



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
Педагогики, психологии и предметных методик

Работа педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами  
внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:  
73,93 % авторского текста

Работа Шишкина Ксения Игоревна к защите  
рекомендована не рекомсндована

«14» 11 2017 г.  
зав. кафедрой ППиПМ  
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:  
Студентка группы Зф 308-123-2-1  
Плаксина Мария Константиновна

Научный руководитель:  
Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ППиПМ  
Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск  
2017 год

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.....	10
1.1. Понятия: сохранение здоровья, здоровый образ жизни и укрепление здоровья в психолого-педагогической литературе.....	10
1.2. Направления работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.....	25
1.3. Виды, направления и формы внеурочной деятельности для работы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.....	31
Выводы по 1 главе .....	39
Глава 2. Организация экспериментальной работы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.....	41
2.1. Цели и задачи эксперимента по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.....	41
2.2. Описание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» направленная на сохранение и укрепление здоровья младших школьников..	49
Выводы по 2 главе.....	56
Глава 3. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы.....	58
3.1. Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования.....	58
3.2. Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы....	62
Выводы по 3 главе.....	65
Заключение.....	67
Библиографический список.....	70
Приложения.....	76

## **Введение**

Сохранение и укрепление здоровья - важнейшая ценность человеческой жизни. Понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Здоровье является базовым компонентом гармоничного развития человека. На сегодняшний день проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья очень актуальна.

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что здоровье на 20% зависит от состояния окружающей нас среды, на 15% от состояния здравоохранения, на 15% от социально-экономической ситуации и на 50% от образа жизни человека.

По мнению врачей, 75% всех будущих болезней взрослого человека приобретается в детстве.

По данным Минздравсоцразвития, практически здоровых школьников - 7-15%; больных - 62%; до 13 % - в пограничном состоянии.

Поводом для общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического и психического здоровья детей.

Здоровье детей младшего школьного возраста, как и других групп населения, во многом зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, наследственности, условия жизни и воспитания ребенка в его семье, а так же в образовательном учреждении.

Через здоровьесберегающие проекты, а так же через внеурочную деятельность достигается одна из главных целей - повышение уровня здоровья детей, а значит и повышения качества обучения и воспитания.

Очень важно, в каких условиях прибывает в школе ребенок. От этого зависит здоровье ребенка, его психическое и физическое развитие, социально-психологическая адаптация. Проблема создания адекватных детскому организму условий образования в настоящее время очень актуальна.

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Достаточно длительное время своей жизни ребенок проводит в образовательных

учреждениях, и поэтому правильное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагога. Очень долго наше образование не уделяло должного внимания сохранению и укреплению здоровья школьников, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, оно не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Практика показывает что, только небольшой процент выпускников школы относятся к числу здоровых.

Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за весь период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни, научить пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

В связи с развитием концепции личностно ориентированного образования, обозначающего приоритетным изучение аксиологической природы образования появились новые возможности и перспективы воспитания ценностной направленности на здоровый образ жизни у обучающихся (В.П. Бедерханова, Е.В. Бондаревская, Н.Б. Крылова, И.С. Якиманская и др.), современной валеологии (И.И. Брехман, В.П. Казначеев, Э.М. Казин, В.П. Петленко и др.).

Анализы исследований различного рода в области здоровьесбережения и путей формирования ЗОЖ (Н.А. Амосов, Л.П. Анастосова, Н.В. Брехман, А. Гаврильчук, Д. Давиденко, В.И. Дубровский, Ю.П. Лисицын, В. Марков, А.В. Мартыненко, С.В. Попов, Ю.И. Смирнов.) позволяют сказать, что имеющиеся наработки нацелены в основном на решение профессионально-прикладной физической подготовки как предпосылки успешной трудовой деятельности, прежде всего в плане собственно физического и психофизиологического, функционального и потому в меньшей степени в них уделяется внимания проблемам формирования черт характера, необходимых в современных условиях быстрого развития рыночной экономики. Но, несмотря на большое количество теоретических исследований в области здоровьесбережения, предпринимаемых практических мер, которые направлены на охрану здоровья

детей, наблюдается высокий рост факторов, способствующих увеличению числа нездоровых школьников.

При всех реально существующих возможностях педагогического содействия здоровьесбережению личности сегодня потенциал его как педагогического феномена до конца не изучен и вследствие этого не реализован. Соответственно, возникает необходимость теоретического обоснования построения педагогической концепции содействия здоровьесбережению личности в условиях педагогического образования.

Таким образом, значимость изученной нами проблемы:

-на социальном уровне состоит в необходимости укреплять здоровье учащихся на фоне постоянно снижающегося уровня здоровья школьников.

-на научном уровне недостаточным обоснованием возможностей применения проектной технологии в процессе здоровьесберегающей деятельности учителя начальных классов.

-на практическом уровне недостаточным методическим обеспечением здоровьесберегающей деятельности учителя начальных классов с точки зрения использования проектной технологии.

Актуальность изучаемой нами проблемы отражена в статьях (№37 «Организация питания обучающихся» №41 «Охрана здоровья обучающихся»); Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02», Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года.

Таким образом, возникает противоречие между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни с одной стороны и недостаточным использованием внеурочной деятельности в процессе работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников с другой.

Проблема исследования: каковы возможности программы внеурочной деятельности для работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Тема: Работа педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Цель исследования: изучить теоретические аспекты проблемы сохранения и укрепления здоровья у младших школьников средствами внеурочной деятельности и разработать и апробировать программу внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Объект исследования - сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Предмет исследования - работа педагога по сохранению и укреплению здоровья у младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования - работа педагога по сохранению и укреплению здоровья у младших школьников средствами внеурочной деятельности будет эффективной, если:

- в практику внеурочной деятельности образовательной организации будет внедрена программа внеурочной деятельности «Школа здоровья», которая направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

В соответствии с поставленной целью и сформулированной гипотезой определены следующие задачи исследования:

1. Теоретически изучить понятия: сохранение здоровья, здоровый образ жизни и укрепление здоровья в психолого-педагогической литературе.
2. Определить направления работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.
3. Выявить возможности внеурочной деятельности для работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

4. Изучить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

5. Разработать и апробировать программу внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании возможностей проектной деятельности для решения проблемы здоровьесбережения младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа здоровьесберегающей деятельности может быть использована учителем для сохранения и укрепления здоровья младших школьников во внеурочной деятельности.

База проведения эксперимента - МОУ Аргаяшская СОШ №1, с. Аргаяш, Челябинской области.

В эксперименте приняли участие 48 младших школьников в возрасте 8-9 лет.

Этапы исследования:

На первом этапе изучалась научная литература по проблеме исследования здоровья и здорового образа жизни, а также проектной технологии, формулировались основные методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе проводился констатирующий этап экспериментальной работы, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

На третьем этапе в рамках формирующего эксперимента внедрялась программа «Школа здоровья», проводился контрольный этап экспериментальной работы.

На четвертом этапе проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования, формулировались выводы.

