



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

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у детей

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

Проверка на объем заимствований:
70,1 авторского текста

Работа рецензирована к защите
«01» 02 2024 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнила:
студентка ЗФ-314-135-2-1 группы
Лесив Римма Маратовна

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Орехова Ирина Леонидовна

Челябинск
2024

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового образа жизни у детей является одной из важнейших задач нашего времени. Подрастающее поколение играет ключевую роль в будущем нации, формирует социально-культурный и экономический потенциал государства. Проблемы обеспечения благополучного и защищенного детства, а также сохранения здоровья ребят стали одной из главных национальных приоритетов России. В этой связи образовательная система является основным инструментом для формирования практических навыков и умений, мотивации детей жить здоровым образом.

Помехи формирования, сохранения и укрепления детского здоровья находят отражение во множестве законодательных и нормативно-правовых актов. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, а также концепция демографической политики России на период до 2025 года отмечают важность сохранения и укрепления здоровья населения, увеличения продолжительности активной жизни и формирования мотивации для здорового образа жизни.

Законы, такие как "Закон об образовании в РФ", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения в РФ", "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ" и "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (от 02.12.2019 № 399-ФЗ), подчеркивают растущую потребность в профессионалах в сфере здравоохранения, способных проводить профилактическую работу на разных уровнях образования.

Национальный проект "Здравоохранение" выделяет, что каждый гражданин несет ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья своих близких в рамках новой системы здравоохранения.

Однако за последние годы состояние детского здоровья в России значительно ухудшилось. Исследования показывают, что около 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют физические помехи со здоровьем, у 12-19% детей диагностируются серьезные психические расстройства, а 30-40% детей

относятся к группе риска в отношении развития психических нарушений. Только 10% детей приходят в школу полностью здоровыми.

Значимость данной задачи подтверждается работами таких ученых, как М.М. Безруких, В.П. Губ, В.В. Колбанов, Д.В. Колесов, О.Ю. Кондратьева, З.В. Коробкина, Ю.П. Лисицин, В.А. Попов, И.Н. Пятницкая, П.И. Сидоров, Я.В. Соколов и других. Они указывают на нарастающую тенденцию ухудшения физического и психического здоровья подрастающего поколения в современных условиях. Эта тенденция обусловлена различными негативными факторами, такими как уменьшение времени на физическую активность, увеличение умственной нагрузки, неправильное использование информационных технологий и др.

Исследования дела сохранения и укрепления здоровья детей получили значительное внимание со стороны таких ученых, как В.М. Бехтерев, П.П. Блонский, С.И. Гессен, Я.А. Коменский, П.Ф. Лесгафт, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский. Их работы все еще являются актуальными и являются основой для дальнейших исследований и разработок в области образования и здоровья детей.

Пути совершенствования учебно-воспитательного процесса с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья детей отражены в работах Ю.Ф. Змановского, В.В. Колбанова, А.П. Лаптева, Ю.В. Науменко, В.П. Празникова, Ю.В. Черногор и других исследователей.

Условия и приемы формирования здорового образа жизни школьников проанализированы в исследованиях В.Н. Беленова, Т.П. Васильевой, К.Ж. Гуз, И.А. Дидук и других авторов.

Исследования современных ученых (И.Л. Орехова [56], З.И. Тюмасева [74; 75]) доказали, что нередко организация жизнедеятельности детей и подростков страдает недостаточной разработанностью подходов именно к сопровождению здоровьесберегающего образовательного процесса. Все это обуславливает повышенный интерес к затруднению тьюторского сопровождения

дения формирования и воспитания здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Тьюторское сопровождение - это комплекс мероприятий, которые оказывают поддержку детям и подросткам в формировании здорового образа жизни. Оно направлено на развитие правильных привычек, таких как правильное питание, регулярная физическая активность, соблюдение гигиенических норм и других аспектов, влияющих на общее благополучие.

Появление тьюторства в России связано с именем П.Г. Щедровицкого. В своих исследованиях он определил необходимость тьюторства в системе российского образования [91, 92].

Понятие тьюторского сопровождения и его роли в системе образования раскрываются также в исследованиях таких авторов, как Т.М. Ковалева [43], И.Э. Куликовская [46], С.А. Щенников [93]. Проблемам тьюторского сопровождения в дошкольных и школьных образовательных организациях посвящены исследования Е.А. Волошиной [19], Е.Б. Колосовой [44], А.В. Николаевой [55].

Анализ существующей научной литературы вновь подтвердил значимость трудности формирования, сохранения и укрепления здоровья молодого поколения, которая с каждым годом лишь возрастает. Тем не менее, проведенное расследование этих вопросов выявило несколько противоречий, о которых следует упомянуть:

- между общественной потребностью в формировании ответственной личности, способной нести ответственность за свое здоровье и здоровье своих близких, и недостаточной разработанностью методов организации образовательного процесса, направленного на развитие такой личности;

- между пониманием обществом важности сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и недостаточной готовностью семей, педагогов и медицинских работников к реализации этого процесса.

В свете этой ситуации, значительное значение приобретает включение тьютора в образовательный процесс. Тьюторское сопровождение обладает

потенциалом помочь детям и молодежи осознать важность здорового образа жизни и обеспечить им необходимые навыки для правильного самоуправления и принятия здоровых решений.

Выявленные противоречия позволили увидеть основную задачу данного исследования - необходимость определения оптимальных условий для формирования здорового образа жизни у учащихся. Исходя из этой задачи, темой исследования было выбрано «тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у детей».

Цель данного исследования заключается в разработке, обосновании и апробации программы формирования здорового образа жизни у детей через тьюторское сопровождение младших школьников.

Объектом исследования является здоровый образ жизни младших школьников, а предметом исследования - морфогенез здорового образа жизни у детей через тьюторское сопровождение младших школьников.

Основные концептуальные положения исследования конкретизируются в гипотезе, основывающейся на предположении, что воспитание здорового образа жизни у детей через тьюторское сопровождение младших школьников будет более успешным, если:

- изучены теоретические основы задачи исследования, уточнен и конкретизирован понятийный аппарат;
- выявлены методологические подходы и разработана программа формирования здорового образа жизни у детей через тьюторское сопровождение младших школьников;
- определены педагогические условия реализации программы формирования здорового образа жизни через тьюторское сопровождение младших школьников;
- разработан диагностический инструментарий, позволяющий оценить уровень формирования здорового образа жизни у детей.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены **задачи исследования:**

1. Изучение теоретических основ дела исследования, уточнение и конкретизация понятийного аппарата являются необходимыми шагами в профессиональной деятельности.

2. Для разработки программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников требуется выявление методологических подходов.

3. Не менее важным является выявление педагогических условий реализации программы формирования здорового образа жизни в процессе тьюторского сопровождения младших школьников.

4. Для оценки эффективности программы необходимо сформировать диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– общие вопросы методологии исследования здоровья и здорового образа жизни (А. М. Амосов, А. С. Белкин, О. С. Васильева, М. Я. Виленский, Ю. И. Евсеев, В. В. Колбанов, И. К. Лисеев, Ю. П. Лисицын, Н. А. Литвинова, Ю. В. Науменко, Л. Г. Татарникова, и др.);

– теория педагогической поддержки (О. С. Газман, Н. Б. Крылова, Н.Н. Михайлова, С. М. Юсфин);

– концепция педагогического сопровождения (Е. А. Александрова, М. Р. Битянова, Т. В. Глазкова, М. И. Губанова, Е. Г. Ермолаева, Е. А. Казакова, М. И. Рожкова, Н. О. Яковлева и др.);

– вопросы разработки индивидуальных образовательных траекторий (Е. А. Александрова, Н. В. Боброва, С. А. Вдовина, Е. А. Климов, Н. А. Лабунская, В. Б. Лебединцев, М. И. Лукьянова, А. М. Маскаева, В. С. Мерлин, В. Ю. Соколов, А. П. Тряпицына, Н. П. Туринова, А. В. Хуторской и др.);

– концепции и идеи индивидуализации образования и тьюторского сопровождения в образовании (Т. М. Ковалева, Г. Н. Прозументова, Е. А. Суханова, А. Н. Тубельский, И. Д. Фруммин и др.)

– концептуальные идеи системного (В. Г. Афанасьев, В. И. Блауберг, А. И. Субетто, З. И. Тумасева и др.) и личностно-деятельностного (Ш. А. Амонашвили, Е. В. Бондаревская, Л. С. Выгодский, А. Н. Леонтьев и др.) методологических подходов.

Для решения поставленных задач применялся **комплекс методов педагогического исследования:**

– *теоретические:* анализ научной литературы по предмету исследования, анализ нормативных документов, сравнение и обобщение полученных данных;

– *эмпирические:* изучение передового педагогического опыта в аспекте изучаемого вопроса, наблюдение, беседа, педагогический эксперимент, обследование, анализ;

– *методы математической обработки результатов исследования.*

«Новая педагогика должна заботиться о том, чтобы ребенок хотел научиться...сам хотел изучать языки, науки и искусства, сам стремился выработать правильное мышление, правильную речь и хорошие вкусы».

«...современный мир – это среда, которой раньше не было, новые технологии задают тенденцию на то, что детям нужен больше не только учитель поскольку они знают, как получить информацию, а «формирователь личности». Он будет учить тому, как учиться обучаться...»

«прогресс наук обеспечивает прогресс промышленности, который сам затем ускоряет научные успехи; и это взаимное влияние, действие которого беспрестанно возобновляется, должно быть причислено к наиболее деятельным, наиболее могущественным причинам совершенствования человеческого рода».

Базой исследования является МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска». В исследовании принимали участие учащиеся 4-4 класса Детской юридической академии (специализированные классы) в возрасте 10-11 лет.

Этапы исследования. Опытнo-поисковая работа по задаче исследования проводилась в три этапа с 2021 по 2024 годы.

В первом этапе исследования (2021-2022 гг.) был выполнен анализ научной литературы и научно-методических пособий, связанных с темой исследования. Также был изучен практический опыт тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у детей. После анализа полученной информации, были сформулированы гипотеза и задачи исследования, а также составлен план опытнo-экспериментальной работы. В результате была разработана программа формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения четвероклассников.

Во втором этапе исследования (2022-2023 гг.) были выявлены педагогические условия, необходимые для реализации программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников. Также была проведена апробация разработанной программы.

В третьем этапе исследования (2023-2024 гг.) были обработаны данные, полученные в ходе опытнo-экспериментальной работы, и проведена проверка гипотезы исследования. Была также оценена эффективность результатов исследовательской работы.

Обзор представляет научную новизну, так как был выявлен комплекс методологических подходов, на основе которых разработана программа формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников. Были также определены и обоснованы педагогические условия реализации данной программы.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении понятийного аппарата исследования, конкретизации понятий "здоровье", "здоровый образ жизни", "тьютор", "тьюторское сопровождение", "тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни". Также был разработан и апробирован диагностический инструментарий, позволяющий определить уровень сформированности здорового образа жизни у детей.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении разработанной программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников в педагогическую практику. Результаты исследования могут быть использованы педагогами в образовательных учреждениях.

В рамках данной работы представляются следующие материалы:

1) программа формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников,

2) педагогические условия реализации программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников,

3) диагностический инструментарий, позволяющий определить уровень сформированности здорового образа жизни у детей.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения. Общий объем работы составляет 91 страницу и включает 14 рисунков и 12 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАДАЧИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

1.1. Педагогические основы изучения состояния значимости тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у детей

В настоящее время здоровьесбережение детей является самой важной задачей общества. Влияние различных факторов, таких как загрязненная экология, плотная загруженность в учебе, длительное использование гаджетов и компьютеров, некачественное питание, длительный просмотр телевизора и отсутствие прогулок на свежем воздухе, может негативно сказываться даже на уже сформированном здоровом организме. Тем более это относится к детям, которые еще находятся в процессе формирования, роста и развития. По-

этому очень важно снижать пагубное влияние всех этих факторов, которые могут привести к ослаблению организма и различным функциональным заболеваниям. Одним из потенциальных способов решения этих казусов является использование здоровьесберегающих технологий в тьюторском сопровождении формирования здорового образа жизни у детей и подростков.

Анализ психолого-педагогической, эколого-валеологической и медико-биологической литературы позволяет рассмотреть ключевые понятия, необходимые для проведения нашего исследования.

Одним из основных понятий данной темы является "здоровье". Здоровье - это понятие, которое имеет более 300 разных определений. Некоторые люди считают здоровье отсутствием болезней, другие - умением организма поддерживать равновесие между внешним окружением и внутренним состоянием. Есть также те, кто определяет здоровье как гармоничное развитие как физическое, так и психическое.

Однако наиболее широкое распространение получило определение здоровья, которое было предложено Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в их уставе. Согласно этому определению, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Это означает, что здоровье не сводится только к отсутствию болезней и физических дефектов, но также включает в себя гармонию и равновесие в различных сферах жизни.

Таким образом, здоровье – это нечто гораздо более сложное и всестороннее, чем просто отсутствие болезней. Это состояние благополучия, в котором человек может полноценно функционировать и наслаждаться жизнью. Важно понять, что здоровье требует не только ухода о своем физическом состоянии, но также внимания к своим эмоциям, мыслям и социальным взаимодействиям. Только при соблюдении всех аспектов мы можем достичь истинного здоровья и благополучия.

Здоровье традиционно представляется тремя компонентами. Первый компонент - физическое здоровье, которое основано на уровне роста и разви-

тия органов и систем организма, а также на морфологических и функциональных резервах, обеспечивающих адаптационные реакции. Второй компонент - психическое здоровье, которое определяет состояние психической сферы и обеспечивает адекватную поведенческую реакцию. Третий компонент - социальная составляющая, которая отражает способность сохранять и использовать отношения с другими людьми, включая социальные связи, ресурсы, способность к общению и его качество.

Таким образом, здоровье включает в себя физическое, психическое и социальное благополучие. Поддержание равновесия между этими компонентами является важным условием для достижения и поддержания общего благополучия и качества жизни. Оптимальное физическое, психическое и социальное здоровье помогают нам полноценно функционировать и наслаждаться жизнью.

Как мы видим, здоровье - это многогранное понятие, которое не ограничивается только физическим состоянием. Важными компонентами здоровья также являются психическое, социальное и духовное благополучие, а также развитие интеллектуальных способностей. Кроме того, здоровье включает несколько аспектов, такие как соматическое, физическое, психическое, нравственное и духовное здоровье.

