения к физическому здоровью, у 56,7% учащихся – уровень достаточный, у 23,3% учащихся – уровень высокий. Тем самым, был сделан вывод о невысоком уровне сформированности бережного отношения к здоровью у младших школьников в целевой группе.

На основании полученных данных, во второй части практической работы, были подобраны игры для работы учителя, в рамках внеурочной деятельности, для формирования ценностного отношения к физическому здоровью у младших школьников. Внеурочная деятельность, направленная на передачу знаний учащимся о таком понятии, как здоровый образ жизни, а также на формирование аккуратного отношения к своему физическому здоровью подразумевает проведение специальных дидактических игр. Такие игры должны быть направлены на формирование у учащихся полезных привычек, осознание ими составляющих здорового образа жизни и здорового режима дня.

Таким образом, цель работы, которая заключалась в раскрытии теоретических аспектов проблемы формирования бережного отношения младших школьников к физическому здоровью для подбора игр в рамках внеурочной деятельности, была достигнута.

В заключении отметим, что физическое развитие младшего школьника всегда будет являться самой важной проблемой для семьи, школы и государства. При этом для сохранения здоровья младшего школьника педагоги, родители и государство должны не только организовать здоровьесберегающую среду, но и сформировать бережное отношение к собственному здоровью у младшего школьника. От грамотности подхода в решении этой проблемы зависит благополучная жизнь младшего школьника в частности и нации в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранов А. А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге : методическое пособие / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. – Москва : [б.и.], 1999. – 226 с.
2. Безруких М. М. Разговор о здоровье и правильном питании : методическое пособие / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – Москва : Изд-во Абрис, 2019. – 80 с.
3. Безруких М. М. Система школьного обучения и здоровье учащихся / М. М. Безруких // Образование и здоровье. – 1998. – С. 30-31.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии : учеб. пособие / Н. А. Бернштейн. – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1991. – 328 с.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье : книга / И. И. Брехман. – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
6. Велиева С. А. Заболевания российских школьников / С. А. Велиева // Педагогический научный журнал. – 2020. – № 5 (57) – С. 84-85.
7. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт. – Женева. – Обновляется в течение суток. – URL: https://www.who.int/health-topics/child-health#tab=tab_1 (дата обращения 01.04.2025).
8. Габеркорн И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся / И. И. Габеркорн // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №10 (152). – С. 35-39.
9. Гребнева М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» // Инфоурок : [сайт]. – 2025. – URL: <https://infourok.ru/anketa-otnoshenie-k-cennosti-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni-471939.html> (дата обращения: 10.04.2025).
10. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – Москва : Изд-во Кнорус, 2012. – 184 с.

11. Заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет по основным классам болезней в 2000-2023 годах Федеральной службы государственной статистики. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения 01.04.2025).
12. Земскова В. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // РОНО [сайт]. – 2025. – URL: https://erono.ru/art/index.php?ELEMENT_ID=5200&spphrase_id=2366143 (дата обращения: 08.04.2025)
13. Иванова С. С. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения / С. С. Иванова, А. В. Стафеева // Фундаментальные исследования. – 2014. – Т. 12, № 11. – С. 2729-2733.
14. Игнатова А. В. Викторина «Азбука здоровья» // Открытый урок. Первое сентября : [сайт]. – 2025. – URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/643474/> (дата обращения: 10.04.2025).
15. Капилевич Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни : учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев. – Томск : Изд-во Томского 90 политехнического университета, 2008. – 102 с.
16. Кольжецова Т. С. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» в контексте культурологического подхода к образованию школьников / Т. С. Кольжецова, П. Г. Марков, М. А. Якунчев // Письма в Эмиссия.Оффлайн. – 2008. – ART 1241. – С. 1-6.
17. Кошелева Л. В. Тест «Мое здоровье» // Кошелева Людмила Владимировна : [сайт]. – 2025. – URL: <http://www.lyudmila-kosheleva1982.narod.ru/p20aa1.html> (дата обращения: 10.04.2025).
18. Лингевич О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях / О. В. Лингевич // Символ науки. – 2016. – № 9-2. – С. 80-82.