Структура работы:

Работа состоит из введения, трёх глав, выводов по главам, заключения? библиографического списка и приложения.

Апробация исследования осуществлялась путем:

- публикации результатов исследования:

1. Плаксина М.К. Взаимосвязь педагога и родителей в процессе сохранения и укрепления здоровья младшего школьника. Problems of modern education : materials of the VII international scientific conference on

September 10–11, 2016. – Prague : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2016. – 202 p. – ISBN 978-80-7526-126-7.

2. Плаксина М.К. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Журнал «Студенческий вестник» № 15 (15), 2017 г.

3. Плаксина М.К. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры «Радуга здоровья // Молодой ученый: вызовы и перспективы. – 2017.

- выступления на заседании МО учителей начальных классов МОУ Аргаяшской СОШ №1.

## **Глава 1. Теоретические аспекты работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников**

### **1.1. Понятия: сохранение здоровья, здоровый образ жизни и укрепление здоровья**

Улучшение состояния здоровья младшего поколения – это важнейшая задача современности, в решении которой нельзя обойтись без общеобразовательной школы. В первую очередь педагогам совместно с родителями необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Школа должна сформулировать у младших школьников необходимость быть здоровым, сохранять, укреплять свое здоровье. Для этого педагогам и



родителям необходимы четкие представления о сущности понятия-«Здоровье».

Однозначного определения понятия «здоровья» нет.

Медицинская энциклопедия дает нам следующее определение здоровья: «здоровье - это качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на его организм факторов окружающей среды, способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальной работоспособностью всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия человека при различных видах его активной, в частности трудовой деятельности» [3].

На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает, что «Здоровье- естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо недугов» [4].

По этим же признакам Г.И. Царегородцев считает: «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [59].

Казначеев В.П. говорит о смысле понятия о здоровье человека с позиции комплексных подходов. В.П. Казначеев считает, что здоровье – это «процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [29].

В научной литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения.

По нашему мнению, здорове – это состояние организма человека, при котором осуществляется полная реализация биологических, социальных,

экономических, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.

«Понятие «здоровье» неразделимо с понятием «образ жизни», который определяется как прочно, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, выражающийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения» [56].

«Есть немало определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие пагубных привычек и другое» [19].

По нашему мнению, в определении этого понятия, нужно учесть: наследственные факторы, стиль жизни и функционирование организма.

Следовательно ЗОЖ – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным факторам организма, условиям существования человека, направленный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Таким образом, понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связь, обозначение которой позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать ее в педагогической практике.

Период младшего школьного возраста является одним из наиболее сложных периодов жизни ребенка. Это период жизни ребенка от 6 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальной школе 21 века.

Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Поэтому школьное воспитание

должно формировать уровень здоровья младшего школьника и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

В этом фундаменте формирования здорового образа жизни заложены такие составляющие, как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие пагубных привычек.

К медико-профилактическим мерам можно отнести:

- лечебную физкультуру;
- комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- укрепляющую фитотерапию;
- осмотр часто болеющих детей;
- физиолечение – тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- разного рода массажи;
- плавание.

Часто встречающиеся заболевания у младших школьников это- сколиоз, приводящий к значительным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Главное место в консервативном лечении и профилактике сколиоза отдают предпочтение средствам оздоровительной физической культуре.

Наиболее эффективным путем профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание.

Рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха- это режим дня, труда и свободного времени препровождения.

Рациональный режим дня содействует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляется воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка.

Распорядок дня - это залог нормальной жизнедеятельности школьника, он способствует высокой работоспособности на протяжении учебного дня, недели, года, защищает нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для психического и физического состояния младшего школьника.

Для детей младшего школьного возраста соблюдение режима дня является значимой частью их жизни. С одной стороны, их нервная система еще далеко не окрепшая и предел истощаемости нервных клеток довольно высок, а с другой стороны - новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, разлом старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Слаженность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям образовательного учреждения с минимальными физиологическими затратами, нарушения распорядка дня приводят к серьезному отклонению здоровья школьников, и прежде всего к нервным срывам.

Неотъемлемыми компонентами режима дня являются: пребывание во сне, пребывание на свежем воздухе (прогулки, активные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору, прием пищи, личная гигиена. Особое внимание в распорядке дня должно быть обращено на правильное чередование умственной и физической нагрузки, труда и отдыха, при этом любая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру деятельности должна быть по силам для младшего школьника, не превышать пределов его работоспособности, а отдых – обеспечивать полное восстановление функций организма.

Проведенные исследования гигиенистов говорят о том, что до 83-86% дневного времени большая часть школьников находится в статическом

положении - сидя. Произвольная двигательная активность у младших школьников (ходьба, игры) занимает всего 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 2-4%. Двигательная активность младших школьников с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от начального звена к старшему. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на работе многих систем ребенка, особенно сердечнососудистой и дыхательной системах.

«У младших школьников особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что главными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей. Умения и навыки двигаться имеют большую образовательную ценность, поскольку они основаны на творческом мышлении» [39].

Исследования в области физической культуры (Кенеман, Хухлаева, 1985), психологии (Эльконин, 1960) и педагогики (Запорожец, 1986; Выготский, 2000) показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у младших школьников логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.

«Координация движений ребенка улучшается на основе расширения и обогащения двигательного опыта, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание. Отличительной чертой младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время обучения. Следовательно, на уроках присуща четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, распоряжений и указаний учителя, должны сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность» [39].

Если говорить об оптимальных двигательных режимах, следует учесть не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность

применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах последовательности и постепенности, постоянности и индивидуализации. На сегодняшний день программа физического воспитания младших школьников, предусматривая только два физкультурных занятия в неделю, обеспечивает двигательный режим всего на 14,5%. Однако для младших школьников целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Огромную роль в формировании здоровья у младшего школьника играет рациональность в питании. В основе рационального питания лежит пять принципов, таких как разнообразие, регулярность, безопасность, адекватность, и удовольствие. Существенная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы. Рассмотрим эти принципы:

Регулярность. Рекомендации о соблюдении режима питания - это не прихоть гигиенистов и диетологов. Потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности организма человека. Все процессы, протекающие внутри нас (биение сердца, дыхание, сокращение сосудов, деление клеток, работа пищеварительной системы), носят бесперебойный характер, и регулярность - неременное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Порядок в питании призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течении дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. Прием пищи «по часам» очень важен для детей, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования показали, что у детей, не имеющих расписания приема пищи, замечен более высокий уровень утомляемости, тревожности у таких детей чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее получать знания.

Правило питаться регулярно, должно внушаться ребенку с раннего детства. У младшего школьника должно уже быть сформировано представление о том, что ежедневная еда- это непременно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет ребенок может научиться самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи.

Разнообразие. Организм человека нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Он должен получать из пищи белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. У всех этих веществ свои функции: белки - это главный строительный материал, из которого формируется тело человека, углеводы и жиры необходимы для энергообеспечения организма, витамины – это важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д.

