



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
Выпускная квалификационная работа  
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-165-4-2  
Унрау Ирина Алексеевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Чернышева Ирина Валерьевна

Челябинск  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЯ, ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....	7
1.2 СОДЕРЖАНИЕ ФОРМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	16
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1 .....	25
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
2.1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	27
2.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ И РОДИТЕЛЕЙ В ВОПРОСЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	32
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 .....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	42
Приложение.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время - важнейшая социальная задача. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения.

Изучения состояния здоровья различных контингентов детей не выявило положительной динамики за последние пять лет. Напротив, прослеживается увеличение численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями: рост желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно - психической патологии, заболеваний крови, нарушений зрения.

В законе РФ “Об образовании” сказано: “Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся”

Образование, построенное без учета основополагающих здоровьесберегающих принципов, является малопродуктивным и носит преимущественно превентивный характер, так как практически не реализованной остается наиболее актуальная для подрастающего поколения задача - формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников.

Мотивация школьников к здоровому образу жизни играет очень большую роль. В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и собственно формированию культуры здоровья у участников образовательного процесса.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал человека, по валеологизации школьного учебно-методического процесса. Социально-философский аспект здорового образа

жизни раскрыт в трудах Л.Г.Матроса, В.П.Петленко, А.В.Сахно, А.Г.Щедринной и других. Эколого-гигиеническому аспекту посвящены публикации Н.Д.Андреевой, И.Д.Зверева, О.П.Коломеец, И.И.Соковня-Семеновой, И.Т.Суравегиной, А.Г.Хрипковой и других.

Проблемы формирования культуры здоровья рассматривались в педагогике достаточно давно, их исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Я.К.Коменский, И.Г.Песталоцци, Ф.В.Дистервег, К.Д.Ушинский и многие другие.

Проблема исследования: Какие эффективные формы работы при формировании знаний о здоровье используются во внеурочной деятельности?

При рассмотрении поставленной проблемы возникают противоречия.

- Между требованиями к формированию знаний о ЗОЖ младших школьников. Во внеурочной деятельности и недостаточным применением эффективных форм работы учителя по формированию культуры здоровья ученика начальной школы.

Глубокое методологическое обоснование необходимости формирования знаний у младших школьников и недостаточное использование разработанных технологий по формированию знаний учителями начальной школы.

В соответствии с поставленной проблемой и противоречиями мы определили тему исследования: Формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Актуальность темы: Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обеспечению адекватного условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья производственного (учебного) коллектива, семьи, общества.

Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни.

Цель исследования: изучить проблему формирования у младших школьников знаний о здоровом образе жизни.

Объект исследования. процесс формирования знаний о ЗОЖ у младших школьников.

Предмет исследования: Формирование знаний у младших школьников во внеурочной деятельности

Задачи.

- рассмотреть понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни»
- охарактеризовать формы внеурочной деятельности, направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников
- изучить начальный уровень сформированности знаний у младших школьников о здоровом образе жизни
- проанализировать формы внеурочной деятельности взаимодействия классного руководителя и родителей в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ.
- систематизация научной литературы
- обобщение
- наблюдения.
- тестирование.

База исследования проводилась, на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы номер 116 города Челябинска в

исследовании принимали участие ученики. 3 класса 9-12 лет количестве 31 человек.

Практическая значимость исследования: рассматриваемая в работе проблема формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников может быть использована в практике учителей начальной школы

Квалификационная работа состоит из: введения, 2 глав, заключения, списка литературы, состоящего из 40 источников и приложений.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## **1.1.ХАРАКТЕРИТИКА ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЯ», «ОБРАЗ ЖИЗНИ», «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Здоровье – это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, 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.

Образ жизни - типичные для конкретно-исторических социально-экономических отношений способ и формы индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующие особенности его поведения, общения, склада мышления. Образ жизни - это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

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.