В рамках данного исследования, под здоровьем мы понимаем динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, которое обеспечивает полноценное выполнение трудовых, психических и биологических функций человека при максимальной продолжительности жизни.

Понятно, что здоровье имеет комплексный характер и является одним из важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. При рациональной эксплуатации, природной способности организма к самообновлению и совершенствованию, здоровье может сохраняться на долгие годы. Однако для этого необходимо постоянно прилагать некоторые усилия по формированию здорового образа жизни.

По оценкам специалистов, образ жизни является основным фактором, определяющим здоровье человека. Всего более половины (51,2%) факторов, влияющих на здоровье, приходится на образ жизни. Образ жизни включает в себя особенности повседневной деятельности, а также трудовую деятельность, быт, формы проведения досуга, участие в общественной жизни и соответствие нормам и правилам поведения, характерным для каждого человека.

Принято считать, что *образ жизни* человека характеризуется особенностями его повседневной жизни. Само же понятие характеризуется как трудовая деятельность, быт, формы проведения досуга, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения, характерные для отдельного человека.

Научно-практической основой зависимости здоровья человека от его образа жизни служит концепция академика Ю. П. Лисицина о наибольшем вкладе в индивидуальное здоровье человека именно образа жизни. Там же уточняется, что образ жизни должен носить спортивный характер. Что же подразумевается под здоровым образом жизни?

Сам термин «*здоровый образ жизни*» появилось в России в конце XX века. В 1989 году профессор-фармаколог И. И. Брехман, которому приписывается его авторство, выступил на конференции с докладом о внедрении научной концепции здорового образа жизни.

Такие представители философско-социологического направления, как П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров «рассматривают правильный образ жизни как глобальную социальную проблему всего общества в целом» [8, с. 27].

В психолого-педагогическом аспекте понятие «рациональный подход к здоровью» рассматривается в другом аспекте, а именно, с позиции сознания и мотивации человека.

К основным составляющим здорового образа жизни относятся:

- разумное чередование труда и отдыха;
- воспитание здоровых навыков и привычек с детского возраста;

- здоровое сбалансированное питание;
- активный образ жизни с учетом половозрастных и физиологических особенностей [21, с. 19].

Говоря о здоровом образе жизни, мы будем придерживаться определения, данного Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), где здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды [64, с. 27].

В данном исследовании под здоровым образом жизни будем понимать стиль жизни, обусловленный наличием здоровых привычек и поведения, включая физическую активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек и поддержание психологического благополучия.

Многочисленные исследования показывают, что умение вести правильный образ жизни не дается человеку от рождения, а является результатом его формирования и воспитания в процессе жизнедеятельности. Однако само выстраивание установки на рациональный подход к здоровью уже на начальном этапе становится затрудненным как этот процесс требует системности, стабильности, осознанности и продолжительного временного периода. Низкий уровень формирования основ здоровья с детства приводит к тому, что взрослые люди недостаточно осознают ценность здоровья и не склонны к бережливости. Далеко не каждый взрослый справляется с этой задачей, а, следовательно, не может передать это умение подрастающему поколению, поэтому создание здорового образа жизни у детей и подростков рассматривается нами как социально значимая помеха современности, требующая внедрения технологий по сопровождению формирования здорового образа жизни.

Понятие «сопровождение» введено в педагогику Е. И. Казаковой и Л. М. Шипициной. Они понимали «сопровождение» «как помощь в принятии решений и личной ответственности в проблемных ситуациях» [43, с. 66].

Идеи сопровождения представлены в работах многих известнейших педагогов, таких как А. С. Макаренко и В. И. Сухомлинский. Под «сопровождением» они понимали «метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом развития оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора» [43, с. 67].

О. С. Газман понимает «сопровождение» «как специальный вид активности, направленный на поддержку деятельности субъекта, то есть предупреждение и преодоление проблем в его становлении» [20; 21].

«Понятие сопровождения рассматривается также как метод, форма, процесс, идеология, деятельность или ее отдельный вид, образовательная технология, система. Сопровождение подразумевает наличие сопровождающего».

В российском образовании с недавних пор обозначилось новое явление, которое как раз предусматривает сопроводительную функцию. Приказом Минтруда России от 10.01.2017 № 10н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания» включает обобщенную трудовую функцию «Тьюторское сопровождение обучающихся» (3.7) с возможным наименованием должностей, профессий «Тьютор» с основными трудовыми функциями: педагогическое сопровождение.

Тьюторское сопровождение описано, как «педагогическая деятельность по сопровождению процессов формирования и реализации индивидуальной образовательной программы лиц разных возрастов и на разных ступенях образования» [34].

Также специальность «тьютор» внесена в «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», в раздел «квалификационные характеристики должностей работников образования» (приказ № 761-н Минздравсоцразвития от 26.08.2010, зарегистрирован в Минюсте РФ 6 октября 2010 г. № 18638).

По мнению Т. М. Ковалевой, президента Тьюторской ассоциации, «тьюторское сопровождение – это особый тип педагогического сопровожде-

ния, то есть сопровождение процесса индивидуализации ребенка в ситуации открытого образования, когда педагогическая деятельность по индивидуализации образования направлена на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов учащегося, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы, на работу с образовательным заказом семьи, выстраивание учебной и образовательной рефлексии учащегося» [43, с. 68].

Сегодня как в международной, так и в отечественной педагогической практике тьюторство представлено достаточно широко. Данное явление связывают, прежде всего, с индивидуализацией обучения.

Согласно С. И. Гессену, «если исходить из понимания образования не как передачи подрастающему поколению накопленного культурного опыта, а как создания условий, обеспечивающих учреждение индивидуального содержания культуры, то тьюторство следует расценивать, как особую педагогическую и культурную позицию, благодаря которой реализуется процесс индивидуализации, поиска пути к образованию конкретного человека»; а «тьюторское сопровождение – как обеспечение развития «самости» обучающегося индивида в условиях открытой образовательной среды, общения, обмена мнениями и идеями» [12, с. 13].

По мнению И. В. Карпенковой, «тьюторская деятельность предусматривает целенаправленное развитие личности, в том числе обучение и воспитание в условиях инклюзивного образования» [42, с. 10].

Ряд авторов трактует понятие «тьюторство» «как индивидуальное консультирование, в процессе которого педагог помогает ребенку разработать индивидуальную образовательную траекторию как программу собственной деятельности и сопровождает процесс реализации этой программы».

Таким образом, обзор психолого-педагогической литературы показывает, что, несмотря на многозначное прочтение понятия «тьютор», оно прочно укоренилось в теории и практике и отечественного образования.

Мы придерживаемся взглядов Т. М. Ковалевой, и трактуем «тьюторское сопровождение как педагогическую деятельность по индивидуализации образования, направленную на выявление и развитие образовательных мотивов и интересов обучаемого, поиск образовательных ресурсов для создания индивидуальной образовательной программы».

Таким образом, в контексте нашего исследования, здоровье - это комплексное состояние, которое не ограничивается только физическим здоровьем. Здоровье включает в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты, и обеспечивает полноценное функционирование организма человека при достижении максимальной продолжительности жизни. Образ жизни играет ключевую роль в поддержании здоровья, поэтому необходимы усилия по формированию здорового образа жизни.

1.2. Программа формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников

Образование является неотъемлемым благом в нашей жизни. Оно должно стремиться к формированию умственно и физически здорового человека, активной, целеустремленной и ответственной личности, способной успешно выполнять различные задачи в быстро меняющемся мире. Однако, специалисты из разных научных областей отмечают, что с каждым десятилетием физическое, психическое и нравственное состояние учащихся ухудшается. Даже в западноевропейском регионе, где уровень здоровья молодежи достаточно высок, сложившаяся ситуация негативного влияния современной образовательной среды и методов обучения на здоровье становится все более актуальной. Статистика свидетельствует о том, что суициды, становящиеся значительной причиной детской смертности во многих европейских странах, часто связаны со стрессовыми ситуациями, сопровождающими детей в школе.

Озабоченность физическим и эмоциональным самочувствием обучающихся возникла достаточно давно. Еще в 1904 г. на первом

международном конгрессе по школьной гигиене ученые отмечали, что школьники пребывают в состоянии хронического переутомления, которое отрицательно сказывается на их физическом и психическом состоянии.

Осмотр в области использования технологий оздоровления участников образовательного процесса показало, что, к сожалению, до сих пор российское образование является здоровьезатратным.

Современные реалии таковы, что в настоящее время часто и длительно болеющие, физически ослабленные, плохо подготовленные дети приходят в школу, которая рассчитана, в основном, на совершенно здорового ребенка. В учебном процессе современной образовательной организации до сих пор не учитывается, что школьники имеют разное морфофункциональное развитие, а отсюда и различную динамику работоспособности, резервы своего организма.

Новое время требует умения и готовности построить образовательный процесс с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей обучающихся и состояния их здоровья на разных уровнях обучения. Большое значение в создавшейся ситуации имеет включение в образовательный процесс тьютора. Тьютор сопровождает, поддерживает процесс самообразования, индивидуальный образовательный поиск, осуществляет поддержку разработки и реализации индивидуальной образовательной программы.

Для решения поставленных задач исследования нами осуществлялся поиск наиболее оптимального и эффективного методического обеспечения формирования установок на здоровый образ жизни у учащихся.

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у учащихся призвано обеспечить систематическую и целенаправленную поддержку индивидуальных потребностей каждого учащегося в формировании здорового образа жизни. Оно направлено на помощь учащимся в освоении здоровых привычек, включая физическую активность, здоровое питание, психологическое благополучие и другие аспекты

здорового образа жизни. Способствует повышению осознанности у учащихся о важности здорового образа жизни и помогает им разработать практические навыки для поддержания здорового образа жизни в будущем.

Важно отметить, что основы понимания здоровья формируются у детей в младшем школьном возрасте, и в этот период дети могут быть особенно восприимчивы к индивидуальным и коллективным программам, направленным на поощрение здорового образа жизни. Это время также отличается быстрым усвоением информации и способности к обучению, что делает его оптимальным для внедрения и укрепления здоровых привычек.

Таким образом, в младшем детском возрасте формируются первоначальные отношения к здоровому образу жизни, и важно создать подходящую образовательную среду, способствующую формированию здоровых привычек и ценностей.

Существует большое число исследований, посвященных формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья на всех этапах обучения и воспитания школьников. Однако при анализе психолого-педагогической литературы мы не встретили готовых проработанных методик тьюторского сопровождения по формированию, сохранению и укреплению здоровья у младших школьников.

В трудах В. И. Загвязинского, В. А. Сластенина, Е. Ю. Никитиной, Н. М. Яковлевой и других отмечается, что для решения любой педагогической задачи и получения положительного результата, необходимо определиться с выбором методологических подходов.

В нашей работе, опираясь на возрастной диапазон учащихся, мы использовали системный и личностно-деятельностный подходы.

Системный подход в формировании здорового образа жизни учащихся предполагает комплексное рассмотрение всех аспектов здоровья и создание условий для развития здорового образа жизни на разных уровнях: физическом, психологическом, социальном и духовном.

На физическом уровне системный подход может включать стимулирование физической активности, организацию спортивных мероприятий, здорового питания и регулярных медицинских осмотров.

На психологическом уровне это может означать пропаганду позитивного мышления, развития эмоциональной и психологической стабильности, обучение методам стресс-менеджмента и т.д., предполагать проведение тренингов, консультаций, психологической поддержки обучающихся.

На социальном уровне системный подход включает создание благоприятной образовательной среды, вовлечение обучающихся в волонтерскую деятельность, вовлечение родителей, учителей и других участников в процесс воспитания и поддержания здоровых взаимоотношений.

На духовном уровне системный подход может предполагать развитие ценностного отношения к здоровью, выстраивание самоидентификации через здоровый образ жизни, этических норм и самореализации.

Личностно-деятельностный подход предполагает активное участие обучающихся в процессе формирования здорового образа жизни. Обучающиеся становятся активными участниками своего развития, самостоятельно определяют свои цели, разрабатывают и реализуют план действий по формированию здоровых привычек.

Таким образом, использование системного и личностно-деятельностного подходов в тьюторском сопровождении формирования здорового образа жизни у младших школьников позволяет создать условия для целенаправленного и эффективного развития здоровья и формирования здоровых привычек. Это способствует повышению качества образования и благополучия детей в школьной среде.

Личностно-деятельностный подход в формировании здорового образа жизни учащихся базируется на учете индивидуальных особенностей каждого ученика и активном участии самих учащихся в процессе формирования здо-

рового образа жизни. Он предполагает, что для успешного изменения образа жизни учащегося важно активно включить его в этот самый процесс изменений и учитывать его личностные предпочтения, интересы и ценности.

Этот подход сфокусирован на развитии самосознания и саморефлексии учащихся. Он помогает учащимся осознать важность здорового образа жизни для своего благополучия и жизнеспособности. Это может включать в себя обсуждение с учащимися их собственных убеждений, ценностей и целей, а также помощь в разработке индивидуального плана действий для изменения образа жизни.

Также важным аспектом личностно-деятельностного подхода является активное взаимодействие учителей, родителей и других участников образовательного процесса с учащимися, создание возможностей для самостоятельной деятельности, выбора и саморазвития.

Таким образом, личностно-деятельностный подход в формировании здорового образа жизни учащихся направлен на активность учащихся в процессе изменения своего образа жизни и учет их личностных потребностей и интересов.

На основе выявленных методологических подходов разработана программа формирования здорового образа жизни детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников.

Программа носит комплексный характер и охватывает различные аспекты здоровья, такие как физическое, психологическое, социальное и эмоциональное благополучие детей. Нацелена на решение валеологических задач, проектировалась с учетом психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста.

Содержание программы направлено на образование у учащихся устойчивой потребности быть здоровым и вести правильный образ жизни.

Программа включает в себя разнообразные мероприятия, уроки, игры, упражнения и задания, направленные на развитие здорового образа жизни у детей. Также включает в себя обучение правильным привычкам, навыкам ги-

гиены, здоровому питанию, физической активности, развитию эмоционального интеллекта и способностей к саморегуляции.