Нехватка одного из веществ, способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Поэтому так важно формировать у младших школьников разнообразный вкусовой кругозор, чтобы он с удовольствием употреблял различные продукты питания. В рацион необходимо включать все группы продуктов – молочные, мясные, рыбные, растительные.

Адекватность. Пищу, которую съедает ребенок в течении всего дня, должна восполнять энерготраты его организма. Школьник растет и энерготраты у него немалые – ведь, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в каждом отдельном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, жизненных условий, вида деятельности, состояния здоровья. Итак, очевидно, что рацион и режим приема пищи младшего школьника, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима приема пищи его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время. Летний стол – от зимнего стола и т. д.

За контроль адекватности питания основная ответственность лежит в руках родителей. Но не нужно здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у

дошкольника должно быть четкое представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

Очень важно, чтоб ребенок понимал, что для здоровья может быть опасным как, например недоедание, так и переедание, либо излишнее увлечение сладким. Младшему школьнику можно предложить самостоятельно контролировать количество сладкой, не полезной пищи, которую он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как подчас рекомендуют некоторые методические пособия. Разумеется, их количество должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить маленького сладкоежку.

«Безопасность. Безопасное питание обеспечивает несколько условий – это: умение различать свежие и несвежие продукты, выдерживание правил личной гигиены, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. Мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким детям. Но увы, знать не значит всегда выполнять. Одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте- это желудочно-кишечные расстройства. Все чаще в последние годы отмечаются вспышки гепатита, основная причина этому – нарушение элементарных гигиенических правил. Поэтому обучение правильному питанию должно включать в себя и задачу формирования основных гигиенических навыков у ребенка» [44].

Один из компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников - это отказ от пагубных для здоровья привычек, среди которых можно выделить алкоголь, курение, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером. Рассмотрим особенности приобщения к этим вредным привычкам, характерные для младшего школьника.

В возрасте 5-9 лет дети безумно любопытны и стараются во всем подражать старшим, в 9-10 лет начинают считать себя взрослыми и стремятся к завоевать авторитет у старших товарищей. Это и есть основные мотивы,



почему младшие школьники начинают курить, пить. И т.п. И хотя они знают, что курение, алкоголь и др. вредит их здоровью, но эти знания не осознаны ими.

Потому и необходимо взрослым рассказывать, что на детский организм никотин воздействует в 10-15 раз сильнее, чем на организм взрослого человека. К смертельному исходу могут привести 2-3 сигареты, выкуренные подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет.

В качестве отрицательного примера можно вспомнить человека, который знаком ребенку, если этот человек болеет или умер от болезни, вызванной курением. Даже если родители сами курят, они должны настаивать на том, что эта привычка приносит вред здоровью, и ни в коем случае родитель не должен курить в доме. Доказано, что дети, живущие в семьях, где курят, чаще страдают заболеваниями органов дыхательной системы. Уже в 6-10 лет у ребенка, являющегося пассивным курильщиком, нарушается функция легких. Кроме того, у пассивного курильщика может возникать ухудшение зрения, памяти.

Очень губительна привычка употребления алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга и вызывает его отравление – опьянение. Потому пьяный человек теряет контроль над собой, над своим поведением, говорит и действует так, на что не решился бы в трезвом состоянии. По данным некоторых исследований, к 10-11 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причем по собственному желанию попробовали лишь 3,6 % из них.

Приобщится к наркотикам – значит заинтересованно относиться к информации о них; употреблять их из любопытства. Сильнодействующие наркотические вещества могут парализовать работу мозга, вызвать искусственный сон, галлюцинации, быть причиной неадекватного поведения. Передозировка может привести к летальному исходу.

Нередко в раннем возрасте ребенок может приобщиться к наркотическим веществам. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7-9 лет. Особенно часто экспериментируют с наркотиками подростки в возрасте 12-16 лет: они начинают курить коноплю, марихуану, употреблять таблетки «экстази». Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но могут интересоваться их действием, способами употребления, а информацию о губительных последствиях употребления наркотических веществ не воспринимают всерьез.

В младшем школьном возрасте закладываются первые эмоциональные отношения к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей во дворе либо в школе, то она будет считаться для этого ребенка положительной. Следовательно, у младшего школьника может возникнуть желание попробовать наркотики. Поэтому очень важно, как можно раньше, еще в дошкольный период, сформировать у ребенка однозначно отрицательное отношение к наркотическим веществам. Для этого родителям нужно иметь собственные сформированные на основе специальной литературы знания о губительной опасности наркотиков. Для того, чтобы ребенок понимал о чем идет речь, можно использовать соответствующие возрасту методы: игры, сказки, кукольные спектакли.

Чаще всего причиной приобщения к наркотикам в детском и подростковом возрасте, как правило, является влияние родственников и сверстников. К примеру, приобщение возможно в семьях, где дети предоставлены самим себе, так как родители постоянно заняты; где присутствует непоследовательное воспитание, где стиль воспитания жесткий или же ребенок, наоборот, растет в «тепличных» условиях. Дети из таких семей не способны что то планировать, строить планы на жизнь, на будущее - не умеют брать на себя ответственность за собственную жизнь и потому становятся беззащитными перед различного рода наркотиками. Ребенок, рожденный или воспитанный в семье, где родители пьют, также подвержен риску стать зависимым от алкоголя и наркотиков.

Существуют психологические факторы которые способствуют приобщению к наркотикам - это: неуверенность в себе, низкая самооценка, неспособность выражать свои чувства и реагировать на ситуацию, низкий уровень самоконтроля и самодисциплины ребенка, непонимание и неприятие им социальных норм и ценностей, неумение планировать свое будущее и делать правильный выбор в своей жизни.

Нередко младшие школьники начинают пробовать «летучие» наркотические вещества (ЛНВДВ). Чаще всего они содержатся в средствах бытовой химии: керосине, клее, растворителях нитрокрапок, лаках, эмали, пятновыводителях. Как правило, к знакомство младших школьников с ЛНДВ подвергают старшие ребята. Сначала одурманивание этими парами напоминает интоксикацию алкоголем, затем появляются зрительные галлюцинации. Младшему школьнику может казаться, что он видит свое тело изнутри, а иногда - как тело начинает делиться на части. Необычность таких переживаний и заставляет обращаться к наркотику снова и снова.

Токсикомания – один из самых опасных видов наркомании. Умственные способности снижаются уже в течении первых недель, слабеет концентрация внимания. Начинает деградировать сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговых и нервных тканей, происходит поражение центральной нервной системы, в результате чего может даже развиться болезнь Паркинсона. При разовой передозировке возможен острый токсический мозговой синдром с помрачением рассудка, угрожающее жизни расстройство головного и спинного мозга, поражается иммунная система – это и предопределяет высокую смертность детей. При возрастающей зависимости и выборе более ядовитых веществ ребенок, употребляющий их, через 1-3 года становится инвалидом.