В последние годы в нашем обществе все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

На сегодняшний день в России высокий уровень заболеваемости детей и подростков. За период обучения в школе число здоровых детей с 1 до 11 класса уменьшается в 3 - 4 раза. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей, формирование духовных потребностей и навыков здорового образа жизни являются приоритетными направлениями развития общества. [22]

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, понимания значения здоровья как приоритетной социальной и личностной ценности с каждым днем становится более острой и требует активных действий, в первую очередь, со стороны педагогической науки. С точки зрения современных гуманистических идеалов здоровье рассматривается не только как важный общественный и индивидуальный ресурс, но и как ведущий показатель жизнеспособности, уровень социального и личностного благополучия, гармоничности развития человека и общества. [25]

В Федеральном Государственном образовательном стандарте начального общего образования отмечается, что: "основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование знаний, сохранение и укрепление здоровья обучающихся" [33]

Начальная школа имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

Формирование знаний о культуре здоровья - это целенаправленный процесс, все действия школьнику, создании им ценности здоровья, формирование ответственного отношения к нему, его включения ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях. Одним из существенных условий такого процесса является стимулирование активности учащихся в процессе формирования



знаний о здоровом образе жизни. Реализация данного условия обеспечивается побуждением у учащихся внутренних противоречий, активизирующих их поведение и деятельность позиции ценностей своего здоровья. Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло, благодаря такой ориентации его в самостоятельности возможно формирование здоровья [20].

Культура здоровья младших школьников - это осознанное ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.[26]

Воспитание культуры здоровья - воспитание у детей и личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, усиление мотивации на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, сообщества, физическое воспитание.[27]

В формировании знаний здоровья недостаточно знание способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повысить “роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни” сформировать культуру здоровья - это значит пробудить в человеке (взрослом или ребенке) внутреннюю потребность в здравосозидании.[25]

Чтобы сформировать у детей эти знания нужно рассматривать не только физиологически, но и психологический, нравственный аспект здоровья.

В современной школе акцент смещается на формирование интеллектуальной активности, в то время как биологической закономерности детского развития является совершенствование

двигательной активности. В этот период у ребенка формируется осознанная мотивация для физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии и физических качествах - силе, выносливости, быстроте, ловкости, разумным режиме, двигательной активности. Принимая во внимание вышесказанное, формирование знаний школьников способствуют следующее условие: использования в учебной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника. Учитель, по мере возможности, обеспечивал двигательную активность младших школьников, связывая ее с изучаемой тематикой занятий.[22]

Более глубокий анализ практической деятельности педагогов современных образовательных учреждений показал, что далеко не все педагоги рассматривают обучение, как создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка, но все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, которая затрагивает основы как физического, так и психического развития каждого учащегося. В связи с этим, учителям необходимо осознать первостепенность воспитания знания здоровья младших школьников, что, несомненно, будет способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка, формированию ценностного отношения и практических умений, обеспечивающих эффективное управление жизненными силами организма.

Проведенные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования младших школьников убеждают педагогов и руководителей системы образования необходимости принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья детей. [10]

Исходя из вышесказанного, основными компонентами по воспитанию знаний о здоровом образе жизни учащихся младшего школьного возраста в работе учителя являются.

- Создание условий для гармоничного развития личности школьника.

- Создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни

- Формирование здорового, духовно - психически, социально адаптированного, физически развитого человека.[26]

Работа общеобразовательного учреждения по формированию знаний учащихся является сложной системой, которая выступает в качестве компонента, этапа, функции, закономерности, условия, принципов педагогического процесса, что раскрывается следующим образом:

- Формирование знаний о здоровье как компонент педагогического процесса в системе работы учителя, которое способствует формированию активной, разносторонне развитой, нравственной творческой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

- Формирование знаний о здоровье как этап педагогического процесса в системе работы учителя, в ходе которого осуществляется воплощению здоровья в личности учащихся. Это достаточно четко ограниченный во времени специально организованный период жизнедеятельности школьников, в ходе которого освоения культуры здоровья выступает в качестве ведущей цели.

- Формирование знаний о здоровье как педагогического процесса в системе работы педагога, проявляется в постоянном влиянии данного процесса на уровень готовности учащихся профилактики и преодоления вредных, опасных для здоровья человека - факторов жизнедеятельности. [10]

Реализации данной функции обусловлена возможностями методов обучения и воспитания, морально - психологическим климатом на занятиях, общения участников педагогического процесса, воплощением здоровья, т. е сформированности здоровья самого педагога и детей;

- Формирование знаний как закономерность заключается в том, что если в педагогическом процессе осуществляется систематическая работа по формированию здоровья, это способствует охране здоровья детей, понижает вероятность неблагоприятных вредных последствий от воздействия внешних факторов и от собственной жизнедеятельности.[15]