19. Мануева Р. С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учеб. пособие / Р. С. Мануева. – Иркутск : Изд-во ИГМУ, 2018. – 52 с.

20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Изд-во Просвещение, 1991. – 516 с.

21. Мокроусова Г. И. Организация внеклассной работы по немецкому языку : практическое пособие / Г. И. Мокроусова, Н. Е. Кузовлева. – Москва: Изд-во Просвещение, 1989. – 192 с.

22. Наumenко Ю. В. Анкета «Уровень сформированности знаний о ЗОЖ» // Инфоурок : [сайт]. – 2025. – URL: <https://infourok.ru/analiz-ankety-otnoshenie-detej-k-cennosti-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni-avtor-naumenko-yu-v-7824565.html> (дата обращения 10.04.2025).

23. Пестова С. И. Духовно-нравственное воспитание младших школьников через организацию внеурочной деятельности / С. И. Петрова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2014. – № 5. – С. 48-51.

24. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/ (дата обращения: 04.04.2025).

25. Положение об организации опытно-экспериментальной деятельности в системе образования. Приложение № 1 к приказу Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1123 Об организации опытно-экспериментальной деятельности в системе образования. – URL:

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=12369> (дата обращения 10.04.2025)

26. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 01.04.2025).

27. Программы курсов внеурочной деятельности 1-4 классы / под ред. Р. Г. Чураковой. – Москва : Изд-во Академкнига/Учебник, 2017. – 112 с.

28. Пряникова М. Г. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» // МБОУ СОШ № 44 [сайт]. – 2025. – URL: <http://srsc44cr.ucoz.ru/programm/Vneyrochka/zdorovejka.pdf> (дата обращения: 10.04.2025).

29. Рожкова Е. М. Основные положения организации внеурочной деятельности/ Е. М. Рожкова // Пермский педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 21-26.

30. Сборник программ внеурочной деятельности 1-4 классы / под ред. Н. Ф. Виноградовой. – Москва : Изд-во ВентанаГраф, 2011. – 178 с.

31. Сейдняязова Н. В.. Внеурочная деятельность как средство достижения личностных результатов в начальном звене обучения / Н. В. Сейдняязова, Л. А. Серикова // ИСОМ. – 2012. – № 6. – С. 123-126.

32. Сергеева Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности / Б. В. Сергеева, Д. А. Игнатова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2 (9). – С. 50-64.

33. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы : учеб. Пособие / Н. К. Смирнов. – Москва : Изд-во Аркти, 2002. – 272 с.