В настоящее время одним из повсеместно распространенных наркотиков становится компьютер. Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность переносится в виртуальный мир. Также очень часто младшие школьники в своем увлечении компьютером начинают

отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. Следовательно, возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения ими компьютерной техники [24].

В работе младших школьников с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые приводят к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье режима деятельности школьника. Вначале, родителям нужно понимать, что компьютер – это не добрый волшебник, который за пять минут игры сделает их ребенка развитым и умным. Кроме того, важно знать, как правильно организовать компьютерное место для ребенка.

Через каждые 25—35 минут работы за монитором компьютера необходимо делать перерыв 10—15 минут, во время которого рационально выполнять простейшую гимнастику для глаз: поочередно сосредотачивать взгляд то на близкой, то на далёкой точке; осуществлять движение глаз влево-вправо без поворота головы. Нужно заранее обговаривать с ребёнком время работы за компьютером, чтобы не вызвать у него негативную эмоциональную реакцию.

Так как долгое сидение у монитора может привести к искривлению позвоночника, нужно больше внимания уделять активному образу жизни: прогулкам на свежем воздухе, пробежкам, плаванию, выездами в лес. Нужно учить детей заботиться о своём здоровье, правильно организовывать рабочее время, рационально распределять и чередовать нагрузки. Родителям не стоит использовать компьютер как средство поощрения либо наказания.

Можно отметить еще один момент, который мы считаем очень важным в формировании здорового образа жизни ребенка — это пример педагогов и родителей. В силу своего возраста ребенок испытывает большое доверие к взрослым. Для младших школьников слова учителя, его поступки, оценки имеют очень большое значение. Именно педагог не только словами, но и своими поступками, своей личностью формирует устойчивые представления

об окружающей его действительности. Пример педагога и родителей имеет большое значение в воспитании ребенка. Пример — это персонифицированная ценность. Нужно стремиться к тому, чтобы весь образ жизни ребенка был наполнен большим количеством примеров здорового образа жизни. Правила поведения, полученные в семье, являются самыми правильными и важными. Правильная система ценностей может помочь младшим школьникам отказаться от вредных привычек. Нет единых стандартов воспитания, но ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на образ жизни, и станет перенимать стандарты поведения семьи.

Очень важно признание ценности своей свободы — быть не как все, не следовать за толпой, а быть верным своему решению: я не буду курить, потому что я не хочу, мне это не нравится, не приятно. Важно для ребенка отношение родителей к курению. Даже если они курят, но считают это плохой привычкой, которая мешает им в достижении каких-либо целей, то есть возможность, что их дети не начнут курить.

Стремление к здоровому образу жизни, успешности в работе также является семейной ценностью. В семье должно быть убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. В первую очередь пример в этом подают родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили их дети, в обращении с ними они должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим действиям.

Но если у родителей не в полной мере развита культура здорового образа жизни (отсутствие гимнастики и закаливания, нарушение режима дня, превышение гигиенических норм просмотра телепередач, недостаточная двигательная активность, низкий уровень культуры питания, употребление спиртных напитков и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ ребенка будет сведено к минимуму.

Таким образом, основными факторами, составляющими здоровый образ жизни и приводящими к укреплению и сохранению здоровья ребенка,

являются правильно организованный режим дня, оптимальный двигательный режим, занятия спортом на открытом воздухе, здоровое питание, закаливание организма, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример родителей и педагогов.

При соблюдении всех этих мер создаются наиболее благоприятные условия для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья детей.

Одним из основных факторов в развитии здорового образа жизни младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания о здоровом образе жизни.

Сохранению и укреплению здоровья ребенка способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка [48].

Итак, сохранение и укрепление здоровья – это важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

В нашем исследовании показывается необходимость содействия сохранения здоровья младших школьников посредством внеурочной деятельности. Это, как нам кажется, позволит углубить представления о сущности педагогического образования, акцентировать его направленность на обеспечение планируемых уровней здоровьесберегающего поведения и деятельности субъектов образовательного процесса.

## **1.2 Направления работы педагога по сохранению и укреплению здоровью младших школьников.**

«Одним из важнейших решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о ЗОЖ. Знания о здоровом образе жизни формируются в ходе занятий и во внеурочной деятельности. В ходе развития представлений о ЗОЖ предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, спортивным играм, проектной деятельности младших школьников» [30].

У педагогов пользуются популярностью так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже одного раза в неделю. Темы подбираются различные, актуальные для учеников данного класса. К примеру: «К нам в гости пришел Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Младшие школьники могут разучивать стихи, ставят спектакли, знакомятся или сами разрабатывают правила ЗОЖ. В итоге у детей формируется правильная мотивация к соблюдению этих правил.

К примеру, рассмотрим содержание «урока здоровья», посвященного формированию знаний о правильном питании. Так тема "Из чего можно сварить кашу" рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, который может стать прекрасным вариантом завтрака. Однако во многих семьях каша сегодня не входит в ежедневный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети "не любят каши". Но можно сделать и так, чтобы каша понравилась. На занятиях младшие школьники узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное и полезное блюдо. Педагог вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (орехи, изюм, чернослив и т.д.). Затем ребята при помощи рисунков в тетради «готовят» для себя различные каши (наклеивают в нарисованные тарелки ингредиенты) и придумывают название.

В классе может быть организован конкурс "Самая вкусная каша".

Как правило, таких конкурсов достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку у детей изменилось. Каши становятся у них одним из самых любимых блюд, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Очень интересна реакция родителей, которые говорят: "Мы сами многое узнали о кашах впервые".

Одними из наиболее важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Многие задания могут быть предложены для домашней работы. Например: несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками:

### 1. Чистые руки:

а) доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть;

б) показать, как правильно мыть руки.

### 2. Здоровые зубы

а) показать на рисунке последовательность чистки зубов;

б) доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами.

в) почистить зубы щеткой и пастой;

г) составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

### 3. Красивые ногти:

а) показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;

б) правильно подстричь ногти на руках;

в) порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

### 4. Внешний вид:

а) показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

б) выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;

в) доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

Беседы - очень удачная форма работы с младшими школьниками. Круг их может быть самым широким и в первую очередь можно затронуть проблемы, наиболее волнующие учащихся: это проблемы охраны природы и профилактики пагубных привычек. Еще одним приоритетом могут стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, милосердия, доброты. Темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Можно использовать такие вопросы для беседы: От чего и от кого зависит здоровье людей? Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье? Кто



должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?  
Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей?

Как он может это сделать? Помогает ли здоровью дружба? Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему?

Литературное чтение также может быть использовано в качестве одного из методов формирования знаний о здоровом образе жизни. Для примера можно привести краткое содержание произведения М.Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: Познакомить с отрывком из романа М. Твена, проанализировать поступки героев; развить навык осознанного чтения, речь младших школьников, внимание, воображение; воспитать негативное отношение к пагубным привычкам, в частности к курению, алкоголю.