Важным компонентом программы является работа с родителями и семьей, чтобы обеспечить поддержку и сотрудничество в формировании здорового образа жизни у детей.

Программа предусматривает систему контроля и оценки, чтобы отслеживать прогресс и эффективность работы тьютора и успешность влияния на становление здорового образа жизни у детей.

Содержание программы формирования здорового образа жизни у младших школьников включает следующие темы:

1. «Режим дня и его влияние на здоровье»;
2. «Физическая активность и спорт для поддержания здоровья»;
3. «Правильное питание и здоровые привычки»;
4. «Гигиена и уход за собой»;
5. «Эмоциональное состояние и психическое здоровье»;
6. «Помоги себе стать лучше - откажись от вредных привычек»;
7. «Развитие социальных навыков и взаимоотношений с окружающими»;
8. «Мама – папа – я – здоровая семья»;
9. «Забота об окружающей среде и экологические проблемы»;
10. «Познание собственного тела и его потребностей»;
11. «Кто меня окружает? Он меня уважает?»;
12. «Как справиться? Оценки, родители, стресс»;
13. «Здоровые способы проведения свободного времени и хобби»;
14. «Значение образования и саморазвития для здорового образа жизни»;
15. «Понимание гендера и здоровые отношения».

Программа специально адаптирована под индивидуальные потребности и особенности каждого обучающегося, учитывая его возраст, уровень развития, здоровья и интересы.

В процессе освоения программы школьники овладевают элементарными понятиями: «здоровье», «здоровый образ жизни», «окружение», «взаимоздоровые взаимоотношения» и др. Последовательность программных тем может меняться и варьироваться в зависимости от психофизических особенностей и интеллектуального развития учащихся.

Таким образом, программа является гибкой, разнообразной и динамичной, а также соответствует актуальным научным и педагогическим достижениям в области формирования здорового образа жизни.

При осуществлении программы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста мы придерживались следующих принципов:

- обеспечение условий для детей в соответствии с их индивидуальными потребностями и интересами.
- предоставление помощи и взаимодействие с учащимися с целью помочь им самостоятельно решать личностные проблемы.
- побуждение к осознанию прав, возможностей и ответственности, без навязывания модели поведения.
- уважение права ребенка на самостоятельный выбор и самовыражение, включая самоопределение и самореализацию.
- понимание становления каждого отдельного ребенка как активного участника собственной жизни.
- поощрение самостоятельности для осознания ценности выбора и ответственности.
- участие тьютора в деятельности наравне с детьми.
- добровольное участие детей без принуждения.
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности.
- гибкость во временных рамках занятий, позволяющая каждому работать в своем темпе.

Рассмотрим особенности тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни детей.

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у учащихся младших классов может включать в себя:

1. Оценку текущего образа жизни учащихся, выявленного путем таких диагностических методов, как анкетирование, опросы, наблюдение за поведением учащихся.

2. Выявление проблемы и постановку целей, что можно охарактеризовать как, помощь учащимся в определении аспектов их образа жизни, требующих внимания, определение мотивов, целей и результатов, которых они хотели бы достичь.

3. Образование. Иными словами, обучение учащихся важности и значимости здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, отказа от вредных привычек и т.д.

4. Планирование. Разработка конкретного плана действий для достижения поставленных целей, включая установление реалистичных шагов и сроков.

5. Постоянную поддержку и поощрение учащихся, поддержание мотивации к следованию своему плану и преодолению трудностей.

6. Оценку изменений в образе жизни учащихся и коррекцию плана в зависимости от эффективности выбранной методики.

Для успешного тьюторского сопровождения крайне важно учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося и создавать поддерживающую и благоприятную обстановку для внедрения новых здоровых привычек и линий поведения.

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни представляет собой комплекс действий, направленных на развитие здорового образа жизни у детей. Оно включает в себя как педагогические, так и психологические методы работы с ребенком, ориентированные на создание здоровых привычек и поведенческих моделей, и включает в себя:

- обучение здоровому образу жизни через игровые и интерактивные методы, чтобы привлечь внимание детей и убедиться в эффективности усвоения знаний;
- регулярные беседы и бесплатные консультации с педагогическими специалистами, направленные на возникновение позитивного отношения к здоровью и правильному образу жизни;
- организацию занятий по физической активности и спортивным играм для детей, чтобы стимулировать регулярные физические упражнения;
- включение детей в процесс планирования и приготовления здоровой еды, чтобы укрепить их интерес к здоровью и правильному питанию;
- поддержку психологического благополучия и развития устойчивости к стрессам и негативным воздействиям.

В целом, можно сделать вывод, что тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни включает в себя комплекс действий, направленных на создание условий для развития здоровых привычек у детей, осознанного ухода за собой и поддержания физического и психического здоровья.

1.3. Педагогические условия реализации программы формирования здорового образа жизни у учащихся в процессе тьюторского сопровождения младших школьников

Для повышения эффективности формирования здорового образа жизни в процессе тьюторского сопровождения младших школьников необходимо выделить соответствующие педагогические условия, определение которых основывается на анализе задач, поставленных перед современной школой. Эти условия представляют собой среду, в которой учащиеся могут получить поддержку и направление для укрепления своего физического и эмоционального благополучия.

Под *педагогическими условиями* понимается совокупность мероприятий в рамках педагогического процесса, нацеленных на улучшение его эффективности и способствующих успешной реализации конкретной модели образовательной программы. Отдельные случайно выбранные условия могут оказать незначительное влияние на эффективность процесса, поэтому важно выявление комплекса основных педагогических условий, которые охватывают все аспекты изучаемого явления.

В качестве *первого педагогического условия* для реализации программы установления здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников было определено создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающая образовательная среда в контексте нашего эксперимента определяется как атмосфера и условия, созданные в учебном заведении, которые способствуют здоровью, благополучию и общему благосостоянию учащихся. Это включает в себя не только физическое, но и психологическое, эмоциональное и социальное благополучие.

Такая среда может быть обеспечена через создание безопасных и поддерживающих условий обучения, уделяя внимание физической активности, заблаговременное предоставление информации о здоровом образе жизни, создание позитивной психологической атмосферы, развитие социальных навыков и поддержка ментального благополучия всех участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающая образовательная среда – это среда, которая обладает рядом характеристик, способствующих сохранению и улучшению здоровья учеников:

- Во-первых, гибкость является ключевой характеристикой здоровьесберегающей образовательной среды. Она означает, что образовательные структуры готовы быстро адаптироваться к изменяющимся потребностям учеников. Например, с учетом физического и психического здоровья каждого обучающегося, структуры могут изменяться и

приспосабливаться, чтобы обеспечить оптимальное обучение и поддержку для каждого школьника.

- Во-вторых, непрерывность в здоровьесберегающей образовательной среде выражается в постоянном взаимодействии и последовательности деятельности ее компонентов. Это может означать, что занятия и физическая активность включены в ежедневное расписание, а также постоянное взаимодействие между учениками и педагогами, которое способствует развитию и поддержанию здоровья.

- Третья характеристика здоровьесберегающей образовательной среды – вариативность. Она предполагает изменение образовательной среды в соответствии с потребностями и предпочтениями учащихся. Например, разнообразие спортивных и творческих деятельностей может быть предложено, чтобы каждый ученик мог найти то, что его интересует и направлено на улучшение его здоровья.

- Четвертая характеристика – это интегрированность. Она обеспечивает решение задач путем укрепления взаимодействия всех структур, входящих в здоровьесберегающую образовательную среду. Например, педагоги могут сотрудничать с медицинским персоналом, чтобы разработать индивидуализированные программы для учеников с особыми здоровьесберегающими потребностями.

- Открытость – также важная характеристика образовательной среды. Она включает широкое участие всех участников образовательного процесса в управлении, демократизации методов обучения, воспитания и взаимодействия. Например, ученики могут быть вовлечены в принятие решений, касающихся их собственного здоровья, например через участие в формировании школьного комитета.

- Наконец, ориентация на совместную активную коммуникацию всех участников образовательного процесса, основанная на тьюторском сопровождении педагога – еще одна важная характеристика здоровьесберегающей образовательной среды. Это означает, что педагог

играет роль наставника и поддерживает учеников в достижении их образовательных и здоровьесберегающих целей.

В центре здоровьесберегающей среды стоит личность. Раскрытие индивидуальных возможностей, формирования ориентации на здоровый образ жизни осуществляется за счет решения следующих задач:

- Предоставить каждому ребенку возможность самоутвердиться в наиболее значимых для него сферах жизнедеятельности, в максимальной степени раскрывающих его индивидуальные качества и способности.

- Ввести стиль взаимоотношений, обеспечивающих любовь и уважение к личности каждого тьюторанта, создавая тем самым благоприятную атмосферу для развития.

- Активно искать пути, методы и средства, с помощью которых можно будет полностью раскрыть личность каждого ребенка и содействовать развитию его индивидуальности.

- Сосредоточиться на активных методах воздействия на личность.

Только через совместное развитие и содействие индивидуальности мы можем создать здоровьесберегающую среду, которая будет способствовать нашим общим целям. Для построения здоровьесберегающей образовательной среды необходимо учитывать следующие принципы:

- Принцип активности, самостоятельности и творчества является неотъемлемой частью образовательного процесса. Он предполагает проведение комплексной диагностики для получения информации о психофизическом развитии ребенка и уровне знаний, умений и навыков в области здоровья.

- Принцип стабильности и динамичности развивающей среды означает, что образовательная среда должна меняться в зависимости от интересов ребенка, его возраста, физических и психологических особенностей, а также от реализуемой программы.

- Принцип дистанции и позиции при взаимодействии подразумевает, что первостепенное условие личностно-ориентированного

взаимодействия взрослых и детей – это установление контакта между ними. Развивающая среда должна создавать условия для общения с ребенком на основе пространственного принципа «глаза в глаза».

- Принцип комплексирования и гибкого зонирования предполагает создание единого комплекса различных модальностей, таких как цветовая, звуковая, кинестетическая.

- Принцип эмоциогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого является важным. В детской образовательной среде должны быть созданы условия, которые способствуют эмоциональному комфорту и благополучию детей и взрослых.

- Принцип открытости среды, основывается на открытых, доверительных отношениях между тьютором с тьюторантом, активном диалоге и совместной деятельности.

- Принцип создания «ситуации успеха» подразумевает поощрение ребенка за его положительные результаты. Важно, чтобы дети чувствовали себя уверенно и мотивированно в достижении своих целей.

- Принцип взаимодействия тьютора с семьями тьюторантов и признание роли семейного воспитания в развитии личности ребенка являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Сотрудничество с семьями помогает создать благоприятную среду и взаимную поддержку в реализации образовательных целей.

В эффективной здоровьесберегающей образовательной среде используются специальные здоровьесберегающие технологии, которые способствуют поддержанию и укреплению физического и психологического здоровья подрастающего поколения.

Родоначальником понятия здоровьесберегающих технологий стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Здоровьесберегающие технологии - это особые рациональные и комплексные методы и способы реализации образовательного процесса, нацеленные на развитие личности,

сохранение и укрепление ее здоровья»[14. с. 49] Применение таких технологий в тьюторском сопровождении младших школьников позволит создать благоприятную педагогическую среду, способствующую формированию здорового образа жизни и общему развитию детей.

На практике к таким технологиям относятся те, которые отвечают следующим требованиям:

- создают оптимальные условия учебного процесса;
- учитывают возрастные возможности ребенка;
- рационализируют организацию учебного процесса;
- обеспечивают достаточный двигательный режим.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения/воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

По определению В. В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить, как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством [36, с. 64].

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, морфогенез представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [51, с. 262].

Здоровьесберегающая технология, по мнению В. Д. Сонькина, – это:

– условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

– рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

– соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией О. В. Петров понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

– учет особенностей возрастного развития детей и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной группы;

– создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

– использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности [28, с. 16].

Из вышесказанных определений можно сделать вывод, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, делятся на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
- технологии оптимальной организации учебно-воспитательного процесса и физической активности обучающихся;
- разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые педагогом на уроках и во внеурочной деятельности.

К основным задачам здоровьесберегающих технологий относятся:

- сохранение и укрепление здоровья и профилактика инфекционных заболеваний, содействие правильному физическому развитию,
- повышение с помощью средств двигательной активности умственной работоспособности,
- снижение отрицательного воздействия чрезмерной нагрузки на психику воспитанника.

В нашем образовательном учреждении создана открытая здоровьесберегающая образовательная среда, которая включает в себя:

- уроки физической культуры, которые проводятся с учащимися младшего школьного возраста 2 раза в неделю;
- курс внеурочной деятельности «Основы безопасности»;
- секции дополнительного образования «Боевые искусства» и «Хореография»;
- различные спортивные секции (по выбору): лыжная подготовка, тхэквондо, футбол, каратэ и многие другие;
- кафедрой физической культуры проводятся различные спортивные мероприятия для обучающихся;
- во время урока учитель проводит физминутки;
- педагоги-психологи проводят беседы о здоровом образе жизни и правильном питании;

- организовываются встречи с врачами различных направлений;
- классные руководители совместно с родителями организуют экскурсии, спортивные праздники внутри классного коллектива.

Здоровьесберегающая образовательная среда в нашей школе также включает в себя вовлечение родителей, обеспечение правильного питания в образовательном учреждении, а также развитие навыков самоуправления здоровым образом жизни.

Таким образом, в школе создана открытая здоровьесберегающая образовательная среда, которая является ключевым педагогическим условием для успешной реализации программы тьюторского сопровождения и формирования у детей здорового образа жизни.

В качестве *второго педагогического условия* реализации программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников выступает *использование совокупности эффективных форм, методов и средств*. Для этого тьютор должен:

- разработать индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая их особенности, потребности и уровень развития;
- использовать разнообразные игры, упражнения, задания и мероприятия, которые способствуют формированию здорового образа жизни у детей;
- включать в свою работу разнообразные образовательные материалы;
- привлекать родителей и других специалистов для совместной работы над сколачиванием ориентации на здоровый образ жизни у учащихся;
- быть гибким и творческим в своем подходе, учитывая изменчивость и индивидуальные особенности детей;
- быть готов адаптировать свои методы и приемы в зависимости от реакции ребенка и обстоятельств;
- быть готов обновлять свои знания и навыки, следить за новыми тенденциями и исследованиями в области формирования здоровья у детей, чтобы быть более эффективным в своей работе.