34. Смирнова Ю. В. Формирование у младших школьников ценностной ориентации на здоровый образ жизни : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Смирнова Юлия Викторовна ; ЮУрГУ. – Челябинск, 2009. – 301 с.
35. Союз педиатров России : официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <https://www.pediatr-russia.ru/> (дата обращения 15.04.2025).
36. Тарануха, Е. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. В. Тарануха, С. Н. Никонова // Вестник научных конференций. – 2020. – № 8-2 (60). – С. 103-106.
37. Толстопятых Л. Е. Применение здоровьесберегающих технологий обучения как важнейшее условие педагогической деятельности / Л. Е. Толстопятых, Т. А. Секишева, Н. Н. Солошенко // Матрица научного познания. – 2020. – № 10-2. – С. 110-113.
38. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «Об образовании в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 04.04.2025).
39. Худайбергенова М. В. Физическое развитие детей младшего школьного возраста как показатель здоровья / М. В. Худайбергенова, М. В. Сухинин // Здоровье и образование в XXI веке. – 2010. – № 6. Т.12. – С. 317-318.
40. Якимова М. С. Развитие познавательного интереса у младших школьников во внеурочной деятельности / М. С. Якимова // ИСОМ. – 2012. – №4. – С. 122-124.
41. Ярлыкова О. В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе / О. В. Ярлыкова, Ю. В. Беляева // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – С. 116-121.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
СИЛОВОЕ	Собственно силовые				♂	♂		♂			♂♂
	Скоростно-силовые			♂	♂		♂	♂	♂	♂	
СКОРОСТНЫЕ	Частота движений	♂♂	♂		♂		♂				
	Скорость одиночного движения			♂	♂				♂	♂	
	Время двигательной реакции				♂	♂				♂	
К ДЛИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ РАБОТЫ	Статический режим	♂		♂	♂	♂		♂	♂		
	Динамический режим			♂	♂	♂♂	♂			♂	
	Зона максимальной интенсивности				♂			♂	♂	♂	
	Зона субмаксимальной интенсивности			♂	♂			♂		♂	♂
	Зона большой интенсивности		♂	♂♂	♂♂	♂		♂		♂	♂
	Зона умеренной интенсивности		♂♂		♂				♂	♂	
КООРДИНАЦИОННЫЕ	Простые координации	♂♂	♂♂				♂		♂		
	Сложные координации			♂	♂		♂		♂		
	Равновесие	♂	♂♂	♂		♂			♂		
	Точность движений		♂♂				♂		♂		
	Гибкость	♂	♂♂	♂		♂	♂♂		♂		♂

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Сценарий викторины на тему «В здоровом теле – здоровый дух»

Цель: формировать представления о здоровом образе жизни, воспитание убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- ~ воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- ~ формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Время проведения: 45 минут.

Участвуют 2 команды по 14 человек.

Содержание викторины

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ)

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет, веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд, их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол и забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? Не мешал бы ты игре, ты бы лучше отошел, мы играем в ... (волейбол).

5) Гладко, душисто, моет чисто, нужно, чтобы у каждого было. Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается. Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу. Нам водица пригодится. Можно мыться без хлопот, если есть ... (водопровод).

4. Ответьте на вопросы:

1. Как одним общим словом назвать эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, мясо, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, кефир, мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом? Его еще очень полезно употреблять при анемии. (Апельсин, яблоко, груша, мандарин)

4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, лимон, банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста – каротина? (лук, огурец, картофель, морковь)

6. Как одним словом называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, творог)

5. Конкурс «Анаграммы» (на листочках):

Нужно как можно быстрее собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – ФИЗКУЛЬТУРА, ДКАЗАРЯ – ЗАРЯДКА,
ЛКАЗАКА – ЗАКАЛКА, ЕНГИАГИ – ГИГИЕНА, ЛКАПРОГУ –
ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу. На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА), ЧИСТО ЖИТЬ – (ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ), КТО АККУРАТЕН – (ТОТ ПРИЯТЕН), ЗДОРОВЬЕ – (ДОРОЖЕ
ВСЕГО), НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ БЫТЬ
(ОПРЯТНЫМ)

7. Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с
правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими
помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав
отгадки.

1) Вафельное, полосатое, гладкое, лохматое, всегда по рукою, что это
такое? (полотенце)

2) Волосистой головкой в рот она влезает ловко и считает зубы нам
по утрам... (Зубная щётка)

3) Только ей судья кивнёт по бревну скакать начнёт! С длинной
ленточкой попляшет. С брусьев ножками помашет. А потом попьёт воды.
И ждёт оценок за труды! (Гимнастка)

4) Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони. Кувыркаемся
мы тут ровно 45 минут. В школе кони и лужайка. Что за чудо угадай-ка?
(Спортзал)

5) Двухметровая детина, мяч к мячу, за ним второй. Ведь корзина –
то с дырой! (Баскетбол)

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Занятие на тему «Знакомство Незнайки с правилами «Здорового сна»»

Цели и задачи: формировать представления и навыки организации «здорового» сна (индивидуальная постель, проветривание, проведение водных процедур перед сном, продолжительность сна для детей данного возраста).