Выделенные признаки отражают разные стороны формирования знаний о здоровом образе жизни младших школьников: вхождение педагогического процесса, наличие функции, закономерный характер формирования знаний в педагогическом процессе, осознание педагогом закономерности в виде следующих педагогических принципов:

- Принцип научности - выражается в опоре на научные представления, теоретические разработки отечественных и зарубежных ученых о сущности движущих силах и закономерностях процесса формирования знаний о здоровье младших школьников.
- Принцип социокультурный - предусматривает связь процесса формирования знаний учащихся начальной школы с жизнью, социокультурной средой, помощь личности во всестороннем развитии.
- Принцип непрерывности - заключается в постоянной корректировке в работе по формированию знаний младших школьников.
- Принцип гуманизм - выражается в уважении к личности ребенка, в создании благоприятного климата, положительного эмоционального фона в классе.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников - выражается в подборе средств, методов, форм работы с учетом возрастных и индивидуальных различий в работе с учащимися

- Принцип единства - предусматривает обеспечение единых, согласованных действий школы, семьи и общественности в процессе формирования знаний о здоровом образе жизни

Проблема формирования знаний о здоровом образе жизни особо актуально для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

Сегодня школа является главным звеном в формировании общих знаний и культуры здоровья человека, так как именно через школу проходит все население страны. Реализовать здоровьесберегающий потенциал личности посредством одного предмета проблематично. Поэтому валеологизация базовых учебных дисциплин в начальной школе является наиболее оптимальным способом оздоровления школьников.[10]

Одним из критериев эффективности деятельности педагогов и успешности учащихся является уровень здоровья. Мы понимаем, что понятие знаний о здоровье объемно и многофакторно, поэтому выделяем лишь некоторые позиции.

1. сформированность представлений о здоровье и здоровом образе жизни
2. наличие знаний о способах укрепления здоровья
3. осознание базовых ресурсов своего организма
4. понятие всей полноты ответственности за состояние своего здоровья
5. развитие навыков психофизической регуляции и самоконтроля
6. отсутствие привычек

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны новые условиях жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам связано с

систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создания новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередование труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, нарушение режима дня приводят к серьезным отклонения в здоровье ребенка и прежде всего к неврозам.

Основными компонентами режима являются следующие; сон, пребывание на свежем воздухе, прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом, учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору, свободное время, прием пищи, личной гигиены.

Большую роль в формировании здорового образа жизни играет рациональность питания младшего школьника.

- Регулярность.
- разнообразием.
- адекватность.
- безопасность.
- удовольствие.

Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

Главным результатом формирования знаний о здоровье учащихся младшего школьного возраста является овладение здоровыми жизненными навыками, изменение отношения к физическому, психическому и социальному здоровью (повышение жизнестойкости, дружелюбность по отношению к взрослым и другим детям, коммуникабельность, готовность помочь, дисциплинированность, уменьшение факторов риска, употребление алкоголя, табака и наркотиков, и отклоняющегося поведения у детей) т.е. ребенок, способный к осознанию ценности своего здоровья; обладающей здоровыми жизненными навыками; способный к рефлексии, умеющих оценивать и владеть своими чувствами, выбирать поведения

управлять собой; способный к пониманию, сочувствию, состраданию  
другому; способны получать удовольствие от жизни, радоваться, быть  
счастливым [20]

## **1.2. Содержание форм внеурочной деятельности, направленных на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников**

Школьная среда может оказать позитивное воздействие на поведение индивида, если, начиная с первых дней обучения для всех без исключения малышей создавать зону безопасности и комфорта, сформировать у ребенка потребность в таком окружении, где его любят и принимают везде в виде значимой ценности.

Особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных детей и подростков, сколько создание социально адаптированной, личностно - ориентированной образовательной среды, способствующей формированию у индивида позитивного отношения к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. [12]

Охрана здоровья учащихся является задачей образовательных учреждений. Составной частью учебно - воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся является внеурочная деятельность.