Используемые тьютором формы и методы должны способствовать:

- преодолению негативизма при общении с тьютором;
- смягчению сенсорного дискомфорта;
- повышению активности ребенка в процессе общения с взрослыми и детьми;
- преодолению трудностей в организации целенаправленного поведения;
- формированию представлений о здоровье, ценностного отношения к нему и навыков.

В технологии тьюторского сопровождения, как в любой другой технологии, присутствуют свои формы и методы работы.

Формы тьюторского сопровождения можно разделить на индивидуальные и групповые:

- к индивидуальным можно отнести – индивидуальную тьюторскую консультацию или беседу,
- к групповым – групповую тьюторскую беседу, тренинг, образовательное событие.

Некоторые формы могут быть как индивидуальными, так и групповыми, например, тьюториал (учебный тьюторский семинар).

Рассмотрим основные формы и методы тьюторского сопровождения, широко применяемые в практике тьюторской деятельности:

1. Индивидуальная тьюторская консультация (беседа) – организационная форма индивидуального тьюторского сопровождения, включает в себя обсуждение с тьютором важных вопросов, связанных с личным развитием и образованием каждого школьника.

Основной метод в этой форме – собственные вопросы тьютора, направленные на индивидуальные потребности каждого обучающегося. Совместным усилием тьютор и тьюторант составляют рабочий план по реализации индивидуальной образовательной программы.

2. Групповая тьюторская консультация (беседа) – на таких занятиях тьютор уделяет внимание индивидуальным образовательным программам

школьников с похожими интересами. В рамках групповых занятий тьютор одновременно осуществляет мотивационную, коммуникативную и рефлексивную работу.

3. Тьюториал (учебный тьюторский семинар) – это открытое учебное занятие с использованием интерактивных и интенсивных методов, направленное на развитие мыслительных, коммуникативных и рефлексивных способностей обучающихся. Тьюториал предполагает использование модельных и нестандартных ситуаций в построении индивидуальных образовательных программ.

При организации тьюториала необходимо учитывать следующие особенности: тема, цели и форма занятия должны быть четко определены и доведены до сведения учащихся заранее, для того чтобы они могли самостоятельно организовать свою подготовку. Если тьюториал проводится в форме ролевой или деловой игры, представляется целесообразным обсудить и распределить роли с членами группы, чтобы по возможности предоставить каждому ту роль или ту часть работы, которая ему не только наиболее интересна, но и соответствует его индивидуальным интеллектуальным и психологическим особенностям.

4. Тренинг. В последнее время тренинги все активнее применяются тьюторами как одна из эффективных форм организации тьюторского сопровождения. Освоение необходимых умений и навыков во время тренинга предполагает не только их запоминание, но и непосредственное использование на практике сразу же в ходе тренинговой работы.

В основе тренинга, как правило, лежит групповое взаимодействие, направленное на развитие каждого отдельного участника тренинга.

5. В технологии тьюторства активно используются методы картирования. Картирование – процесс составления карт. Это могут быть карты познавательных интересов, карты целей, ресурсная карта. Картирование дает возможность увидеть, зафиксировать цели и задачи, определить их взаимосвязи,

отчетливо понять, что мешает и что помогает в движении к поставленной цели.

б. Образовательное событие. В отличие от воспитательного мероприятия, данная форма тьюторского сопровождения учащихся имеет целью развитие образовательной мотивации, построение и реализацию индивидуальных образовательных программ, проектов и исследований. Это могут быть: экскурсии в природу, экспедиции, полевые исследования, эксперименты, лабораторные практикумы и др.

Образовательное событие включает различные виды деятельности и различных участников: кроме самих учеников, в нем принимают участие другие интересные, привлекательные, успешные люди («лидеры», «авторы», «эксперты» и т.п.). События дают возможность преодолеть опасность фиксации тьюторантов на тьюторе и перехода тьютора в позицию «учителя» («консультанта», «руководителя»).

В работе с детьми младшего школьного возраста тьютором используются как традиционные методы, к которым относятся словесные, наглядные, практические, так и:

- интерактивные методы, которые включают использование интерактивных игр, ролевых игр, обучающих квестов, конкурсов и головоломок. Эти методы способствуют активному участию детей в процессе обучения, развитию их креативности, познавательных способностей и социальных навыков.

- использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), таких как компьютерные игры, образовательные видеоролики, интерактивные учебные программы и приложения, онлайн обучение. Это помогает создавать увлекательную и мотивирующую среду для изучения здорового образа жизни, а также развивает у детей навыки работы с современными технологиями;

- проектные методы обучения, которые включают в себя проведение различных проектов (например, создание кулинарных книг, спортивных мероприятий, творческих выставок), позволяют детям применять полученные

знания на практике, развивает у них навыки планирования, сотрудничества и самостоятельности;

– экспериментальные методы, такие как проведение интересных и безопасных экспериментов, лабораторных работ, наблюдений за природой и здоровьем, что помогает детям лучше понимать принципы здорового образа жизни, развивает их интерес к науке и самообразованию.

К *методам* тьюторского сопровождения также можно отнести:

– методы практикоориентированной деятельности;
– методы проблемного обучения (разрешение проблемных ситуаций, метод обучающего кейса);

– проектные методы (разработка и защита ИОП, проекта, портфолио, метод service-learning);

– психодиагностические (анкетирование, психологическая диагностика, индивидуальное и групповое консультирование, профконсультирование);

– методы активного обучения;

– методы анализа и самоанализа (рефлексия, рефлексивный отчет образовательных целей, деятельности по их достижению, анализ и самоанализ способностей, склонностей);

– методы самостоятельной работы обучающегося (индивидуально и в группах);

– семейные гостиные, семейные клубы. В рамках таких мероприятий родители и педагоги обсуждают важные вопросы, касающиеся здоровья детей и здорового образа жизни.

Выбор конкретных форм, методов и технологий самой тьюторской работы является строго индивидуальным выбором тьютора и зависит как от возрастных и личностных особенностей тьюторанта, так и от личностных и профессиональных предпочтений самого тьютора.

Таким образом, различные формы и методы тьюторского сопровождения предоставляют собой комбинацию подходов, учитывающих индивидуальные потребности каждого обучающегося, а также создание среды для успешной реализации образовательных целей.

В числе основных форм тьюторского сопровождения выделены:

- индивидуальные и групповые консультации;
- тьюториал;
- квест-игры;
- тренинг;
- физкультурные минутки.
- семейные гостиные и семейные клубы.

Эффективные методы тьюторского сопровождения:

- методы проблемного обучения (разрешение проблемных ситуаций, метод обучающего кейса);
 - проектные методы (проект, портфолио);
 - психодиагностические (анкетирование, диагностика, консультирование);
 - методы активного обучения;
 - методы анализа и самоанализа (рефлексия);
- методы самостоятельной работы обучающихся.

Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической, медико-биологической и валеологической литературы позволил убедиться в актуальности проблемы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у младшеклассников. Результаты анализа позволили уточнить ключевые понятия, необходимые для проведения исследования:

- Здоровый образ жизни определяется как оптимальное качество жизни, основанное на мотивированном поведении, направленном на сохранение и

укрепление здоровья при воздействии природных и социальных факторов окружающей среды.

- Тьюторское сопровождение – это система организации помощи и поддержки, нацеленная на индивидуальное развитие каждого ребенка, включая образовательные и психологические аспекты.

- Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни представляет собой систематическую и целенаправленную поддержку в освоении здоровых привычек и поведения, включая физическую активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек и поддержание психологического благополучия.

Младший школьный возраст – это период, когда формируются основные привычки и установки в отношении здоровья и образа жизни.

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни включает комплекс действий, направленных на поддержку и развитие здорового образа жизни у детей. Оно включает педагогические и психологические методы работы с ребенком, основанные на формировании здоровых привычек и поведенческих моделей.

Разработанная программа формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения, под названием "Будь здоровым и сильным", адаптирована под индивидуальные потребности и особенности каждого обучающегося, учитывая его возраст, уровень развития, состояние здоровья и интересы. Она включает целенаправленные образовательные задачи, методики оценки эффективности достижения целей и систему поощрения достижений детей в формировании здорового образа жизни.

В ходе проведенного исследования были выявлены педагогические условия, необходимые для успешной реализации программы формирования здорового образа жизни у детей в процессе тьюторского сопровождения младших школьников:

- Создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды, включает в себя организацию освещения тем здоровья, проведение занятий, мероприятий и игр, способствующих формированию здоровых привычек и поддержанию физического и психического здоровья детей, является одним из таких условий.

- Не менее важно использование тьютором комплекса эффективных методов и приемов, включая разнообразные образовательные стратегии, игровые методики, интерактивные занятия, обучение через деятельность и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Таким образом, перечисленные педагогические условия обеспечивают системный и личностно-деятельностный подходы к проблеме тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у детей, включая организацию образовательной среды, формы и методы работы тьютора. Только их комплексное взаимодействие позволяет достичь целей тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

Целью экспериментальной части исследования является проверка теоретического предположения о том, что тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у учащихся будет более успешным, если будут изучены теоретические основы проблемы исследования, уточнен и конкретизирован понятийный аппарат, выявлены методологические подходы, на основе которых модернизирована методика тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся, выявлены педагогические условия реализации модернизированной методики, а также сформирован диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся.

Задачи экспериментальной части исследования включают определение исходного уровня сформированности показателей и критериев здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, реализацию программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся младших классов, проведение повторной диагностики уровня сформированности показателей и критериев здорового образа жизни у учащихся младших классов, а также формулирование выводов и методических рекомендаций по теме исследования.

Экспериментальная работа была осуществлена **в три этапа**. На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика сформированности критериев и показателей здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. На формирующем этапе была реализована программа тьюторского сопровождения формирования здорового образа

жизни у учащихся. Контрольный этап посвящен анализу итоговых результатов диагностической работы, проведенной после реализации разработанной программы.

Экспертиза проводилась в МАОУ "Образовательный центр №5 г. Челябинска". В нем приняли участие учащиеся 4-4 класса Детской юридической академии в возрасте 10-11 лет. Диагностика проводилась в индивидуальном порядке с каждым ребенком группы. Для получения более точной информации также осуществлялось педагогическое наблюдение за детьми в процессе организованной деятельности и в свободное время. Характеристика учащихся 4-4 класса Детской юридической академии, вошедших в состав выборки исследовательской работы представлена нами в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика учащихся 4-4 класса Детской юридической академии

№	ФИО	Характеристика
1.	Софья Е.	активная, спортивная, увлекающаяся
2.	Александр Е.	со слов самого Саши, больше всего он любит играть в телефон и иногда читать
3.	Айдар Ж.	любит спать, кушать и играть в телефон
4.	Русалина З.	активная, любит петь и танцевать
5.	Трофим З.	любит учиться и играть в футбол
6.	Никита К.	увлекается космосом, интересуется молекулярной кухней, не любит спорт
7.	Ариана К.	любит рисовать и свою кошку
8.	Дмитрий К.	любит лежать на диване и смотреть телевизор
9.	Кирилл К.	хорошо учится, любит собирать конструктор Лего
10.	Артур Л	активный, любознательный, собирает динозавров
11.	Максим Р.	любит природу, музыку, играет на фортепиано
12.	Артем Ш.	командир класса, отличник, в свободное время любит играть в компьютерные игры

Для определения уровня сформированности установки на здоровый образ жизни у детей младшего школьного возраста были определены следующие показатели:

- Наличие у обучающихся знания о ценности и значимости здоровья, знаний о ведении здорового образа жизни;
- Сформированность экологических понятий;
- Положительное отношение младших школьников к здоровому образу жизни;
- Наличие у младших школьников компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении.

Степень сформированности компетенций в вопросах здорового образа жизни определяется по трем уровням (таблица 2).

Таблица 2 - Уровни сформированности компетенций в вопросах здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Уровень	Сумма баллов	Степень сформированности
Высокий уровень (оптимальный)	27-33 балла	Показатель проявляется постоянно или часто
Средний уровень (допустимый)	19-26 баллов	Показатель проявляется в отдельных случаях и является не стабильным
Низкий уровень (недопустимый)	11-18 баллов	Показатель не проявляется или проявляется редко

Критерием сформированности здорового образа жизни школьника являются показатели, по которым осуществляется оценка способности обучающихся следовать принципам здорового образа жизни. В соответствии с точкой зрения М.Н. Скаткина, критерии сформированности здорового образа жизни должны быть адекватными, выражаться дефиницией и быть простыми. По исследованиям В.А. Деркунской, выделяются следующие критерии сформированности здорового образа жизни младших школьников: уровень здоровья, познавательный критерий, поведенческий критерий и ценностный критерий.

Для определения уровня сформированности здорового образа жизни применяются показатели каждого из указанных критериев, такие как сохранение показателей физического развития, знания о способах сохранения здоровья, умение применять методы медицинской помощи и психологической самопомощи, понимание ценности здоровья и необходимость его сохранения. Уровень сформированности здорового образа жизни младших школьников определяется по трем уровням: недопустимому (низкому), допустимому (среднему) и оптимальному (высокому). Критерии сформированности здорового образа жизни рассматриваются как качественные показатели, а уровни – как количественные характеристики.

Для оценки уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников используются следующие критерии: познавательный критерий (устойчивый интерес к правилам здорового образа жизни, интерес к самопознанию, положительный настрой при решении игровых задач); поведенческий критерий (удовольствие в выполнении умений и навыков гигиенической и двигательной культуры, актуализация знаний о сохранении здоровья, самостоятельное применение здоровьесберегающих знаний в жизни). Высокий уровень сформированности характеризуется владением технологиями оздоровления, переносом знаний в повседневную жизнь и направленностью на полезный результат. Средний уровень характеризуется частичным владением знаниями о здоровом образе жизни, а низкий уровень соответствует отсутствию таких знаний.

Для диагностики сформированности обозначенных нами показателей и критериев здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста нами использовались следующие методики:

1. Диагностическое задание №1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша);
2. Диагностическое задание №2. Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша);
3. Диагностическое задание №3. Методика «Знания о здоровье».

Диагностическое задание №1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

Цель данной методики – выявить у обучающихся уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Материалы и оборудование – бланк ответов.