Материалы и оборудование: костюм Незнайки.

Раздаточный материал: иллюстрации, отражающие тематику гигиены тела, жилища, сна, лист ватмана, клей.

Ход занятия.

Вводная часть.

Учитель заходит в групповую комнату, держа за руку Незнайку. Дети по предварительному указанию учителя самостоятельно готовятся к занятию, рассаживаются за столы.

Учитель: ребята, посмотрите, какой гость к нам сегодня пожаловал. Вы узнали, кто это?

Дети: да, это Незнайка.

Учитель: давайте будем вежливыми и поздороваемся с гостем.

Дети: здравствуй, Незнайка!

Незнайка: вяло отвечает. (Садится на стул, все время зевает, трет руками глаза).

Учитель: что с тобой, Незнайка, ты сегодня какой-то не веселый. Может быть ты болен?

Незнайка: (отрицательно качает головой).

Учитель: ребята, а как вы считаете, хорошо Незнайка себя чувствует или нет? (нет)

Учитель: вот видишь, Незнайка, и ребята со мной согласны. Наверное, нужно пригласить к тебе доктора.

Незнайка: не надо доктора, я здоров, только устал.

Учитель: от чего же ты успел так устать с раннего утра?

Незнайка: да нет, я не с утра устал, а с вечера. Мы вчера с Винтиком и Шпунтиком устроили в спальной настоящий переполох, а чтобы соседи не ворчали, поплотнее закрыли форточку. Мы громко хохотали, бросали друг в друга подушками, кувыркались. А когда, наконец, мы совсем выбились из сил, то так и уснули прямо в одежде все вместе на одной кровати. Оказывается, пока мы резвились, наступила уже глубокая ночь. Сны мне снились какие-то неприятные, я даже кричал во сне и от этого просыпался. В общем, к утру я устал, кажется еще больше. Проснувшись, я поскорее вышел из душной комнаты и дошел до вас.

Учитель: это очень хорошо, Незнайка, что ты пришел именно к нам, ведь прямо сейчас мы с ребятами отправляемся в Страну Здоровья. Там, в Городе Грез, живут хранители секретов Здорового сна, которыми они всегда с удовольствием делятся с гостями своего города. Для того, кто владеет этими секретами, сон становится источником бодрости, сил, энергии и отличного настроения. Итак, в путь, друзья!

Физкультпауза: (дети вместе с Незнайкой и учителем встают в колонну по одному и под стихотворение «В путь!» двигаются по кругу, одновременно выполняя движения (по тексту песни) вслед за учителем):

Незнайка: В путь пойдем мы с спозаранку, Не забудем про осанку. Мы проверили осанку. И свели лопатки. Мы походим на носках. Все в затылок подравнялись, На носочки приподнялись. По скамеечке пошли. И в овражек перешли. Высоко подняв колени, все шагают, как олени, быстро шагай, смотри не зевай. Раз, два, три, стой!

Учитель: ну, вот мы и в Городе Грез. Посмотрите, ребята, к нам навстречу кто-то идет! Давайте познакомимся с ним.

Жесткое Полотенце: здравствуйте, гости дорогие. Очень рад приветствовать вас в нашем городе. Я – Жесткое Полотенце, хранитель секретов Здорового сна. А знаете ли вы, что такое «здоровый» сон?

Расскажите, что вы о нем знаете! (называют знакомые им признаки здорового сна).

Жесткое Полотенце: очень хорошо, а теперь я расскажу вам, что нужно делать, чтобы к вам каждую ночь приходил Здоровый сон. Секрет 1: здоровый сон очень не любит пыль и грязь, поэтому он приходит только к тем, кто регулярно делает в своей комнате уборку – моет пол, протирает пыль. Секрет 2: если уже настало время ложиться спать, а вам вдруг очень захотелось кушать, ни в коем случае не надо перед сном съесть большое количество пищи, лучше выпить стакан кефира или полакомиться яблоком. И, наконец, 3 секрет: здоровый сон дружен с водой. Перед тем, как лечь в постель необходимо позаботиться о чистоте своего тела – умыться, почистить зубы, принять теплый душ. Запомните эти правила, ребята! Счастливого пути!