Помимо литературного чтения, большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра. Игра — это самый из эффективные вид деятельности, в цепи ученик - учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность младшего школьника. В игре ребята вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.п. Используя игру, педагог раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Игры, которые могут быть использованы для формирования знаний о здоровом образе жизни:

1) Подвижные игры, закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Обычно, такие игры не требуют специального оборудования и инвентаря. Они доступны в любом месте. В любой подвижной игре есть правила, которые предусматривают обязательную пространственную ориентировку, определяют цели и способы действий младшего школьника.

Правила устанавливают местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения.

Активные игры создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, так же способствуют совершенствованию восприятия и представлений. Сравнения и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок развивает наблюдательность, начинает видеть взаимосвязь между предметами в окружающем его пространстве. В играх улучшаются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении различных предметов.

В играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как устремленность, целенаправленность, критичность мысли, ответственность, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок учится по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо младшему школьнику в его будущей жизни.

Важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на свежем воздухе. Активная деятельность на свежем воздухе улучшает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, усиливает работу всех органов и систем.

2) Интеллектуальные игры закрепляют основные понятия, представления и знания по проблематике здорового образа жизни.

3) Игры с использованием элементов психологической драмы или театрализованного представления ситуаций, формирования навыков общения, осмысления вредных привычек ролевые игры (умения сказать «нет!» в критической ситуации, и т. п.).

Можно отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка. Мотивацией в таких играх, конечно, не может быть денежное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Внеурочная деятельность для детей младшего школьного возраста. Существуют доступные работы над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может быть построена таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из различного рода сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы, поговорки о здоровье; после этого ребенок может выбрать подходящие своей теме пословицы и поговорки о здоровье. Вся информация может фиксироваться детьми в черновом варианте на рабочем листе, составленном учителем для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

В течение всего года младшие школьники работают над проблемой сохранения и укрепления здоровья и готовят папки-портфолио: «Режим дня и здоровья», «Сохранение зрения», «О вреде курения», «Уход за зубами» и т. п., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы могут стать уроки, которые нужно провести с использованием компьютерной презентации, что особенно увеличит интерес к таким урокам.

Еще одним проектом может стать проект по озеленению класса. Каждый ученик индивидуально работает над собственным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только привлекательное внешне, но и приносящее пользу здоровью человека. Сначала ученик выполняет поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Первым пунктом «Рабочего листа» является определение пользы растения. В результате может быть составлен определитель полезных комнатных растений под названием «Цветы на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ребенок сам должен посадить и вырастить полезное растение, информацию о котором он собирал. К примеру, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонциды, растение дает прилив сил, бодрости, уничтожает бактерии и улучшает самочувствие [37].

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников, используются такие методы работы, как занимательная беседа, чтение, рассказ и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др. Формы организации учебного процесса также могут быть различными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки - КВН, игры, викторины и др.

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в большой степени будет зависеть от различных методов, которые педагог будет использовать в своей работе, с учетом возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

### **1.3 Возможности внеурочной деятельности для работы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.**

«Внеурочная деятельность - это одна из составных частей учебно-воспитательного процесса школы. Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь - это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться чувствовать, действовать, принимать решения и др. Внеурочная деятельность создает условия для неформального общения детей одного класса или параллели, имеет явную воспитательную и социально-педагогическую направленность. Внеурочная работа - это прекрасная возможность для организации межличностных отношений между учащимися в классе и классным руководителем с целью создания ученического коллектива» [45].

Цель внеурочной деятельности в школе – это развитие мотиваций школьника к познанию и творчеству, их адаптации к жизни в обществе, приобщение их к ЗОЖ.

Основными задачами организации внеурочной деятельности детей являются:

- 1) выявление интересов, склонностей, способностей и возможностей обучающихся в разных видах деятельности;
- 2) создание условий для индивидуального развития каждого ребенка в избранной сфере внеурочной деятельности;
- 3) формирование системы знаний, умений, навыков у обучающихся в избранном направлении деятельности;
- 4) развитие опыта творческих способностей, творческой деятельности младших школьников.

Формы организации внеурочной деятельности:

Психофизиологические особенности ребенка восьмого года жизни (сложность произвольной регуляции деятельности, быстрая утомляемость и др.) приводят к тому, что для детей трудны статические нагрузки, ограничения активного режима, быстрый переход с одного вида деятельности на другой и т.д. Кроме этого, для первоклассников еще очень актуальны виды деятельности, которыми они занимались в дошкольном возрасте, в первую очередь это игры.

Следовательно, использование таких форм организации образовательного процесса как экскурсии, прогулки, развивающие, спортивные игры и т.п. приобретает особенное значение для формирования умения учиться, а опора на наглядно-действенное и наглядно-образное мышление будет способствовать формированию логического мышления на первых этапах обучения в школе.

Основным нормативно-правовым документом, определяющим внеурочную деятельность является федеральный государственный образовательный стандарт. В требованиях к структуре основной

образовательной программы начального общего образования определено, что внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, общеинтеллектуальное, социальное, общекультурное) [45].

Внеурочная деятельность является обязательной деятельностью школьника, она прописана в стандартах и планах.

«Внеурочная деятельность- это совсем не механическая добавка к основному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одаренными детьми. Напротив это понятие, объединяет все виды деятельности школьников, кроме учебной, в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации» [21].

«Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательной работы в школе, так как способствует решению важных задач в образовании и воспитании школьников и позволяет разумно организовывать их досуг. Если раньше целью было дать знания, то сегодня необходимо формировать коммуникативные навыки, создавать условия для самоорганизации и развития творческих способностей» [47].

Внеурочная деятельность понимается как деятельность, организованная во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Правильно организованная внеурочная деятельность представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого ученика, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их жизни. Однако наиболее эффективно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Внеурочные занятия должны быть направлены на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Внеурочная деятельность отличается от урочной деятельности целями, содержанием, организационными формами и особенностями методики проведения.

Виды и направления внеурочной деятельности разработаны в стандартах [39].

Виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность;
- Проблемно-ценностное общение;
- Познавательная деятельность;
- Досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение);
- Социальное творчество (социально-значимая волонтерская деятельность);
- Художественное творчество;
- Трудовая деятельность (производственная);
- Спортивно-оздоровительная деятельность.

Формирование ЗОЖ младшего школьника мы можем отнести к спортивно-оздоровительному направлению.

Внеурочная деятельность осуществляется по желанию и интересам детей.

При организации внеурочной деятельности учащихся, если отсутствует необходимая материально-техническая база в общеобразовательном учреждении, необходимо использовать возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, учреждений культуры и спорта [21].