Содержание диагностического задания: На бланке ответов детям нужно было отметить «+» пункты, характерные для их образа жизни. Ответы оценивались по 10-бальной шкале. Данная методика дает понимание, как дети оценивают состояние своего здоровья, занимаются ли они физической культурой или спортом, как часто гуляют, делают ли по утрам зарядку, соблюдают ли режим дня.

После проведения диагностического задания №1 были получены следующие результаты:

– 35% детей показали низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания ценности здоровья, его значимости, игнорируют ведение здорового образа жизни, не понимают, что нездоровье ведет к развитию болезней. В приоритете для них телефон, компьютерные игры.

– 40% детей показали средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности ведения здорового образа жизни и созависимость здоровья и образа жизни.

– 25% детей показали высокий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. У этих детей есть понимание ценности и значимости здоровья, Они занимаются

спортом и имеют спортивные достижения. Свободное время проводят в занятии спортом.

Полученные данные приведены нами в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, на начальном этапе

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
1.	Софья Е.	28	-	-
2.	Александр Е.	-	19	-
3.	Айдар Ж.	-	-	16
4.	Русалина З.	-	26	-
5.	Трофим З.	28	-	-
6.	Никита К.	-	22	-
7.	Ариана К.	-	25	-
8.	Дмитрий К.	-	-	15
9.	Кирилл К.	-	-	16
10.	Артур Л	-	23	-
11.	Максим Р.	-	-	18
12.	Артем Ш.	28	-	-
Итого:		3	5	4

Графически полученные данные представлены нами в виде диаграммы на рисунке 1.

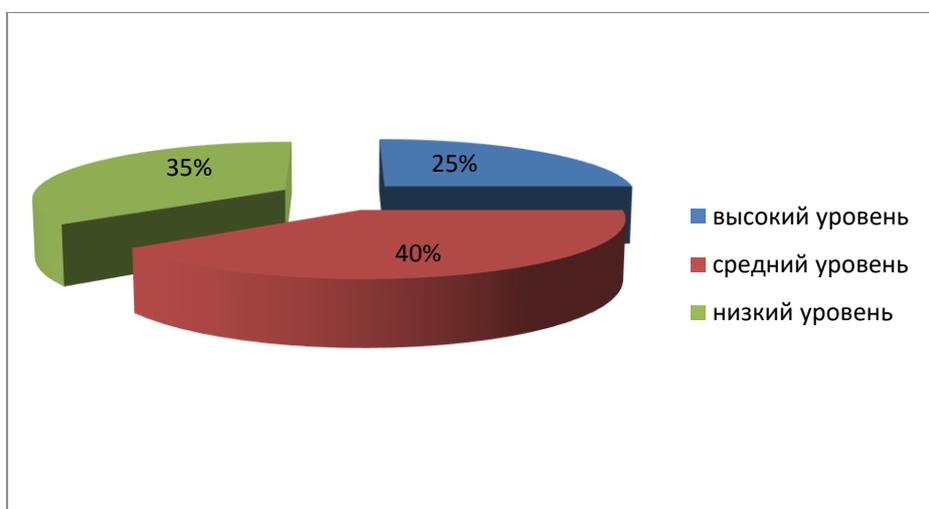


Рисунок 1 – Уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, на начальном этапе в %

Диагностическое задание №2. Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша);

Цель данной методики – определить круг умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Содержание диагностики: постижение проводится индивидуально с каждым ребенком. Ребенку предлагается бланк ответов, на котором ему предлагается подчеркнуть один или несколько вариантов ответов, которые ему кажутся наиболее верными. Данная методика показывает, знает ли ребенок, кто может помочь ему в заботе о здоровье, заботится ли сам ребенок о своем здоровье, часто ли гуляет на улице, выполняет ли ребенок гигиенические процедуры без напоминания взрослого, соблюдает ли режим дня и т.д.

По результатам диагностического задания №2 получены следующие показатели:

– 50% детей показали низкий уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни. У детей нет умений и навыков ведения здорового образа жизни. Они не соблюдают режим дня, не гуляют, не увлекаются спортом, не заботятся о своем здоровье и питании.

– 40% детей показали средний уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни. У этих детей навыки и умения вести здоровый образ жизни сформированы частично. Сами дети проявляют их нестабильно, периодически забывают или не придают значения. Это касается вопросов режима дня, гигиены, равномерного распределения учебной нагрузки и отдыха, прогулок на свежем воздухе, физической активности.

– 10% детей показали высокий уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни. Эти дети соблюдают режим дня,

заботятся о личной гигиене, стараются равномерно распределять учебную нагрузку и отдых, часто гуляют на свежем воздухе, физически активны.

Полученные результаты были проанализированы и отражены в таблице 4 и в диаграмме на рисунке 2.

Таблица 4 – Уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
1.	Софья Е.	-	26	-
2.	Александр Е.	-	-	18
3.	Айдар Ж.	-	-	16
4.	Русалина З.	-	26	-
5.	Трофим З.	27	-	-
6.	Никита К.	28	-	-
7.	Ариана К.	-	24	-
8.	Дмитрий К.	-	-	15
9.	Кирилл К.	-	-	18
10.	Артур Л	-	-	16
11.	Максим Р.	-	-	18
12.	Артем Ш.	-	24	-
Итого:		2	4	6

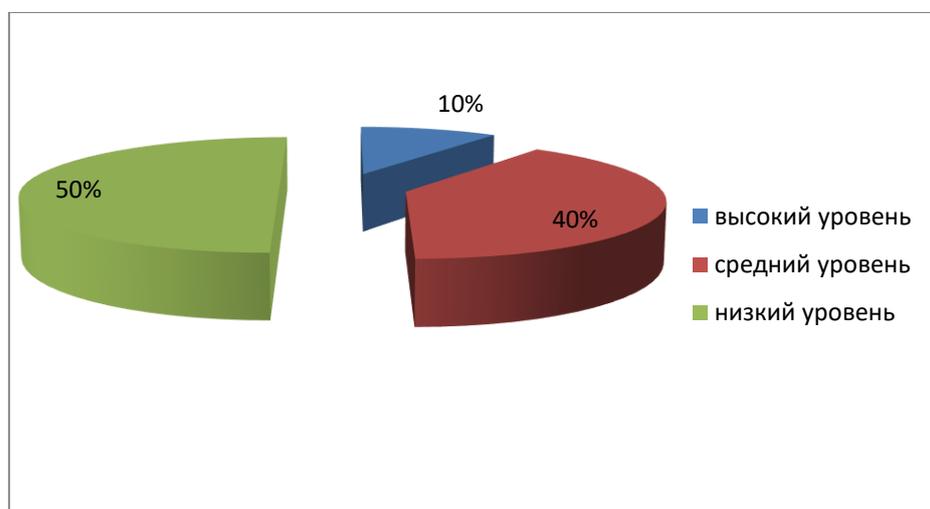


Рисунок 2 – Уровень сформированности умений и навыков ведения
здорового образа жизни, на начальном этапе в %

Диагностическое задание №3. Методика «Знания о здоровье».

Цель данной методики – изучить наличие и качество компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы.

Содержание диагностики: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все). В методике изучается, знают ли учащиеся, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Данные, полученные по результатам диагностического задания №3, были проанализированы и отражены в таблице 5 и в диаграмме на рисунке 3.

Таблица 5 – Уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
1.	Софья Е.	-	25	-
2.	Александр Е.	-	-	19
3.	Айдар Ж.	-	-	16
4.	Русалина З.	-	25	-
5.	Трофим З.	-	24	-
6.	Никита К.	26	-	-
7.	Ариана К.	-	-	16
8.	Дмитрий К.	-	-	15
9.	Кирилл К.	-	22	-
10.	Артур Л	-	-	16
11.	Максим Р.	-	22	-
12.	Артем Ш.	26	-	-
Итого:		2	5	5

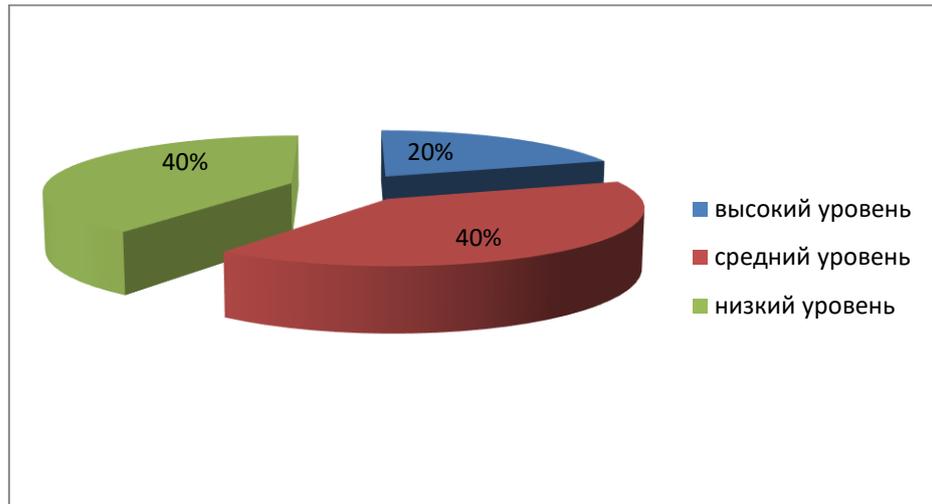


Рисунок 3 – Уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, на начальном этапе в %

Из диаграммы на рисунке 3 видим, что:

– 40% детей показали низкий уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. У детей не сформированы компоненты, составляющие здоровый образ жизни.

– 40% детей показали средний уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не могут ответить, почему важно соблюдать режим дня и для чего нужно закаляться.

– 20% детей показали высокий уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. Эти дети знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня и для чего нужно закаливание.

Результаты комплексной диагностики, проведенной на начальном этапе представлены в таблице 6 и на рисунках 4, 5, 6 соответственно.

Таблица 6 – Обобщенный уровень сформированности показателей здорового образа жизни у детей исследуемой группы

Имя ребенка	Познавательный Критерий	Поведенческий критерий	Ценностный критерий
-------------	-------------------------	------------------------	---------------------

	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
Софья Е.	10	высокий	8	средний	8	средний
Александр Е.	7	средний	5	низкий	4	низкий
Айдар Ж.	4	низкий	5	низкий	3	низкий
Русалина З.	8	средний	8	средний	8	средний
Трофим З.	10	высокий	9	высокий	7	средний
Никита К.	10	высокий	9	высокий	7	средний
Ариана К.	7	средний	6	средний	5	низкий
Дмитрий К.	4	низкий	2	низкий	3	низкий
Кирилл К.	4	низкий	3	низкий	8	средний
Артур Л	8	средний	3	низкий	4	низкий
Максим Р.	7	средний	7	средний	5	низкий
Артем Ш.	10	высокий	9	высокий	8	средний
Итого:	89		74		70	

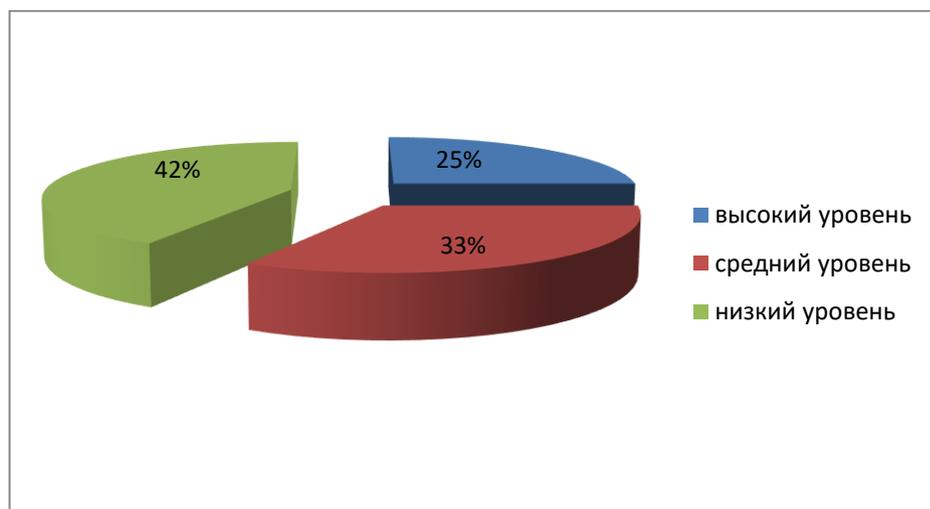


Рисунок 4 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, познавательный критерий

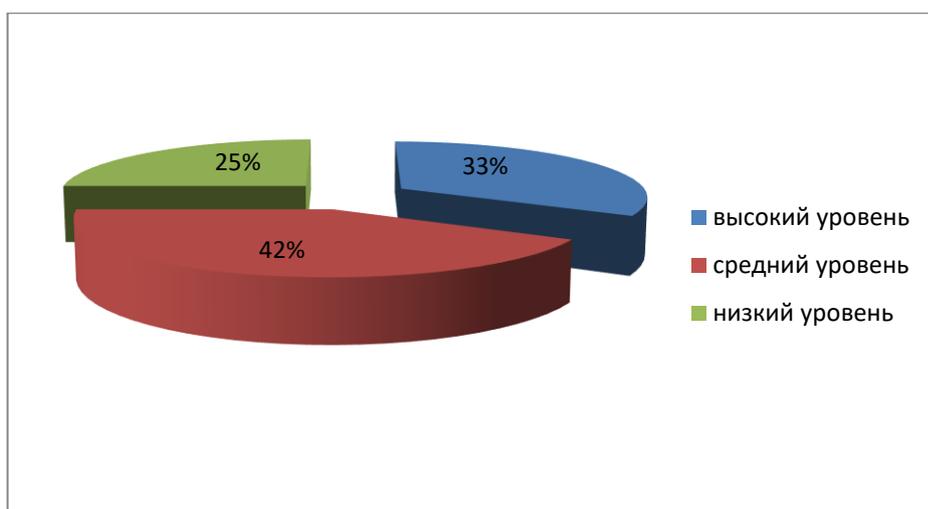


Рисунок 5 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, поведенческий критерий

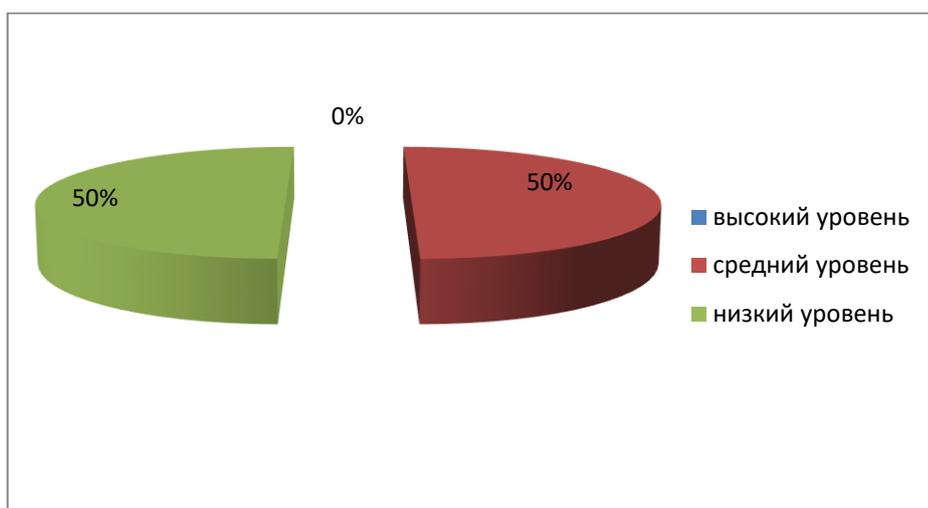


Рисунок 6 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, ценностный критерий

Таблица 7 - Общие данные сформированности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста (по выявленным критериям)

Критерии	Сумма баллов	%
Познавательный	89	38,2%
Поведенческий	74	30,8%
Ценностный	70	30%
Всего	233	33,3%

Таким образом, анализ результатов первичной диагностики показал, что сформированность здорового образа жизни у детей исследуемой группы, находится на низком уровне. Полученные результаты обосновали необходимость разработки и внедрения программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у участников исследуемой группы.