Учитель: итак, мы продолжаем наше путешествие по Городу Грез. Обратите внимание, ребята, какая красивая лужайка перед нами! А давайте отдохнем здесь! (рассаживаются полукругом перед учителем).

Учитель: посмотрите, кто-то направляется прямо к нам. Как вы думаете, кто это? (подушка)

Учитель: верно, это Пуховая Подушка, еще одна хранительница секретов Здорового сна. Здравствуйте, Пуховая Подушка!

Пуховая Подушка: здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада встрече с вами, ведь каждый человек, большой и маленький должен знать то, о чем я вам сегодня расскажу. Наверняка, среди вас есть такие ребята, которые любят спать в одной постели с мамой или папой, бабушкой или дедушкой, с братом или сестрой. И, наверное, эти ребята думают, что рядом с любимым человеком их обязательно посетит Здоровый сон. Но, скажу вам по секрету, ребята, что он приходит лишь к тем, кто каждую ночь спит в своей кровати, застеленной чистым бельем. Постель должна быть не слишком мягкой, чтобы ты не проваливался в нее, словно в облако, но она не должна быть слишком жесткой, чтобы тебе не казалось,

что ты спишь на голых досках. И, конечно же, перед тем, как лечь в постель, нужно снять с себя одежду, аккуратно сложить ее. Укладываясь спать, не забудьте, что для Здорового сна нужна удобная пижама или ночная рубашка. Запомните то, что я вам рассказала, ребята. До свидания, счастливого пути! (прощаются с Пуховой Подушкой).

Учитель: продолжаем наше путешествие, ребята. Посмотрите, какой красивый дом стоит на нашем пути, какие большие в нем окна! А вот в этом окне, посмотрите, кто-то приветливо машет нам. Это Добрая Форточка. Давайте подойдем поближе, поздороваемся и послушаем, что она хочет нам рассказать.

Добрая Форточка: дорогие гости, здравствуйте! Я рада, что вы прибыли в наш город, и я могу поделиться с вами волшебными секретами. Во-первых, каждый должен знать, что Здоровый сон приходит только к тому, в чьей комнате живут Свежий воздух и Прохлада. А проникнуть в спальную комнату они могут только одним путем – через открытое окно или форточку. Поэтому перед тем, как лечь спать, нужно обязательно проветрить помещение. Во-вторых, Здоровый сон никогда не приходит туда, где очень шумно. Поэтому, перед сном лучше всего поиграть в спокойные игры или послушать любимую сказку. Очень полезна в это время спокойная прогулка вместе с кем-нибудь из взрослых. В-третьих, Здоровому сну очень мешает яркий свет. Засыпать лучше всего в полутемной комнате, освещенной ночником. И, самое главное, нужно ложиться всегда в одно и то же время. Для детей это время наступает в девять часов вечера. Запомнили, ребята? Желаю вам здоровья и счастливого пути! (прощаются с Доброй Форточкой).

Учитель: ну вот, друзья, и закончилось наше сегодняшнее путешествие в Город Грез. Кто помнит, кого мы встретили в этом городе?

Дети: Жесткое Полотенце, Пуховую Подушку и Добрую Форточку.

Учитель: Молодцы. А кто запомнил секреты Здорового сна, которые они нам открыли? Назовите эти секреты (повторяют секреты).

Учитель: молодцы, ребята! Я вижу, что путешествие не прошло для вас даром. Я думаю, теперь всем нам понятно, почему Незнайка выглядит сегодня нездоровым и чувствует себя таким усталым. Скажи, Незнайка, можешь ли ты пообещать нам, что теперь будешь стремиться соблюдать те правила, которые мы узнали сегодня?