В ходе спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся могут приобрести социальные знания, через такие формы работы, как: оздоровительные процедуры, беседы о здоровом образе жизни, физкультурные и спортивные занятия, спортивные и оздоровительные акции (показательные выступления, соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом, спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни

здоровья и т.п.), совместно организуемые педагогом и школьниками в виде коллективных творческих дел – КТД, спортивные и оздоровительные акции, совместно организуемые педагогом и школьниками для малышей, учителей, сверстников, родителей, спортивные и оздоровительные акции (показательные выступления, соревнования, турниры, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

Нельзя недооценивать роль спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в создании условий для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении младших школьников. В СанПиН 2.4.2.2821-10 предполагается, что эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объеме не менее 2 часов. Такой объем двигательной активности может быть обеспечен за счет участия обучающихся в комплексе мероприятий: в проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, уроков физкультуры, подвижных игр на переменах, дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой.

Естественно значительную часть этого объема времени (примерно от 20 до 50 процентов) может обеспечить спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Приобретаемые знания, умения и навыки, в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках, подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях [53].

Продолжительность занятий внеурочной деятельности определяется уставом общеобразовательного учреждения с учетом требований Базисного учебного плана.

В 1 классе — один час занятий 35 минут, если занятия спаренные - 70 минут плюс перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений;



33 учебные недели.

Во 2—4 классах —45 минут, если занятия спаренные - 90 минут плюс перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений;

34 учебные недели.

Существуют такие формы проведения занятий во внеурочной деятельности как: творческие объединения (кружки), секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, олимпиады, соревнования и т.п.

Для того, чтобы педагог мог реализовывать свой проект во внеурочной деятельности, он должен написать образовательную программу.

«Образовательная программа - это нормативно-управленческий документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса» [40].

Рабочая программа - это учебная программа, разработанная педагогом на основе Примерной для конкретного образовательного учреждения и определенного класса (детского объединения), имеющая изменения и дополнения в содержании, последовательности изучения тем, количестве часов, использовании организационных форм обучения и т.п.

В психолого-педагогической литературе существуют следующие типы образовательных программ:

1) комплексные образовательные программы, предполагающие последовательный переход от воспитательных результатов первого к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности;

2) тематические образовательные программы, направленные на получение воспитательных результатов в определенном проблемном поле и использующие при этом возможности различных видов внеурочной деятельности;

3) образовательные программы, ориентированные на достижение результатов определенного уровня.

Такие программы могут иметь возрастную привязку, например: для 1-2-го класса - образовательная программа, ориентированная на приобретение школьником социальных знаний в различных видах деятельности;

для 2-3-го класса - образовательная программа, формирующая позитивное отношение к базовым ценностям;

для 4-го класса — образовательная программа, дающая ребенку опыт самостоятельного общественного действия;

4) возрастные образовательные программы (образовательная программа внеурочной деятельности младших школьников; образовательная программа внеурочной деятельности подростков; образовательная программа внеурочной деятельности старшеклассников);

5) образовательные программы по конкретным видам внеурочной деятельности;

б) индивидуальная образовательная программа младшего школьника.

Взятая нами авторская программа «Школа здоровья» относится к тематической образовательной программе. Приняты требования к уровню подготовки учащихся начальной школы:

а) описание требований к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе;

б) качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности;

в) возможные способы оценки результативности образовательной деятельности обучающихся;

г) систему отслеживания и оценивания результатов: формы учета знаний, умений.

Содержание рабочей программы включает краткое описание каждой темы учебного занятия согласно нумерации в календарно-тематическом плане.

Методический конструктор внеурочной деятельности имеет средства контроля, для проверки полученных знаний: включает систему контролирующих

материалов (тестовых материалов) для оценки освоения обучающимися планируемого содержания; материалов по индивидуальному сопровождению развития личностных результатов обучающихся (методики психолого-педагогической диагностики личности, памятки для родителей и детей и т. п.); материалов по работе с детским коллективом (методики диагностики уровня развития личности, сценарии коллективных мероприятий и дел, игровые методики); учебные методические пособия для обучающихся и педагога (дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, оборудование и т. д.); список основной и дополнительной литературы.

«Локальным актом образовательного учреждения устанавливаются сроки и порядок рассмотрения рабочих программ внеурочной деятельности. После утверждения руководителем образовательного учреждения рабочая программа становится нормативным документом, реализуемым в данном образовательном учреждении. Общий перечень Рабочих программ утверждается приказом по общеобразовательному учреждению. Рабочая программа обновляется ежегодно» [57].

Таким образом, правильно организованная педагогом система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого младшего школьника, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Очень важно, чтоб внеурочная деятельность организовывалась по желанию и интересам детей.

### **Выводы по главе 1.**

«Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, трудовых, учебных, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни — это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению игровой, учебной, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, рациональное питание, систематические занятия физическими упражнениями, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику пагубных привычек.

В формировании знаний о ЗОЖ у младшего школьника учитель может использовать различные активные группы форм и методов (игры, беседы, проектная деятельность, творческие объединения (кружки), секции, конференции, круглые столы, диспуты, олимпиады, соревнования), используя их во внеурочной деятельности.

Многие дети приходят в школу с ослабленным здоровьем, а процесс обучения требует от ребенка значительных физических и нервно-психологических затрат. Каждый учитель-практик решает эту проблему по-своему на уроках и во внеурочной деятельности. Важно, чтобы дети не просто получали валеологические знания, но и могли их использовать на практике. Эти знания о здоровом образе жизни учитель может формировать во внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность - обязательная деятельность младшего школьника. Внеурочная деятельность направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Она объединяет все виды

деятельности (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации.

Цель внеурочной работы в школе - развитие мотивации детей к познанию и творчеству, их адаптации к жизни в обществе, приобщение к здоровому образу жизни.

В занимательной форме во внеурочной деятельности, в играх, беседах, в практической деятельности, ребенку проще усвоить такие понятия, как «здоровый образ жизни», «охрана здоровья», «рациональное питание» и т.п.

## **Глава 2. Организация экспериментальной работы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.**

### **2.1 Цели и задачи эксперимента по сохранению и укреплению здоровья младших школьников средствами внеурочной деятельности.**

База исследования: Исследовательская работа проходила в период с сентября 2016г. по май 2017г. на базе МОУ Аргаяшской СОШ №1. Экспериментальной группой выступили ученики 2в класса, в количестве 23 человека, из них девочек – 5, мальчиков – 18. Контрольной группой были ученики 2г класса, в количестве 25 человек, из них девочек – 10, мальчиков – 15. Способ формирования выборки – формальный. В экспериментальную группу внедрялась программа внеурочной деятельности «Школа здоровья», обучаемые регулярно выполняли задания, отвечали на вопросы, получали новые знания о здоровом образе жизни.

в контрольную группу программа внеурочной деятельности не внедрялась.

Задачи эксперимента:

1. Подобрать методики для исследования сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

2. Выявить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

3. Разработать тетрадь с заданиями о здоровом образе жизни для работы по курсу «Школа здоровья» для младших школьников, для использования учителем во внеурочной деятельности.

В нашем исследовании использовались следующие методики:

Нами были разработаны: 1. вопросы, которые определили уровень сформированности знаний у учащихся 2В класса о здоровом образе жизни.