2.2 Реализация программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста

Анализ состояния исследуемого вопроса показал, что на данный момент, состояние здоровьесберегающего школьного образования требует более глубокого изучения и анализа. Дети младшего школьного возраста часто не обладают достаточными знаниями и навыками для поддержания здорового образа жизни. Одной из причин этого может быть недостаточное внимание со стороны школы и родителей к данной сложности.

Исходный уровень сформированности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста может быть низким из-за недостаточного влияния позитивных примеров и образцов, а также из-за недостаточного количества здоровьесберегающих мероприятий в школьной программе.

Для улучшения ситуации необходимо провести опытно-экспериментальную работу, направленную на развитие здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Реализация программы тьюторского сопровождения в специально созданных педагогических условиях позволит детям получить необходимые знания и навыки, а также мотивацию для поддержания здорового образа жизни.

Этот этап работы позволит оценить эффективность предложенных мероприятий и выявить способы их дальнейшего совершенствования. Такой подход позволит создать благоприятные условия для формирования

здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и обеспечить им здоровое и счастливое детство.

Главной задачей формирующего этапа практической исследовательской работы было реализовать программу тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся 4-4 класса детской юридической академии. В контексте нашего исследования важно составить алгоритм, позволяющий определить, как и каким образом нам следует организовать процесс формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.

Программа "Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста" может быть структурирована следующим образом:

1. Ознакомление с основами здоровья:
 - Проведение лекций и бесед о правилах здорового образа жизни (правила питания, физическая активность, гигиена, режим дня и сна).
 - Демонстрация видеоматериалов о важности здоровья и здорового образа жизни.
2. Практические занятия:
 - Организация спортивных и игровых мероприятий для активизации физической активности детей.
 - Мастер-классы по приготовлению здорового питания и уроки гигиены.
3. Индивидуальное консультирование:
 - Организация индивидуальных тьюторских сессий для обсуждения индивидуальных препятствий и вопросов учащихся.
 - Проведение анкетирования для выявления основных трудностей и потребностей каждого ученика.
4. Мотивация и поощрение:
 - Создание системы поощрения за достижения в сохранении здоровья.

- Проведение мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, с награждением учащихся за активное участие.

5. Вовлечение родителей:

- Проведение семинаров и лекций для родителей о важности пропаганды здорового образа жизни среди детей.

- Организация семейных мероприятий, посвященных здоровому питанию и физической активности.

6. Оценка результатов:

- Проведение контрольных тестов и анкетирования для оценки уровня сформированности здорового образа жизни у учащихся.

- Анализ результатов и коррекция программы на основе полученных данных.

Цель программы: установление у обучающихся второй ступени понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Организовать систему профилактической работы по формированию ЗОЖ, регулярно вести просветительскую работу с учащимися.

- Развивать творческие способности у школьников.

- Формировать у учащихся потребности.

- Формировать навыки общения и толерантности.

- Формировать единое информационное поле, создать банк методических разработок, систему сотрудничества со своими одноклассниками и обмена опытом.

Реализация программы "Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста" будет способствовать формированию учащимся младшего школьного возраста навыков и знаний о здоровом образе жизни, а также поможет им осознать важность заботы о своем здоровье.

Организационно-педагогические основы программы.

Объем программы рассчитан на 20 занятий по 45 минут один раз в неделю.

Новизна программы заключается в принципе «Не над, не рядом, а вместе». В рамках программы дети будут заниматься как коллективно, так и группами, что позволит развивать индивидуальные способности каждого ребенка и поддерживать его желание делиться знаниями по здоровому образу жизни. Для разнообразия занятий будут использоваться тренинги, игры, викторины и круглые столы.

Для пропаганды информации о здоровом образе жизни в программе применяются различные формы, такие как «здоровые минутки», буклеты, памятки, а также публикации в школьной газете и организация мероприятий.

Тематика занятий отражена в таблице 8 и может варьироваться и реализовываться в любой последовательности.

Таблица 8 - Содержание программы

№ занятия	Тематика занятия	Форма проведения	Предполагаемые результаты
№ 1	«Здоровье – это здорово!» Под девизом «Твой завтрашний успех начинается сегодня».	Беседа. Анкетирование.	– создание благоприятного психо-эмоционального фона; – развитие адаптационных возможностей; – развитие у учащихся потребности ЗОЖ.
№ 2	Здоровье – это умение общаться! Под девизом «Умение общаться – не маленький талант».	Беседа. Тест.	– совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности.
№ 3	Мое здоровье – это моя победа! Под девизом «Победа над собой – главная победа в жизни».	Психологический тренинг.	– развитие самопознания; – становление психологической культуры личности.
№ 4	Здоровье – это жизнь! Под девизом «Живем здорово!»	Круглый стол. Разработка памятки «Как избежать стресса».	Создание здоровой целостной личности
№ 5	Чисто тело Под девизом «Гигиена –	Игра-путешествие.	Возникновение гигиенических знаний.

	мой помощник».	Моделирование.	
№ 6	Витаминизируйся! Под девизом «Чтобы грипп не прилип».	Круглый стол. Обмен информацией. Изучение.	Обучение работе с дополнительной литературой. Навыки исследования. Изучение устойчивости витамина С.
№ 7	Среда обитания и здоровье. Под девизом «Мой дом – моя крепость».	Игра-викторина. Проект плаката. «Источники загрязнения внутренней среды жилища».	Ознакомление с причинами различных заболеваний, которые могут быть вызваны бытовыми условиями.
№ 8	Водный баланс. Под девизом «Вода – всему голова».	Практикум. Простейшие способы очистки воды.	Важность соблюдения водного баланса в организме. Понимание значимости употребления чистой воды. Отказ от вредного питья.
№ 9	Значение осанки в жизни человека. Под девизом «Стойкий оловянный солдатик»	Тренинг. Выпуск буклета.	Привитие навыков заботы о правильном положении тела. Отработать физические упражнения по исправлению неправильной осанки.
№ 10	Движение – это жизнь. Под девизом «Энергия движения порождает мысль».	Тренинг. Эксперимент.	Ознакомление с технологией скрытой гимнастики, отработать вариант тренинга «Волевой гимнастики Анохина».
№ 11	Рациональное питание и здоровье. Под девизом «Надо не бояться – правильно питаться!».	Игра «Кофе Робинзон».	Ознакомление с основными принципами рационального питания и правилами этикета.
№ 12	Вредные привычки. Под девизом «А лисички взяли спички к морю синему пошли...»	Квест. Викторина.	Понимание что можно, что нельзя и почему это опасно.
№ 13	«Жуй Же» Под девизом «Ж-вачка – друг или враг?»	Круглый стол. Анкетирование.	Умение объективно оценивать полученную информацию.
№ 13	Биологические ритмы. Под девизом «Посеешь привычку – приобретешь здоровый сон».	Анкетирование. «Совы» и «Жаворонки».	Показать необходимость выполнения гигиены сна. Отработать технологию диагностики по анкетам.
№ 15	В мире этикеток. Под девизом «Все познается в сравнении»	Практикум – разбор. Выпуск информационного плаката.	Ознакомление с экологическими знаками. Умение работать с научными источниками.
№ 16	О пользе закаливания. Под девизом «Если	Блиц – опрос.	Проявлять активность в пропаганде здорового образа

	хочешь быть здоровым – закаляйся!».	Викторина.	жизни.
№ 17	Физкультура и здоровье. Под девизом «Вдох глубокий. Руки шире. Не спешите, три-четыре!».	Практикум. «Физкультминутка».	Развитие физической активности и физических способностей.
№ 18	«Здоровый Ассортимент!»	Интеллектуальная игра.	Повысить культуру выбора еды, одежды, привычек для сохранения своего здоровья. Разработать советы и рекомендации.
№ 19	Характер и общение. Под девизом “Единственная роскошь- это роскошь человеческого общения”.	Совместный проект “Мы разные, но мы вместе”.	Повысить уровень психологической компетентности. Освоение методов и приемов психологического познания себя и других.
№ 20	Я = Здоровье.	Круглый стол. Буклет «Мы за ЗОЖ»	Диагностика. Я умею быть здоровым.

Предполагаемые результаты работы по программе:

- Стимулирование интереса школьников к занятиям, нацеленным на приверженность здоровому образу жизни;
- Приобретение учащимися теоретических и практических навыков, способных помочь им в различных ситуациях повседневной жизни;
- Развитие способности передавать полученные знания другим людям, чтобы мотивировать их к выбору здорового образа жизни;
- Морфогенез рекомендаций для детей, родителей и педагогов, которые помогут им поддерживать и развивать здоровый образ жизни.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по задаче исследования

Для определения результативности реализации программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста на контрольном этапе была

проведена повторная (итоговая) диагностика исследуемых показателей и критериев сформированности здорового образа жизни у детей.

Диагностика проводилась по тем же диагностическим заданиям, что и на начальном этапе нашего практического исследования.

Диагностическое задание №1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

После проведения диагностического задания №1 были получены следующие результаты:

– 10% детей показали низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания ценности здоровья, его значимости, игнорируют ведение здорового образа жизни, не понимают, что нездоровье ведет к развитию болезней. В приоритете для них телефон, компьютерные игры.

– 55% детей показали средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности ведения здорового образа жизни и созависимость здоровья и образа жизни.

– 35% детей показали высокий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. У этих детей есть понимание ценности и значимости здоровья, Они занимаются спортом и имеют спортивные достижения. Свободное время проводят в занятии спортом.

Таблица 9 – Уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, на контрольном этапе

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
1.	Софья Е.	28	-	-
2.	Александр Е.	27	-	-
3.	Айдар Ж.	-	19	-

4.	Русалина З.	-	26	-
5.	Трофим З.	28	-	-
6.	Никита К.	-	22	-
7.	Ариана К.	-	25	-
8.	Дмитрий К.	-	-	15
9.	Кирилл К.	-	19	-
10.	Артур Л	-	23	-
11.	Максим Р.	-	21	-
12.	Артем Ш.	28	-	-
Итого:		4	7	1

Графически полученные данные представлены нами в виде диаграммы на рисунке 7.

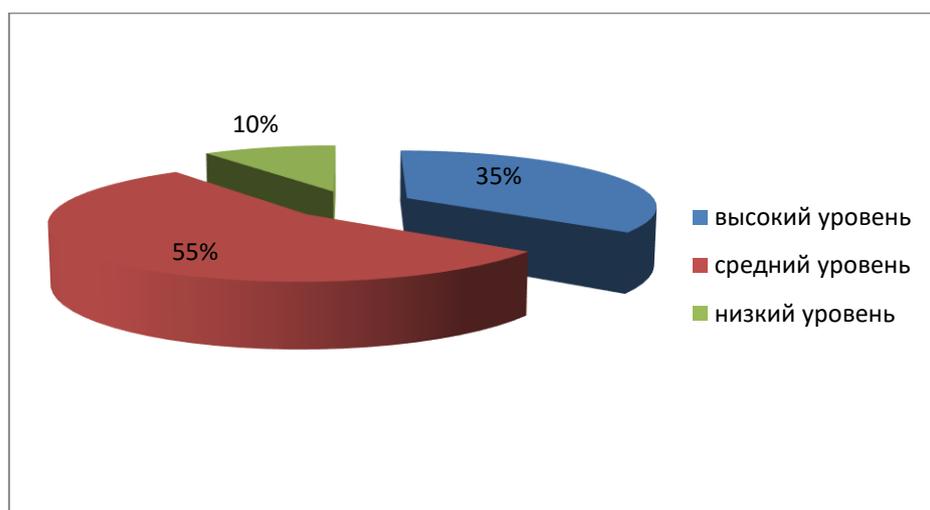


Рисунок 7 – Уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, на контрольном этапе в %

Мы провели сравнительный анализ результатов по данному показателю, полученных на начальном и контрольном этапах практического исследования и графически отобразили их на рисунке 8.