Внеурочная деятельность по мнению Гликман И.С. - это часть деятельности учащихся в школе самообслуживающий труд школьников, их участия в кружках и спортивных секциях, в конкурсах, олимпиадах, диспутах, в школьных и классных вечерах, в играх и походах, занятия в библиотеке. Это деятельность, организуемая и управляемая педагогами, является весомым средством воспитания школьников.[35]

В Федеральном Государственном образовательном стандарте сказано, что внеурочная деятельность- это проявляемая вне уроков активности детей, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая при правильной организации



важную роль в развитии учащихся и формировании ученического коллектива.[33]

Главной целью организации внеурочной деятельности в школе является содействие интеллектуальному, духовно- нравственному и физическому развития личности школьников, становлению и проявления их индивидуальности, накоплению субъектного опыта участия и организации индивидуальной и совместной деятельности по познанию и преобразованию самих себя и окружающей действительности.[7]

Наиболее значимыми по степени влияния на здоровье, адаптации и развития учащихся является здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на три группы:

1. Организационно - педагогические, определяющие структуру учебного процесса частично регламентированную в СанПинах (санитарные правила и нормы), способствующие предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

2. Психолого-педагогические, связанные непосредственной работой учителя, а также с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса.

3. Учебно-воспитательные, включающие программы, направленные на формирование культуры здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни., предупреждение вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.[26]

Одной из составных задач современной школы является подготовка учащегося к самостоятельной жизни, воспитание его нравственного и физического здоровья. Кроме того, не менее важно научить ребенка быть здоровым. Именно сегодня мы должны вести поиск такой модели

образования, которая обеспечивала высокий уровень подготовки ребенка и способствовала бы формированию осознанной потребности в здоровье, ответственного отношения к здоровью, освоению практических навыков здорового образа жизни.

Задача педагога - систематизировать знания детей о правилах безопасного поведения в бытовых и экстремальных условиях, сформировать конкретные навыки и модели поведения в обществе. Залогом успешности данной работы сочетание разнообразных по содержанию, форме, видов деятельности, которая способствует развитию у детей смекалке, фантазии, эрудиции, умения, логично рассуждать и делать выводы.

Деятельность по формированию культуры здоровья проводится с целью использования педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья человека, воспитание, понимая важность здоровья для будущего, самоуверждения, обеспечение ребенку возможность сохранения здоровья за период посещения начальной школы.

Одним из условий формирования знаний о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности является использование активных методов обучения.

Активные методы обучения, методы, при использовании которых учебная деятельность носит творческий характер, формируется познавательный интерес и творческое мышление.

К активным методам обучения относятся - проблемный рассказ, эвристическая и проблемно - поисковая беседа, проблемные наглядные пособия познавательных игр, создание ситуации познавательного спора, метод аналогий метод анализа жизненной ситуации, метод мозгового штурма, элементы дискуссии проблемной ситуации и д.р.

Формирование знаний о здоровом образе жизни во внеурочной деятельности обучающихся можно использовать следующие формы и методы:

1. Методы по формированию сознания, включающее следующие формы деятельности:

- классные часы;
- беседы- целенаправленный, заранее подготовленный разговор учителя с детьми на определенную тему.

- диспуты
- Читательские конференции, которые помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы нравственности.

- Мини - лекция - используется как самостоятельная форма работ, продолжительность которых не более 10 - 15 минут, для проведения лекций можно пригласить детского врача, сотрудников ГИБДД и пожарной службы.

2. Методы организации деятельности и формирование опыта поведения включает в себя ряд форм.

- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьбы, совета, намека.

- приучение и упражнение содействует формированию устойчивых способов поведения, привычек, здорового образа жизни и отражать сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качество здоровой личности.

- Воспитывающая ситуации применяются с целью формирования новых норм поведения по отношению к собственному здоровью.

- Тренинги помогают изменить негативные внутренние установки обучающихся их психологические знания, сформировать определенный опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом.

- круглый стол, форма применяется для формирования четких позиций оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.

3. Методы стимулирования поведения и деятельности помогают формировать обучающихся умение правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности.

Поощрение применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение

Наказания состоит в лишении или ограничении определенных прав; морального порицания, осуждения.

4. Метод игровых ситуаций успешно применяется, так как он позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимися на практике правила здорового образа жизни. Очень часто используются игровые ситуации проблемно - поискового характера, при этом методы убеждения и упражнения максимально сближаются, взаимно проникают, создается атмосфера естественного вхождения в конкретную ситуацию определенного содержания.

5. Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагает формирование необходимых навыков управления своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Таким методом является внушение. Внушать - это значит воздействовать на чувства, а через них на ум и волю человека. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний.