Незнайка: да, я постараюсь

! Учитель: а сейчас я предлагаю вам выбрать из лежащих на столе картинок те, на которых изображены предметы или сюжеты, обеспечивающие «здоровый» сон. Наклейте эти картинки на лист бумаги.

Дети: (выбирают нужные картинки и наклеивают их на лист ватмана в произвольном порядке).

Учитель: замечательно! Посмотрите, ребята, какой у нас получился прекрасный коллаж о «здоровом» сне!

Незнайка: как красиво у вас получилось! Спасибо вам! Я бы побыл еще с вами, да мне надо поскорей рассказать Винтику и Шпунтику о нашем необыкновенном путешествии, ведь они еще не знают секретов Здорового сна! До свидания, всего вам доброго! (Уходит).

Дети: прощаются с Незнайкой.

Учитель: наше путешествие подошло к концу. Не забудьте, придя домой, рассказать своим мамам и папам, бабушкам и дедушкам, сестрам, братьям о секретах «Здорового» сна.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Занятие с элементами кукольного спектакля на тему «Грустный доктор Пилюлькин»

Цели и задачи: формировать представления о закаливании и его значении для здоровья; рассмотреть основные принципы закаливания; учить детей самостоятельно (в зависимости от состояния здоровья) проводить некоторые виды закаливания.

Материалы и оборудование: ширма (или настольный театр); куклы: Незнайка, Гунька, Кнопочка, Ворчун, Знайка, Доктор Пилюлькин;

Оборудование для практических занятий: стаканчики с водой для полоскания горла; ведро для использованной воды; разбрызгиватель с чистой прохладной водой; ковш; полотенце для лица; лейка с прохладной водой; тазы; полотенце для ног.

Ход занятия

Учитель: дорогие ребята, сегодня я расскажу вам историю, которая однажды приключилась в Цветочном городе. Слушайте и смотрите (показывает вместе с помощниками кукольный спектакль).

Звучит песня «В траве сидел кузнечик» (на лужайке гуляют малыши).

Незнайка: эй, ребята, подходите поближе, я вам подарок приготовил. (Все подходят. Незнайка брызгает их холодной водой и весело хохочет).

Дети: Ой! Ай! Как холодно! Что ты делаешь, Незнайка? Как тебе не стыдно?

Булька: ну, я тебе сейчас покажу, как водой обливать!

Кнопочка: ах, этот Незнайка, вечно от него неприятности!

Ворчун: ну вот, теперь я из-за Незнайки обязательно заболею.

Незнайка: не ворчи, Ворчун, теперь ты никогда болеть не будешь и все остальные тоже, ведь я вас уже «закалил». Вы мне должны «спасибо» сказать, а не ругаться. Вы разве не знаете, что закаляться очень полезно? Я

сам слышал, как об этом Пилюлькин и Знайка беседовали. Пилюлькин сказал, что очень полезно обливаться холодной водой и купаться в речке. А Знайка еще добавил, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, они помогают человеку стать здоровым, крепким и сильным. Вот я и решил всех малышей «закалить».

Гунька: ну, держись, Незнайка! (Бросается за Незнайкой, оба убегают. Кнопочка, Ворчун, всхлипывая, уходят вслед за ними).

Учитель: а на следующий день было вот что.

Пилюлькин: Ах, что мне делать, где взять столько градусников и лекарств? В одно время заболели сразу несколько малышей (слышны кашель, чихание и стоны больных). У всех пациентов кашель, насморк, болит горло и очень высокая температура. Что же случилось?

Знайка: причина нашей беды в Незнайке. Вчера он подслушал наш с вами разговор о закаливании, как всегда ничего не понял и бросился «закалять» малышей, обливая их из ведра ледяной водой.

Пилюлькин: ай-ай-ай! Безобразие! Вот к чему приводит невежество! Знайка, пожалуйста, приведи сюда Незнайку. Надо срочно рассказать ему о правилах закаливания. А я пока займусь нашими больными (оба уходят).