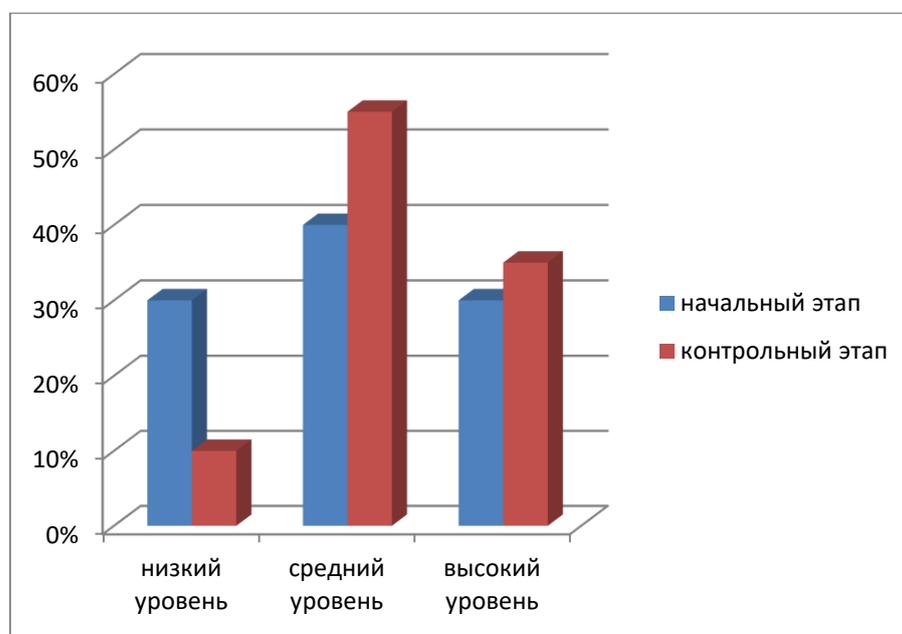


Рисунок 8 – Сравнительная диаграмма уровня сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, в %

По результатам диагностического задания №2 Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша) получены следующие показатели:

– 60% детей показали средний уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни. У этих детей навыки и умения вести здоровый образ жизни сформированы частично. Сами дети проявляют их нестабильно, периодически забывают или не придают значения. Это касается вопросов режима дня, гигиены, равномерного распределения учебной нагрузки и отдыха, прогулок на свежем воздухе, физической активности.

– 40% детей показали высокий уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни. Эти дети соблюдают режим дня, заботятся о личной гигиене, стараются равномерно распределять учебную нагрузку и отдых, часто гуляют на свежем воздухе, физически активны.

Таблица 10 – Уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
---	-----	------------------------	------------------------	-----------------------

1.	Софья Е.	28	-	-
2.	Александр Е.	-	22	
3.	Айдар Ж.	-	23	-
4.	Русалина З.	-	26	-
5.	Трофим З.	27	-	-
6.	Никита К.	28	-	-
7.	Ариана К.	27	-	-
8.	Дмитрий К.	-	19	-
9.	Кирилл К.	-	22	-
10.	Артур Л	-	20	-
11.	Максим Р.	-	25	-
12.	Артем Ш.	28	-	-
Итого:		5	7	0

Полученные результаты были проанализированы и отражены в диаграмме на рисунке 9.

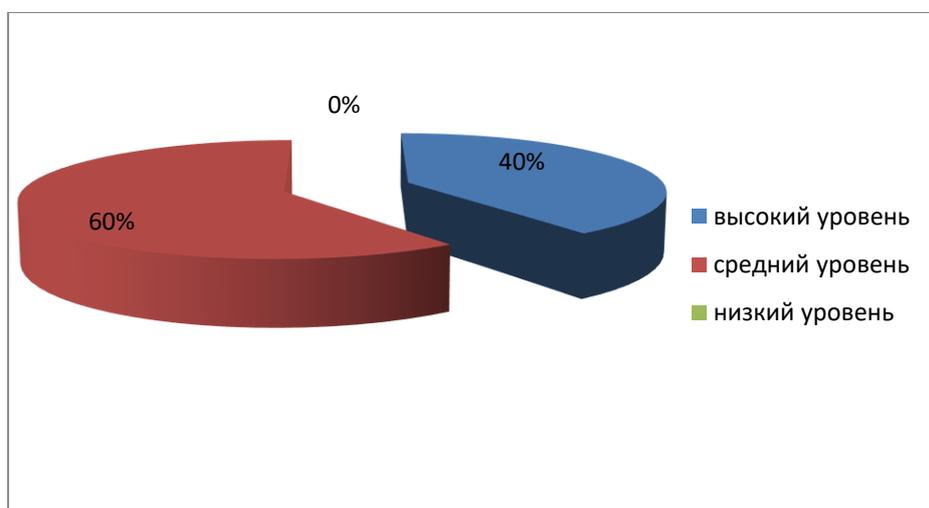


Рисунок 9 – Уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни, на контрольном этапе в %

Мы провели сравнительный анализ уровней сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни, полученных на начальном и контрольном этапах практического исследования, и графически отобразили их на рисунке 10.

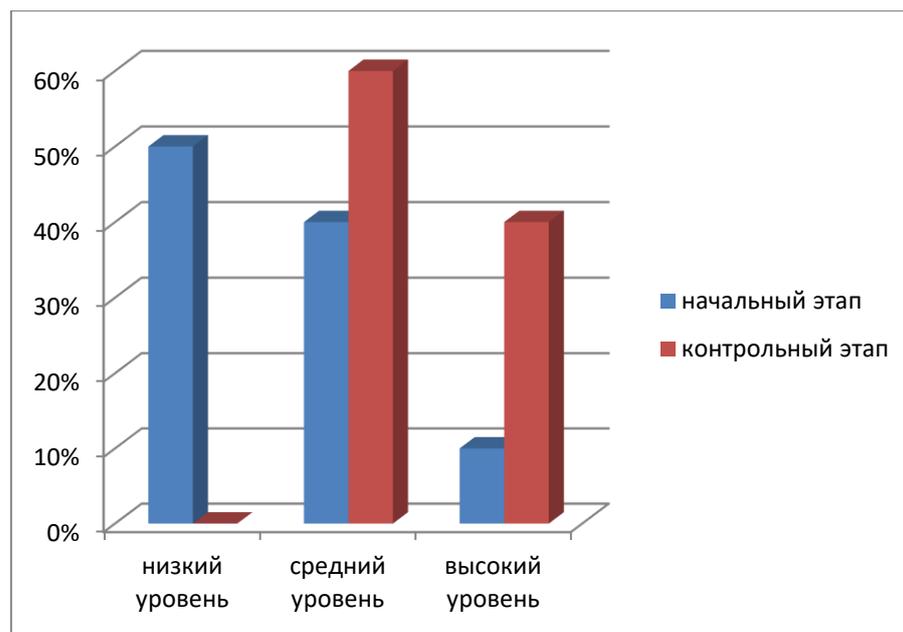


Рисунок 10 – Сравнительная диаграмма уровня сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни, в %

Из сравнительной диаграммы видно, что на контрольном этапе уровень сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни у учащихся группы значительно возрос и с показателем 60% превалирует на среднем уровне. Низкий и высокий уровни уравнились, что явно указывает на правильно выбранный вектор тьюторской работы с детьми.

Диагностическое задание №3. Методика «Знания о здоровье».

По результатам диагностического задания №3 получены следующие показатели:

- 10% детей показали низкий уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. У детей не сформированы компоненты, составляющие здоровый образ жизни.

- 60% детей показали средний уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не могут ответить, почему важно соблюдать режим дня и для чего нужно закаляться.

– 30% детей показали высокий уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни. Эти дети знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня и для чего нужно закаливание.

Таблица 11 – Уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы

№	ФИО	Высокий уровень, баллы	Средний уровень, баллы	Низкий уровень, баллы
1.	Софья Е.	27	-	-
2.	Александр Е.	-	23	-
3.	Айдар Ж.	-	26	-
4.	Русалина З.	27	-	-
5.	Трофим З.	-	24	-
6.	Никита К.	26	-	-
7.	Ариана К.	-	21	-
8.	Дмитрий К.	-	-	15
9.	Кирилл К.	-	22	-
10.	Артур Л	-	25	-
11.	Максим Р.	-	22	-
12.	Артем Ш.	26	-	-
Итого:		4	7	1

Полученные результаты были проанализированы и отражены в диаграмме на рисунке 11.

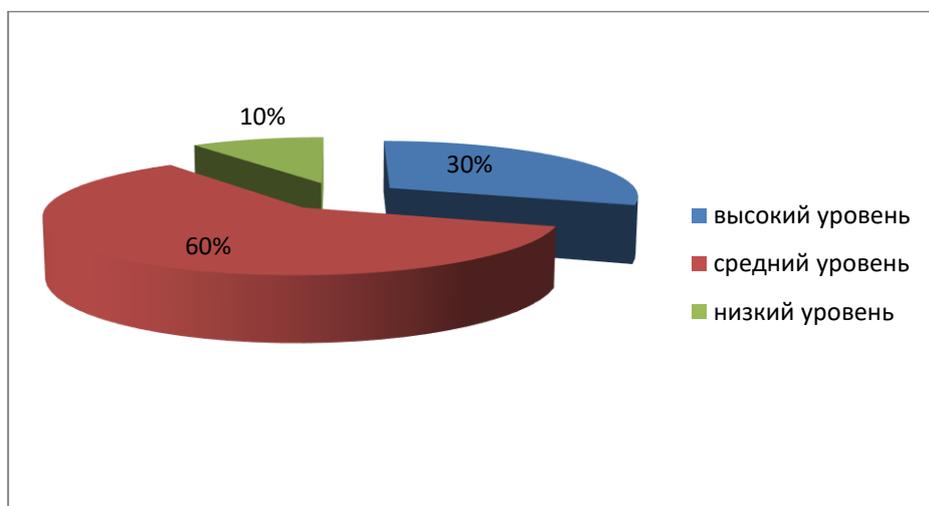


Рисунок 11 – Уровень сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, на контрольном этапе в %

Ниже, на рисунке 12, представлена сравнительная диаграмма уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни по результатам начальной и контрольной диагностики.

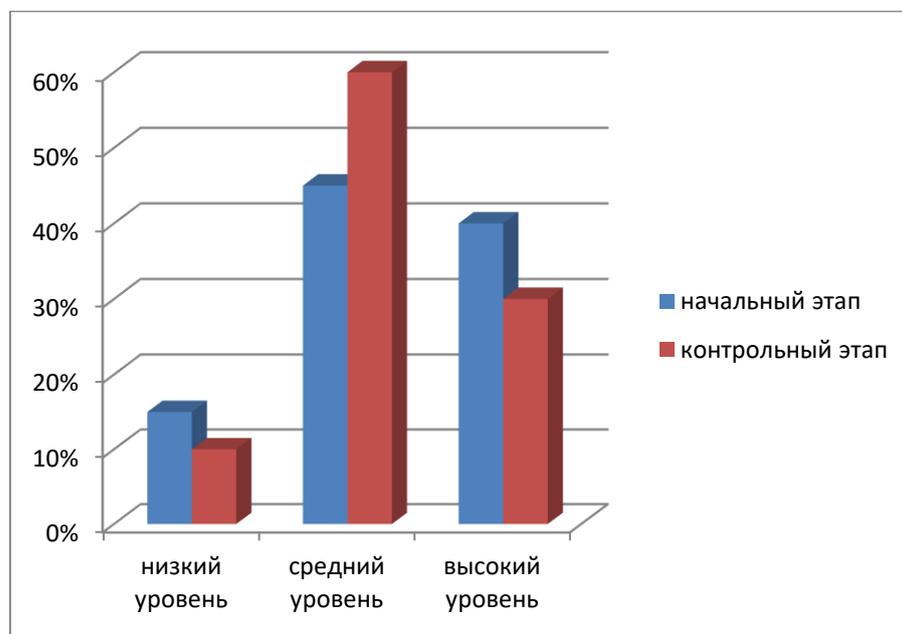


Рисунок 12 – Сравнительная диаграмма уровня сформированности умений и навыков ведения здорового образа жизни, в %

Результаты комплексной диагностики, проведенной на контрольном этапе, представлены в таблице 12 и на рисунках 13, 14, 15 соответственно.

Таблица 12 – Обобщенный уровень сформированности показателей здорового образа жизни у детей исследуемой группы

Имя ребенка	Познавательный Критерий		Поведенческий критерий		Ценностный критерий	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
Софья Е.	10	высокий	10	высокий	9	высокий
Александр Е.	7	средний	7	средний	7	средний
Айдар Ж.	9	высокий	7	средний	7	средний
Русалина З.	9	высокий	9	высокий	8	средний
Трофим З.	10	высокий	9	высокий	8	средний
Никита К.	10	высокий	10	высокий	9	высокий

Ариана К.	9	высокий	8	средний	7	средний
Дмитрий К.	5	низкий	5	низкий	5	низкий
Кирилл К.	7	средний	5	низкий	8	средний
Артур Л	7	средний	7	средний	7	средний
Максим Р.	7	средний	9	высокий	7	средний
Артем Ш.	10	высокий	10	высокий	9	высокий
Итого:	100		96		90	

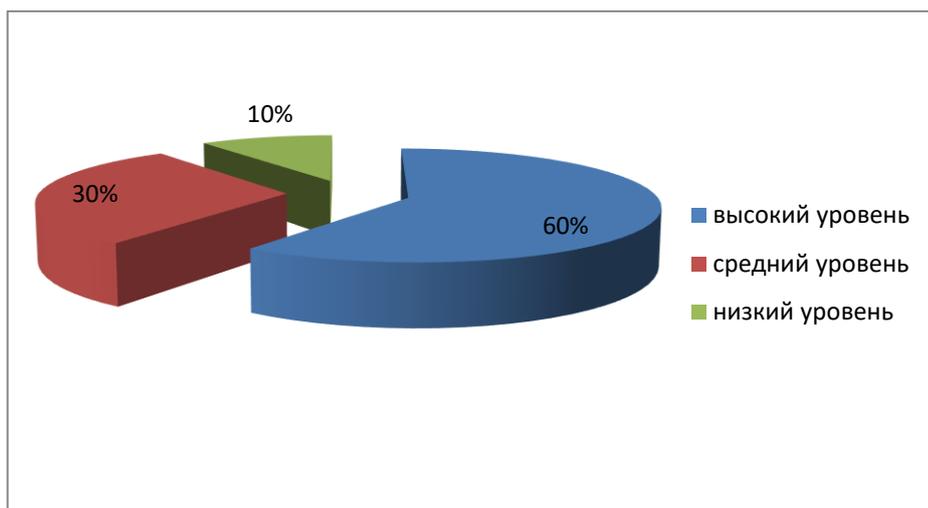


Рисунок 12 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, познавательный критерий