б. Метод проектов. Исследовательские проекты (организация опроса среди своих сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты (санитарный бюллетени о здоровом образе жизни)

Применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью, большее значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра.

Игра - это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик - учитель, позволяющей как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. Дети вступают в различные соотношения сотрудничества, соподчинение взаимного контроля и так далее, используя игру учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам..

Игры, которые могут быть использованы при формирования культуры здоровья.

Подвижные игры, закрепляющий навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализации ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требует никакого специального оборудования инвентаря. Они легко доступны практически в любом месте, будь то поляна в лесу или просто небольшая площадка во дворе. У подвижных игр и имеются правило, которое предусматривает необходимую пространственную ориентировку, определяет цель и способы действия ребенка. Правилами устанавливается местоположения детей и водящего. действие, направленное движение, надо бежать вперед, а потом обратно надо бегать врассыпную по всей площадке. Неожиданное изменение игровой ситуации или действие водящего, а также сигналы требует от ребенка и мгновенной, ответственные реакции. Сознательно ориентироваться в пространстве, приспособливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональный способ выполнение игровых правил.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировки, способствует совершенствованию восприятий и представлений. Игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности [18].

Формирование знаний о здоровом образе жизни успешно происходит в общественно-полезной трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование. Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения (помыть обувь, почистить одежду и т.д.). Важно, чтобы дети находили в своей трудовой деятельности применение тем знаниям и умениям, которые они приобретают в школе.[10]

Большие возможности для формирования знаний о здоровом образе жизни школьников заключены в художественно-эстетической деятельности. Она создает положительные эмоции и обогащает внутренний мир ребенка, что помогает им полнее реализовать свои представления о здоровье. Использование художественных текстов (или отрывков), содержащих описание ситуаций и особенностей действий в них главных героев с выводами о культуре здоровья, создают определенный психологический настрой, активизирует мышление [22].

Организация регулярной практической деятельности и общения школьников, как в школе, так и в условиях семейного воспитания придает воспитательной работе целостный характер. Педагоги и родители ориентируются на то, чтобы принимать участие в решении лично значимых проблем, с которыми сталкиваются школьники при формировании у них здорового образа жизни.

Выделены основные виды деятельности являются общими, могут быть видоизменены или конкретизированы в зависимости от возрастных особенностей и возможностей детей, условий реализации их в конкретной школе.

Учащиеся должны получить знания, умения и навыки, на основе которых формируется убеждение в необходимости самообразования, психического физического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни. Решение этих вопросов зависит от педагогической компетентности учителя, как классного руководителя.

Только тот учитель оказывает воспитательное влияние на учащихся, вызывает у них стремление к совершенствованию своего поведения, который благодаря своим знаниям, своему широкому кругозору и высокой нравственности является образцом для подражания, завоевывает у детей уважение, доверие и авторитет. Поэтому существенным условием является повышение компетентности учителей и родителей.

Педагогическая компетентность учителя включает:

- определенный уровень базовых знаний в области педагогики, психологии, биологии, медицины, гигиены, понимание значения и умения применять эти знания в собственной практической деятельности и в обучении ребенка;
- наличие творческих способностей и умений решать задачи общего образования;
- владение методикой преподавания учебных предметов с оздоровительной направленностью;
- способность эффективно воздействовать на духовный мир, психическое и физическое состояние детей [25].

Эффективность формирования культуры здоровья в начальной школе зависит от соблюдения ряда условий:

- Подготовка педагогов к работе по формированию знаний о здоровом образе жизни в учебно-воспитательном процессе, что позволяет создать соответствующую систему деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни.
- единство действий педагогов и семьи, что поможет оздоровлению атмосферы школьной жизни и сочетанию научно обоснованного просвещения о культуре здоровья с полезной для здоровья деятельностью младших школьников;
- формирование знаний о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы при условии систематичной внеурочной деятельности
- внеурочная деятельность по данному направлению должна осуществляться в комплексе с участием учителей и в обязательном взаимодействии с родителями.[26]

Таким образом, в начальной школе необходима грамотная высокоэффективная организация внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.



## ВЫВОД ПО 1 ГЛАВЕ

В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, 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.

Ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей. От уровня сформированности знаний о здоровье в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала.  
[26]

Основными компонентами по формированию здоровья у учащихся младшего школьного возраста в работе учителя являются:

- создание условий для гармоничного развития личности школьника
- создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни
- формирование здорового, духовно, психически, социально адаптированного, физически развитого человека.[26]

Проблема формирования знаний о здоровье особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры,

рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. [20]

Одним из условий формирования знаний о здоровье во внеурочной деятельности является использование активных методов обучения.

Активные методы обучения - методы, при использовании которых учебная деятельность носит творческий характер, формируются познавательный интерес и творческое мышление. [10]

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **2.1. Определение начального уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников**

Мысль о том, что в школе необходимо вести работу по формированию знаний о здоровом образе жизни начиная с младшего школьного возраста и психолого-педагогической литературе общепризнанна. Упражнения на формирование знаний о здоровье представляют собой одно из средств, с помощью которого у детей происходит становление позитивного отношения к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. На учителей начальных классов лежит большая ответственность в работе по формированию знаний о здоровье, так как именно начальная школа является фундаментом для дальнейшей работы учащихся в старших классах.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №116 города Челябинска. В исследовании принимали участие ученики третьего класса (9-12 лет) в количестве 31 человека (18- мальчиков 13 девочек). На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

Цель: выявить уровень сформированности знаний о здоровье младшего школьного возраста.

Для осуществления констатирующего этапа эксперимента были использованы следующие методики. Содержание методик представлено в приложении работы.

#### **1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С.Гаркуши)**

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

**Инструкция:** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для вашего образа жизни.

## **2. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуши)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция:** Отметьте знаком «+» характерные для вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

## **3. Методика «Знания о здоровье» (Н.С.Гаркуши)**

**Цель:** предназначена для исследования уровня информированности младших школьников о здоровье и здорового образа жизни.

**Инструкция:** Обследуемым предлагается ответить на вопросы анкеты отметив знаком «-» те варианты ответов, которые, по их мнению являются наиболее точными (один, несколько или все).

Материалы диагностических методик представлены в приложении 1.

### **Таблица №1**

#### **Результаты констатирующего эксперимента**

Имя ученика	Методика «Гармоничность образа жизни школьника» (баллы/уровень)	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (баллы/уровень)	Методика «Знания о здоровье» (уровень)
1. Антон И.	60б/средний	115б/средний	5 б/средний
2. Альбер Б.	35б/низкий	115 б/средний	9 б/средний
3. Анастасия Г	65б/ средний	125 б/ высокий	6 б/средний
4. Алина Н.	70б/средний	95 б/средний	7 б/средний
5.Алексей О.	65 б/средний	80 б/средний	8 б/средний
6.Алексей М.	50 б/средний	95 б/средний	5 б/средний
7.Артем Х.	55 б/средний	75 б/низкий	7 б/средний
8.Василий Д.	85 б/высокий	90 б/средний	6 б/средний

9.Владимир М.	90 б/высокий	130 б/ высокий	9 б/средний
10.Виктория Ф.	55 б/средний	130 б/ высокий	11 б/высокий
11.Гульнара Г.	55 б/средний	95 б/средний	14 б/высокий
12.Галина Г.	75 б/средний	100 б/средний	3 б/низкий
13.Даниил С.	100 б/высокий	100 б/средний	16 б/высокий
14.Дмитрий В.	95 б/высокий	100 б/средний	8 б/средний
15.Дмитрий Е.	95 б/средний	150 б/ высокий	9 б/средний
16.Дарья П.	50 б/средний	140 б/ высокий	10 б/высокий
17.Денис У.	100 б/высокий	140 б/ высокий	9 б/средний
18.Елена Л.	100 б/высокий	145 б/ высокий	17 б/высокий
19.Елена В.	40 б/низкий	55 б/ низкий	3 б/низкий
20.Екатерина С.	60 б/средний	95 б/ средний	13б/высокий
21.Елена Ш.	75 б/средний	85 б/ высокий	12 б/высокий
22.Илья Я.	75 б/средний	125 б/ высокий	5 б/средний
23.Илья Ж.	55 б/средний	90 б/ средний	7 б/средний
24.Кристина Ж.	60 б/средний	85 б/ средний	18 б/высокий
25.Кирилл К.	95 б/средний	130 б/ высокий	7 б/средний
26.Карина У.	100 б/высокий	120 б/ средний	8 б/средний
27.Марина В.	75 б/средний	140 б/ высокий	16 б/высокий
28.Мария Т.	60 б/средний	100 б/ средний	5 б/средний
29.Максим Ф.	75 б/средний	135 б/ высокий	7 б/средний
30.Марина Х.	60 б/средний	90 б/ средний	6 б/средний
31.Надежда Г.	55 б/средний	130 б/ высокий	8 б/средний