2. Тест «Мое здоровье»

Детям предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Для чего нужна утренняя гимнастика?
2. Для чего необходимо чистить зубы?
3. Как стать ловким, сильным, выносливым, быстрым?
4. Что ты знаешь о правильной осанке?
5. Что нужно делать, чтобы меньше болеть?

Показатели уровней сформированности знаний у учащихся о здоровом образе жизни представлены в таблице №1.

Таблица 1

Содержание уровней сформированности знаний о здоровом образе жизни

## **2.2. Описание программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» направленная на укрепление и сохранение здоровья младших школьников**

Рабочая программа «Школа здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания индивида гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. За основу была взята авторская программа Тюленевой Оксаны Александровны, которую мы наполнили своим содержанием. А именно внесли региональный компонент, экологическую обстановку региона.

В качестве составной части программы мы разработали рабочую тетрадь «Школа здоровья», с помощью которой можно отслеживать динамику полученных знаний и умений у младших школьников.

На базе учебного плана образовательного учреждения Российской Федерации, является нормативным документом, основанным на Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования (ФГОС). Предельный объём учебной нагрузки обучающихся, состав учебных предметов и направлений внеурочной деятельности, распределяется учебное время, отводится на освоение содержания образования по классам, учебным предметам. Учебный план образовательного учреждения делится на две части: инвариантной и вариативной. Вариативная часть плана включает в себя внеурочную деятельность, которая осуществляется во второй половине дня.

Варианты Базисного учебного плана, предлагаемые образовательным учреждениям для организации образовательного процесса в начальной школе (разработанны на основе ФГОС второго поколения), включают в себя два часа в неделю внеурочной деятельности на проведение занятий по таким направлениям, как:

- спортивно-оздоровительное;
- художественно-эстетическое;
- военно-патриотическое;
- научно-познавательное;
- общественно-полезная деятельность;
- проектная деятельность.

ФГОС второго поколения предъявляют особые требования к освоению основных общеобразовательных программ. Представленные результаты структурируются в соответствии с основными задачами общего образования, учитываются индивидуальные, общественные и государственные потребности.

Типы образовательных результатов представлены следующим образом:

- предметные;
- метапредметные;
- личностные.

«Под предметными результатами ФГОС понимается: усвоение обучаемым конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности. Метапредметные результаты понимаются, как освоенные обучающимся на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, которые применяются, как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в любых жизненных ситуациях. Личностные результаты должны отражаться в формировании системы ценностных или личностных отношений обучающегося к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам в образовательном процессе» [22].

ФГОС второго поколения значительное внимание уделяют метапредметным и личностным образовательным результатам. Внеурочная деятельность ориентируется на работу с интересами учащихся, развитием их личностных отношений, профориентацию. Приведённые в Базовом учебном плане направления внеурочной деятельности охватывают большой спектр общеобразовательных программ, которые формируют мировоззрение, содействующие социализации, позволяющие углублять знания и умения в определённой профессиональной области.

#### 1. Пояснительная записка

Программа состоит в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается, как важная и нужная составная часть процесса образования младших школьников.



Программа направлена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и усиление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## 2. Актуальность программы.

Здоровье детей является наиболее важным направлением деятельности всего общества. В последнее время наблюдается снижение человеческих ресурсов, ухудшается качество питания, увеличивается число хронических заболеваний. Ученые доказали, что только 30 % детей, приходящих в первый класс, имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Ухудшение здоровья детей прослеживается от начала обучения в школе и к его концу. Частично причины ухудшения здоровья лежат в семье и социуме, а другая часть зависит от обучения в школе. Основная задача, которая стоит перед педагогами — организовать учебно-воспитательный процесс, чтобы обучение в школе не наносило вреда здоровью школьников.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» направлена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, благодаря которому увеличивается спектр знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Таким образом, наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволяет сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Формирование нормативно-правовой и документальной базовой программы внеурочной деятельности культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

-Закон Российской Федерации «Об образовании»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

-СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

-Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,

-Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

3. Цель программы: сформировать у детей представления о ценности здоровья и необходимом бережном отношении к нему, важные коммуникативные навыки, которые способствуют успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового образа жизни.

4. Задачи программы:

Образовательные:

-формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

-обучение детей простым и доступным навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

-привитие детям простейших гигиенических навыков(мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

-желание быть здоровым душой и телом;

-выработать привычку использовать полученные знания в обычной жизни;

Развивающие:

-расширение кругозора учеников в области физической культуры и спорта.;

-формирование позиции ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### 5. Методы достижения цели:

Основные формы подачи материала могут быть разнообразными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, презентация, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

#### 6. Содержание программы.

«Первые шаги к здоровью»:

##### Тема 1. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

##### Тема 2. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Физическое развитие младшего школьника. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – основные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, которые влияют на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

##### Тема 3. Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Развитие мышц туловища зависит от осанки изгибов позвоночника. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

##### Тема 4. Охрана здоровья.

Определение понятия "ЗОЖ". Правила здорового образа жизни. Как влияет окружающая среда на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

#### 7. Предполагаемые результаты реализации программы:

Результаты первого уровня - это приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни: приобретение учениками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о правилах конструктивной групповой работы; об основных разработках проектов и организации общей творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (сформировать позитивное отношение школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом); развитие ценностных отношений ребенка к своему здоровью и здоровью людей в обществе, к спорту.

Из-за реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- доброжелательное отношение к сверстникам;
- потребность сотрудничества со сверстниками;
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- бесконфликтное поведение.

Регулятивные УУД:

Обучающиеся смогут научиться:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- понимать и принимать учебную задачу; которую формулирует учитель.

Познавательные УУД:

Обучающиеся смогут научиться:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- обращаться за помощью;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- формулировать свои затруднения;
- слушать собеседника;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.);
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

### **Выводы по 2 главе**

В качестве экспериментальной базы исследования была выбрана МОУ Аргаяшская СОШ №1 с. Аргаяш, Челябинской области: экспериментальная группа (2в класс) в количестве 23 человек (5 девочек, 18 мальчик) и контрольная группа (2г класс) в количестве 25 человек (10 девочек, 15 мальчиков).

В качестве диагностического инструментария были выбраны:

1. Анкета-опросник для изучения уровня сформированности знаний у младших школьников о здоровом образе жизни.

2. Тест «Мое здоровье»

Целью программы «Школа здоровья» является формирование у учащихся знаний о сохранение и укрепление своего здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

-формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

-привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

-обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ожогах, ссадинах, укусах.

Воспитательные:

-выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

- желание быть здоровым душой и телом.

Развивающие:

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.;

-формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья младших школьников и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного

процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

### **Глава 3. Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов экспериментальной работы**

#### **3.1 Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования**

Для подтверждения гипотезы о том, что если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на сохранение и укрепления здоровья младших школьников, был проведен констатирующий эксперимент.

Первым направлением исследования было проведено анкетирование. Младшие школьники отвечали на вопросы, которые определили уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Рассмотрим показатели уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни в таблице 1.