Учитель: ребята, а знаете ли вы, о каких правилах говорил доктор Пилюлькин? (нет)

Учитель: а что такое закаливание и для чего оно нужно? (чтобы не болеть)

Учитель: правильно, молодцы. Я вижу, что вы уже кое-что знаете о закаливании. Действительно, закаливание – это сочетание нескольких видов воздействия на организм человека воздуха, воды и солнечной энергии, которое делают организм крепким, здоровым. Закаленные люди редко болеют, у них обычно хорошее настроение, аппетит и крепкий сон. Что же нужно делать, по-вашему, чтобы стать закаленным человеком?

Дети: умываться и обливаться холодной водой, принимать холодный душ, обтираться снегом, ходить босиком.

Учитель: верно, а также соблюдать определенные правила. Среди них: постепенность, хорошее настроение при выполнении процедур, обращение за советом к врачу.

Учитель: так почему заболели малыши?

Дети: потому что Незнайка не знал и не соблюдал правила закаливания (перечисляют их).

Учитель: молодцы, ребята! Вы были внимательны и хорошо усвоили все, о чем мы говорили.

Физкультпауза: (дети вместе с учителем выполняют произвольные танцевальные движения под веселую ритмичную музыку).

Учитель: ребята, вы замечательно танцуете! У вас хорошее настроение? Вы хотите быть здоровыми? (да)

Учитель: а кто покажет нам, как нужно полоскать рот? А кто покажет нам свое умение правильно умываться?

Дети: (выполняют полоскание горла, умывают лицо, шею, моют руки до локтей, вытираются полотенцем).

Учитель: а кто пойдет обливать ноги? (один ребенок садится на стул, снимает обувь и носочки, держит ноги над тазом; второй ребенок поливает ноги первого ребенка из лейки прохладной водой, следуя указаниям взрослого; первый ребенок насухо вытирает ноги полотенцем. Потом меняются ролями)

Учитель: очень хорошо! Надеюсь, что вы будете продолжать закаляться дальше самостоятельно. Ведь делать это следует и взрослым, и детям. И никогда не будете поступать так, как Незнайка, ведь нам уже известны правила закаливания.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Семейные соревнования «Веселые старты»

Цель: укреплять физическое состояние детей

Задачи:

- ~ привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ~ организация досуга учащихся;
- ~ пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней;
- ~ закрепление и совершенствование умений и навыков;
- ~ содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств;
- ~ формирование физической красоты, силы, ловкости.

Руководство соревнований: общее руководство по подготовке и проведению конкурса осуществляют учитель физической культуры и классный руководитель, совместно с подготовленными помощниками из числа обучающихся класса.

Участники соревнований: семьи обучающихся.

Награждение команд: команды, занявшие призовые места награждаются дипломами, а участники грамотами и сладкими подарками.

Инвентарь: обручи, скакалки, волейбольные мячи, набивные мячи 1 кг, гимнастические скамейки, гимнастический «конь», воздушные шары, теннисные ракетки, шарики, кегли, стаканчики с водой.

Место проведения: спортивный школьный зал

Ход соревнований.

Учитель физкультуры: Приглашаем, дети, вас. Праздник спорта и здоровья Начинаем мы сейчас! Всем, ребята, наш привет И такое слово: Спорт любите с детских лет. Будете здоровы! Ну-ка, дружно, детвора. Крикнем все: Физкульт— ...(ура).

Кл. руководитель: сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружные, спортивные команды. Давайте познакомимся с командами.

Приветствие команд (название, девиз).

Учитель физкультуры: сияет солнышко с утра. Ему мы очень рады. Ребята! Начинать пора. Весёлые старты. Если хочешь стать умелым. Ловким, быстрым, смелым. Научись любить скакалки. Кольца, обручи и палки. Никогда не унывай, в цель мячами попадай.