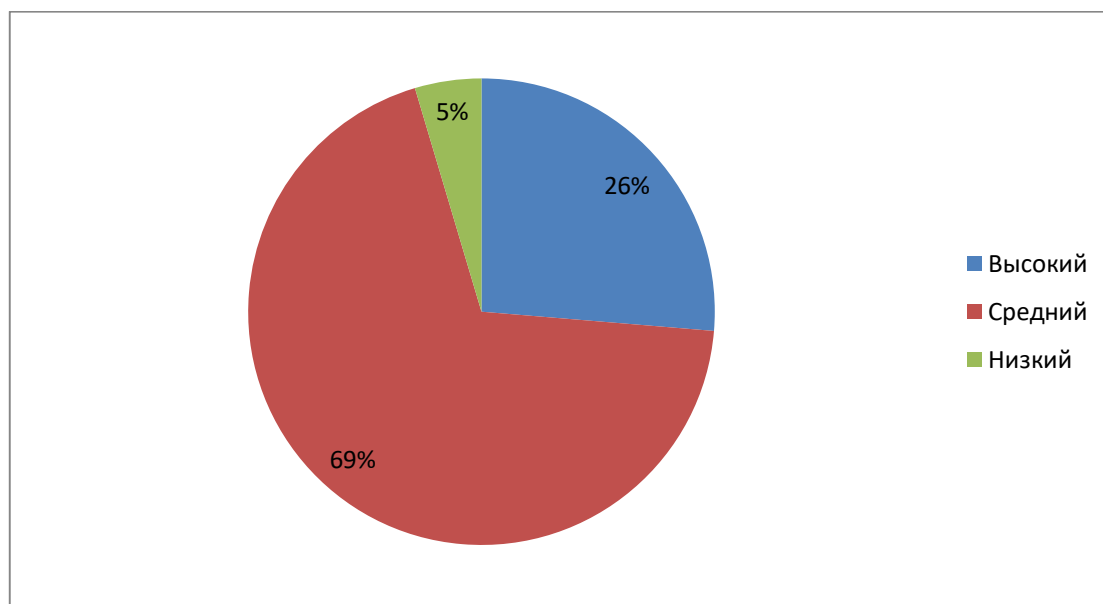


Рисунок.1. Результаты констатирующего эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьника»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 69% средний уровень понимания школьниками важностями сохранения здоровья, 5% низкий, 26% высокий.

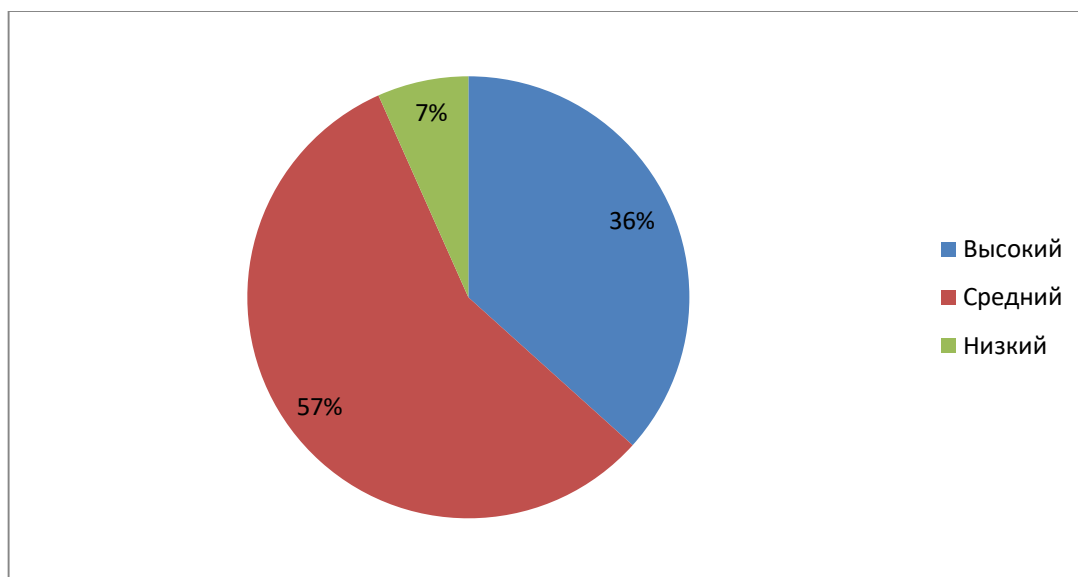


Рисунок.2. Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 57% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, 36% высокий, 7% низкий.