Проанализировав рисунок 1, можно сделать вывод, что у большинства учащихся низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни. В КГ-36%, в ЭГ-48%. Средний уровень знаний в КГ наблюдается у 32% учащихся, в ЭГ у 22%. Высокий уровень знаний в КГ наблюдается у 32%, В ЭГ у 30% учащихся. Следовательно, у учеников в недостаточной мере были сформированы знания о здоровом образе жизни.

Также был проведен тест «Мое здоровье». Отвечая на вопросы и подсчитав баллы, младшие школьники узнали уровень состояния своего здоровья, на день тестирования.

Рассмотрим полученные результаты в таблице 2.

Таблица 2

Уровень состояния здоровья учащихся на день тестирования

Проанализировав рисунок 2, мы можем сделать вывод, что у большинства школьников хороший и удовлетворительный уровень состояния здоровья. В КГ отличный уровень состояния здоровья наблюдается у 12% учащихся, в ЭГ 4%. Хороший уровень состояния здоровья в КГ - 44%, в ЭГ - 35%. Удовлетворительный уровень состояния здоровья в КГ наблюдается у 44%, а в ЭГ у 35%. Неудовлетворительный уровень состояние здоровья в КГ у 16% учащихся, в ЭГ у 26% учащихся.

Таким образом, чтобы повысить уровень состояние здоровья младших школьников - у них нужно сформировать основы знаний о здоровом образе жизни, и чтобы эти знания школьники использовании на практике. Для того, чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы считаем, что учителю нужно внедрить в свою деятельность программу внеурочной деятельности «Школа здоровья». Программу «Школа здоровья» учитель может использовать в обязательной внеурочной деятельности. А для того, чтобы учитель смог проверить полученные знания, мы разработали тетрадь с заданиями для работы по данному курсу, на основе программы «Школа здоровья»

### **3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы**

После апробации разработанной нами программы внеурочной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья младших школьников, а так же проверки полученных знаний, выявленных с помощью тетради с заданиями для работы по данному курсу «Школа здоровья», был проведен повторный мониторинг контрольной и экспериментальной групп.



Первым направлением исследования было проведено анкетирование. Младшие школьники отвечали на вопросы, которые определили уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Рассмотрим показатели уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни на контрольном этапе в таблице 3.

Таблица 3

Результаты уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни на контрольном этапе.

Рассматривая динамику показателей уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни младших школьников, можно заметить тенденцию увеличения количества детей с высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 30% до 64%, соответственно снижение числа детей с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 48% до 4%.

Рисунок 4 Распределение испытуемых по сформированности знаний о здоровом образе жизни контрольной и экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах

Таким образом, проанализировав рисунок 4 и рассмотрев динамику показателей уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования в экспериментальном классе, можно заметить тенденцию увеличения количества детей с высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни, соответственно снижение числа детей с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни.

### **Выводы по 3 главе**

Целью нашего эксперимента было выявление уровней сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачами эксперимента являлись: подборка методик для исследования уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников; разработка тетради с заданиями о здоровом образе жизни для работы по курсу «Школа здоровья» для младших школьников.

Методики, которые мы использовали в исследовании:

- анкета с вопросами;
- тест «Мое здоровье»

Проведенные нами методики показали, что у большинства учащихся 2-В класса МОУ Аргаяшской СОШ № 1 Аргаяшского района Челябинской области уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни после апробации разработанной программы внеурочной деятельности «Школа здоровья», а так же проверки полученных знаний, выявленных с помощью тетради с заданиями, можно заметить тенденцию увеличения количества детей с высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 30% до 64%, соответственно снижение числа детей с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 48% до 4%.

Для большего повышения уровня состояния здоровья у младшего школьника необходимо сформировать знания о здоровом образе жизни, и чтобы эти знания учащиеся могли применять на практике.

Таким образом, чтобы повысить уровень состояние здоровья младших школьников - у них нужно сформировать основы знаний о здоровом образе жизни, и чтобы эти знания школьники использовали на практике.

Для того, чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы считаем, что учителю нужно внедрить в свою деятельность программу внеурочной деятельности «Школа здоровья». Программу «Школа здоровья» учитель может использовать в обязательной внеурочной деятельности. А для того, чтобы учитель смог проверить полученные знания, мы разработали тетрадь с заданиями для работы по данному курсу, на основе программы «Школа здоровья»

## **Заключение.**

При проведении исследования была поставлена цель теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы внеурочной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Цель была достигнута посредством решения задач, что также позволило подтвердить гипотезу, которая заключалась в том, что если в учебно-воспитательный процесс начальной школы внедрить программу внеурочной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья младших школьников, то уровень знаний о здоровом образе жизни повысится.

Программа опирается на системный, личностно-ориентированный, деятельный подходы, разработана с учетом нормативной документации и ФГОС НОО.

Первой задачей устанавливалось изучить понятия: сохранение здоровья, здоровый образ жизни и укрепление здоровья в психолого-педагогической литературе. Задача была решена посредством изучения педагогической литературы, в результате чего было выявлено, что здоровье – это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Второй задачей мы определили направления работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Было выявлено, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, чтению, рисованию, беседам, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности младших школьников. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Третьей задачей было выявить возможности внеурочной деятельности для работы педагога по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Описаны основные направления, по которым возможно ведение внеурочной деятельности: познавательные занятия; спортивные занятия; трудовые занятия и другие. Правильно организованная педагогом система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности.

Очень важно, чтоб внеурочная деятельность организовывалась по желанию и интересам детей.

Четвертой задачей было изучить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Изучив уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, мы сделали вывод, что у большинства школьников хороший и удовлетворительный уровень состояния здоровья. В КГ отличный уровень

состояния здоровья наблюдается у 12% учащихся, в ЭГ 4%. Хороший уровень состояния здоровья в КГ- 44%, в ЭГ- 35%. Удовлетворительный уровень состояния здоровья в КГ наблюдается у 44%, а в ЭГ у 35%. Неудовлетворительный уровень состояние здоровья в КГ у 16% учащихся, в ЭГ у 26% учащихся.

Для того, чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы внедрили программу внеурочной деятельности «Школа здоровья» и разработали тетрадь с заданиями для работы по данному курсу.

Пятой задачей было экспериментальным путем проверить эффективность программы по сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

В качестве экспериментальной базы исследования была выбрана МОУ Аргаяшская СОШ №1, с. Аргаяш Челябинской области: экспериментальная группа (2–В класс) в количестве 23 человек (18 мальчиков, 5 девочек) и контрольная группа (2–Г класс) в количестве 25 человек (10 девочек, 15 мальчиков). Динамика показателей уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни на констатирующем и контрольном этапах исследования в экспериментальной группе показывает тенденцию увеличения количества детей с высоким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 30% до 64%, соответственно снижение числа детей с низким уровнем знаний о здоровом образе жизни с 48% до 4%.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза о том, внедрение программы внеурочной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья младших школьников подтвердилась.