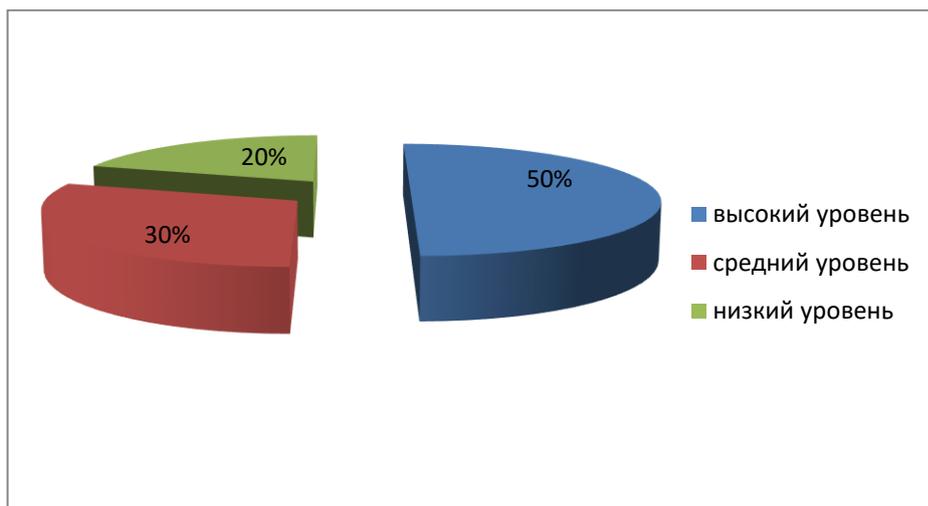


Рисунок 13 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, поведенческий критерий

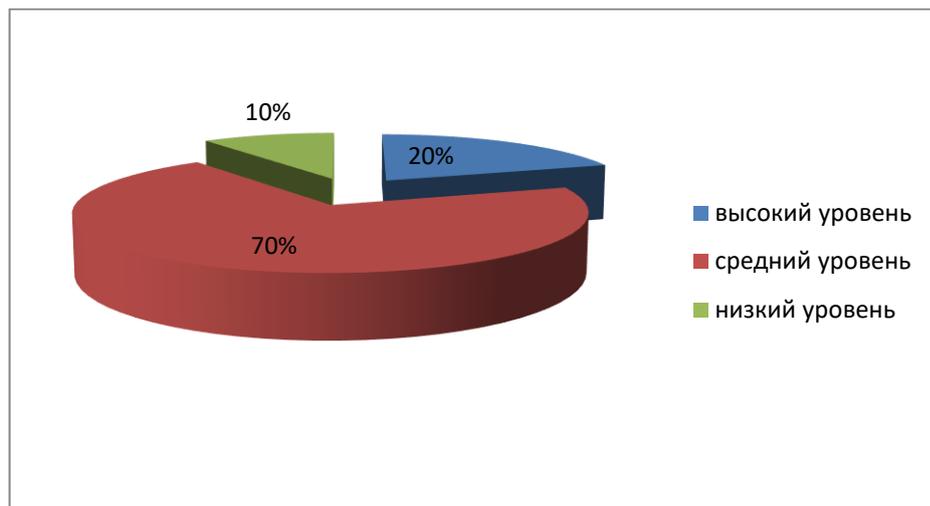


Рисунок 14 – Сравнительная характеристика уровней сформированности компонентов, составляющих здоровый образ жизни у учащихся группы, ценностный критерий

Таким образом, анализ результатов итоговой диагностики показал, что у детей исследуемой группы определился вектор на ведение и поддержание здорового образа жизни. Полученные результаты подтвердили эффективность предложенной и реализованной нами программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Выводы по второй главе

В рамках данного исследования была проведена практическая работа, с целью проверки эффективности программы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в процессе тьюторского сопровождения. Данная деятельность направлена на улучшение работы в области здоровья детей и выполняет различные функции, включая методическую поддержку, поиск новых подходов, обеспечение преемственности в работе, рефлекссию и диагностику.

Экспериментальная работа была проведена на базе МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска». В исследовании принимали

участие учащихся 4-го класса Детской юридической академии в возрасте 10-11 лет.

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась в три этапа. На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика сформированности критериев и показателей здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. На формирующем этапе была реализована программа тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у учащихся. Контрольный этап посвящен анализу итоговых результатов диагностической работы, проведенной после реализации разработанной программы.

Для оценки уровня сформированности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста мы использовали диагностический инструментарий, который включал в себя критерии (познавательный, поведенческий, ценностный) и показатели (наличие у обучающихся знаний о ценности и значимости здоровья, знаний о ведении здорового образа жизни; сформированность экологических понятий; положительное отношение младших школьников к здоровому образу жизни; наличие у младших школьников компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении) с уровнями высоким, средним и низким.

Проведенная на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы стартовая диагностика позволила сделать вывод о низком уровне сформированности здорового образа жизни у учащихся, что потребовало разработки и реализации программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни для учащихся данного класса. Была составлена программа, в которой предложены 20 занятий по исследуемой теме, формы и методы ее реализации и ожидаемые результаты.

Итоговая диагностика подтвердила эффективность выбранной стратегии и результативность реализации программы. Уровни ключевых показателей и критериев сформированности здорового образа жизни у младших школьников значительно возросли. Тьюторское сопровождение

формирования здорового образа жизни является эффективным инструментом, показавшим себя на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ литературы в области психолого-педагогической, медико-биологической и валеологической позволил подтвердить актуальность предмета обсуждения формирования здорового образа жизни у детей при помощи тьюторского сопровождения младших школьников. Опорные понятия включают "здоровый образ жизни", который определяется мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях природных и социальных факторов, а также "тьюторское сопровождение", которое является системой организации помощи и поддержки, включающей образовательные и психологические аспекты.

Тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни представляет собой комплекс действий, направленных на поддержку и развитие здорового образа жизни у детей. Оно включает в себя педагогические и психологические методы работы с ребенком, ориентированные на учреждение здоровых привычек и поведенческих моделей.

В ходе исследования были выявлены педагогические условия, обеспечивающие успешную реализацию программы тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Одним из таких условий является создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды, которая включает организацию занятий, мероприятий и игр, способствующих формированию здоровых привычек и укреплению физического и психического здоровья детей. Также важным условием является использование тьютором

эффективных методов и приемов, включающих разнообразные образовательные стратегии и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для проведения опытно-экспериментальной работы была выбрана группа учащихся 4-4 класса детской юридической академии в возрасте 10-11 лет. Работа проводилась в три этапа – констатирующем, формирующем и контрольном. На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика уровня сформированности здорового образа жизни у детей. На формирующем этапе реализовывалась программа тьюторского сопровождения формирования здорового образа жизни, а на контрольном этапе проводился анализ итоговых результатов работы.

В ходе экспериментальной работы был применен диагностический инструментарий, включающий критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у младших школьников. Результаты стартовой и итоговой диагностики подтвердили эффективность выбранной стратегии и результативность реализации программы тьюторского сопровождения. Уровень ключевых показателей и критериев сформированности здорового образа жизни значительно возрос.

Таким образом, тьюторское сопровождение формирования здорового образа жизни является эффективным инструментом, способствующим поддержанию и развитию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: бланк ответов.

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: испытуемому дается следующая инструкция: отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни. Ответы оцениваются по десятибалльной шкале. В методике изучается, как испытуемые оценивают состояние своего здоровья, занимаются ли они физической культурой или спортом, часто ли гуляют, делают ли утром зарядку, соблюдают ли режим дня. Ответы анализируются в соответствии со следующими уровнями:

Низкий уровень (1-45 б.). – У ребенка нет понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он не занимается спортом, не делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером.

Средний уровень (50-75 б.). – У ребенка не полностью сформировано понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он редко занимается спортом, иногда делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером.

Высокий уровень (80-110 б.). – У ребенка есть понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он занимается спортом, регулярно делает зарядку по утрам, часто ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит на кружках.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Занятие по теме: «Счастлив тот, кто здоров».

Девиз: «Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».

Цель: Развитие интеллектуальных, творческих и организаторских способностей.

«Проба сил» юных тьюторов в проведении занятия для своих сверстников.

Форма проведения: игра «Магический квадрат» с использованием методики «мозгового штурма».

I	II	III	IV
V	VI	VII	VIII
XI	X	XI	XII
XIII	XIV	XV	XVI

Правила проведения игры.

В конкурсе принимают участие две команды. На доске размещен квадрат, разбитый на шестнадцать клеток. Каждый пронумерован римскими цифрами. Право первого хода разыгрывается по жребию, капитан команды называет номер квадрата и ведущий зачитывает задание под данным номером. Каждый квадратик содержит вопросы или информацию, отражающую здоровьесберегающие ценности. Количество вопросов, на которые надо ответить, в каждом квадратике может быть разным. Кроме того, имеются квадратик со значком 😊 - «счастливый случай» - команда получает один балл и продолжает играть; «🎵» - «музыкальная пауза» (песни о здоровом образе жизни); «📖» - «поэтическая пауза» (чтение стихов о ЗОЖ); ↑ - «переход хода».

Содержание.

Квадратик №1 «Интересно и полезно»

Однажды кожевник, медик и пчеловод отправились в лес. Медика интересовала кора дерева, из которой готовят лекарства. Кожевника - кора дерева, которая идет на изготовление дубильных веществ, необходимых для обработки кожи. Пчеловод пришел в лес посмотреть, расцвело ли дерево – медонос. Вроде каждый интересовался своим, а встретились все у её зарослей.

Вопрос. О каком растении идёт речь? (*Ива. Тьюторы рассказывают о целебных свойствах коры ивы*)

Квадратик №2 «Загадки на завтрак, загадки на обед».

- Цветок - напрасный, плод опасный, а поле все за сажено (*Картофель. Полезные советы о картофеле в мундире*).

Квадратик №3 «Плоды – витаминки, смотрят на нас с картинки ».

- Я сладкий, рос на юге

Как солнышко в листве,

Оранжевый и круглый,

Я нравлюсь детворе. (*Апельсин. Рассказ об ароматерапии. Как использовать для этой цели кожуру апельсина*).

Квадратик №4 «Логическая цепочка»

Ландыш – белена – крапива

Какое растение не ядовитое? (*Крапива. Рецепты салатов из майской крапивы*).

Квадратик №5 «Лесная аптека»

Ты натер ногу в пути. С помощью какого растения можно облегчить боль (*Тьюторы предлагают найти это растение*).

Квадратик №6,8 «Музыкальная пауза»

(*Исполняются песни, отражающие здоровый образ жизни*)

Квадратик №7 «Чайная презентация»

Многих снадобий полезней.

Он в морозы согревает,

Он сонливость переборет,

В полдень жаркий – освежает.

Он с усталостью поспорит,

Если хворь с кем приключится,

Сокрушит любой недуг,

Этим можно полечиться –

Он – здоровью лучший друг!

Он спасает от болезней,

(*Вопросы командам*)

1. Чай – это дерево или кустарник?

2. Почему творческие люди любят чай?

3. Каковы преимущества чая перед другими стимуляторами?

4. Как надо пить чай с целью профилактики кариеса? *Тьюторы дают рекомендации «Как можно заваривать чай по-разному и пить его с разными добавками».*

Квадратик №9 «Счастливым случаем»

(*Команда получает один балл и продолжает играть*).

Квадратик №10 «Любовь с первого взгляда»

Подобрать пару

1.Абрикос 2.Апельсин 3.Ананас 4. Инжир 5. Гранат 6. Помидор

А) Карфагенское яблоко. Б) Яблоко любви. В) Сосновое яблоко. Г) Китайское яблоко.
Д) Армянское яблоко. Е) Фига.

(Информация о пользе каждого фрукта)

Квадратик №11 «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

1. Назовите принципы закаливания – ЗП. *(Постоянно, последовательно, постепенно)*

2. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? *(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны.)*

Квадратики №12,13 «Переход хода» *(Тьюторы предлагают всем участникам физкультминутку)*

Эти резные листочки лечат сердечко и почки. *(Движение руками)*

Улучшают аппетит, боль проходит, где болит *(Бег на месте)*

Быстро смывают веснушки, и лысины нет на макушке *(Движение руками)*

Спасибо петрушке *(Информация о полезных свойствах растения петрушки)*

Квадратик №14 «Поэтическая пауза» *(Стихи о ЗОЖ).*

Кроха сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам

и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом

смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

Квадратик №15 «Мир запахов». *(Определить растение по запаху, закрыв глаза, и назвать его лечебные свойства. Даны: лимон, мандарин, семена укропа, лавровый лист).*

Квадратик №16 «Охраняй природу – сохранишь здоровье».

1. Какое болотное растение можно использовать вместо йода и ваты? *(Сфагнум или торфяной мох, он хорошо впитывает кровь и содержит дезинфицирующее вещество).*
2. Какая болотная ягода заменяет лимон? *(Клюква – она содержит лимонную кислоту).*
3. Назовите ядовитые грибы, которые встречаются в нашей местности.
4. Расскажите о правилах сбора грибов. *(Тьюторы рассказывают об оказании первой помощи при отравлении грибами)*

Подведение итогов занятия

Вот и появился магический квадрат, потому что сумма цифр маленьких квадратиков по вертикали и горизонтали равна 10. Магический квадрат содержит еще одну тайну. У всех у вас есть возможность стать пропагандистами ЗОЖ и вы это докажете игрой «Необыкновенное яблоко». В нем шипы. Вытаскивая их, вы произносите фразы, пропагандирующие ЗОЖ.

Примеры фраз: «Курить – здоровью вредить», «В здоровом теле – здоровый дух», «Лучше яблоко, чем сигарета», «Курильщик – сам себе могильщик», «Движение – это жизнь», «От улыбки станет всем светлей», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» и др.

Чтобы родник людских поколений был вечным. Чтобы не остановилось светлое течение его вод. Это зависит только от нас, живущих сегодня в этом мире. Давайте жить интересно, ведь, сколько удовольствий можно получить от занятия спортом, танцами, а самое главное, от общения друг с другом.

Собирайте капли знаний,
Укрепляйтесь каплями терпения,
Дарите капли любви,
Ищите капли мудрости,
Ловите капли радости,
Храните капли надежды.
Пусть из этих капель собираются реки и моря
Вашего физического здоровья и духовного благополучия.
Строго следуйте законам природы и общества.
Помните: «Здоровье – богатство на все времена».