Кл. руководитель: ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут члены родительского комитета нашего класса. Поприветствуем! (Приветствуют членов жюри)

Учитель физкультуры: любые соревнования начинаются с разминки. Поэтому я предлагаю вам встать свободно. Выполнять движения в соответствии с текстом, и смотрите на меня, я вам буду показывать.

Разомкнись. На разминку становись. Начинаем шаг на месте. 1-2, 1-2, 1-2, 1-2. Вверх рука, другая вниз Повторяем упражнения. Делаем быстрее движения! 1 – вперёд наклоняемся. 2 – назад прогнёмся. И наклоны в стороны. Делать мы возьмёмся. Приседания опять, будем дружно выполнять. 1,2,3,4,5 – кто там начал отставать? Начинаем бег на месте! Финиш - метров через двести! На ходьбу мы перейдем. Носом вдох, выдох ртом! Соревнования начнём!

Кл. руководитель: молодцы! Приглашаю команды к старту!

Учитель физкультуры: первый конкурс называется «Буксировка». По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча вернуть его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

Кл. руководитель: не забывайте болеть за команды! Итак, на старт, внимание, марш!

Учитель физкультуры: спасибо! Первый конкурс окончен. Следующий конкурс «Мяч под ногами». Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое. Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл. руководитель: на старт, внимание, марш!

Учитель физкультуры: стоп! Переходим к следующему конкурсу. Третий конкурс «Переноска арбузов». Каждая команда имеет 3 мяча разных размеров. Их нужно перенести на другую сторону площадки и положить в обруч. Следующий игрок забирает мячи и т.д. Во время того, как учитель объясняет правила конкурса, заранее подготовленные обучающиеся показывают образец выполнения.

Кл. руководитель: на счет три начинаем. Раз, два, три!

Учитель физкультуры: наверное, наши команды уже потеряли силы? Тогда продолжаем! Правила следующего конкурса таковы: «Кегли». На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От команды выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

Кл. руководитель: на старт, внимание, начали!

Учитель физкультуры: какие ловкие у нас команды! Жюри сегодня будет очень сложно определить победителя. Ну а мы переходим к следующему конкурсу. «Собери картошку». Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку в ведро.

Учитель физкультуры: переходим к самому сложному, на мой взгляд конкурсу. Не все команды справятся с ним! «Теннисист». Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде «на старт» участник кладет шарик на

ракетку и придерживает его рукой. По команде «старт» перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав по фишки поворота, огибает ее и продолжает движение к линии старта, где передает эстафету следующему участнику и так до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта.

Учитель физкультуры: еще немного и наши соревнования подойдут к концу, ну а пока слушаем правила следующего конкурса. «Ядро барона Мюнхгаузена». Ядром у нас будет воздушный шарик (на нем можно сбоку написать яркой краской «ядро»). Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленями, не придерживая руками. По сигналу участник преодолевает путь до поворотного флажка и обратно. Не забывайте, что при неосторожном обращении ядра взрываются. Предупредите об этом ребят. Если шарик-ядро лопнет, команда получает штрафное очко.

Учитель физкультуры: ну и последний конкурс наших соревнований. «Здоровому все здорово». Когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

Кл. руководитель: ну что ж, вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей. А пока жюри подводит итоги, предлагаю поиграть.

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые я буду вам задавать. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья».

Жюри подводит окончательные итоги, готовит граммы и призы для награждения команд-участников.

Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Знает кто, что красный цвет означает: хода нет.

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кто из вас из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто любит маме помогать, по дому мусор рассыпать?

Кто одежду бережёт, под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кто, из вас идя, домой, мяч гонял по мостовой?

Кто любит в классе отвечать, аплодисменты получать?

Участники и болельщики: это я, это я, это все мои друзья!

Кл. руководитель: итак, жюри готово объявить победителей!

Встречаем! Аплодисменты.

Жюри объявляет победителей конкурса, награждает команды призами.