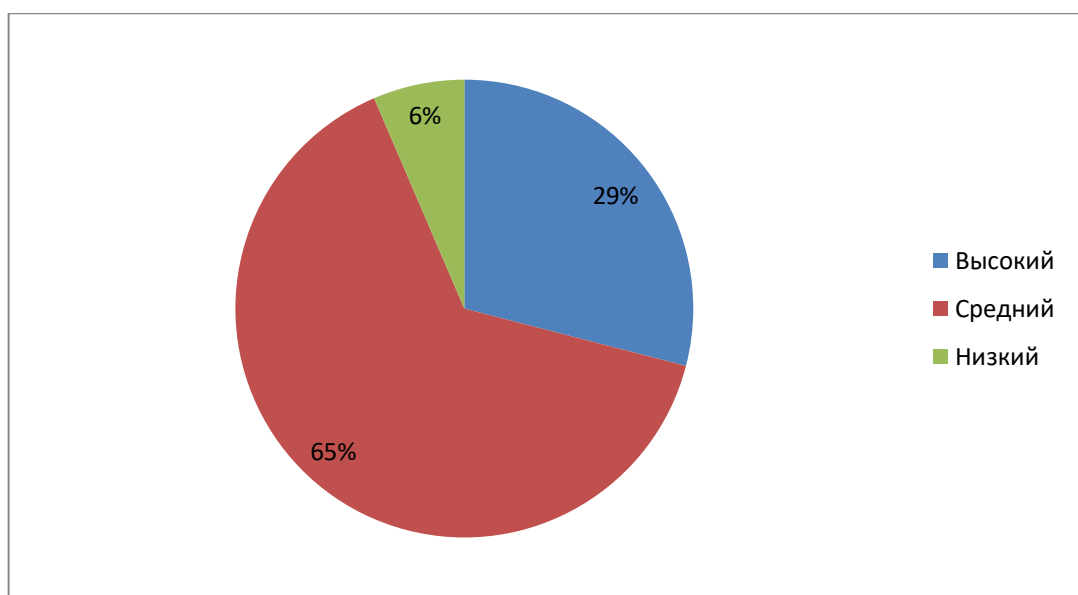


Рисунок.3. Результаты констатирующего эксперимента по методике  
«Знания о здоровье»

Исходя из полученных данных видно, что респонденты имеют 65% средний уровень знаний о здоровье, 29% высокий, 6% низкий.

В результате проведенных методик мы установили, что у большинства детей средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

## **2.2 Взаимодействие классного руководителя и родителей в вопросе формирования здорового образа жизни у младших школьников.**

Чтобы быть здоровым - нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки. Поэтому нужно проводить работу не только с учащимися, но и с родителями.

Содержание сотрудничества классного руководителя с родителями включает 3 основных направления: психолого-педагогическое просвещение родителей, вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс и участие в его управлении в школе.

Одной из главных и наиболее распространённых форм работы со всеми родителями является родительское собрание. Родительские собрания могут быть:

- текущими или тематическими
- итоговыми
- общешкольными и классными

В тематику родительских собраний могут входить такие, как: «Физкультура и спорт в жизни школьника», «Как развить у ребёнка работоспособность?», «Вредные привычки ребёнка. Как им противостоять?», «Плохие отметки и их причины», «Ваш ребёнок в школе и после школы», «Физическое здоровье ребёнка - залог успешности учебной деятельности», «Вредные привычки и как с ними бороться» и т.д. Классный руководитель должен знать проблемы физического и психического здоровья своих учеников и сделать всё возможное, чтобы и родители и ученики не боялись рассказывать классному руководителю о своих трудностях.



На родительском собрании учителю также следует объяснить, что, так же как и школа, родители должны быть заинтересованы в том, чтобы их дети были здоровыми. Учителю нужно добиться того, чтобы родители следили за соблюдением детьми режима дня. Учитель может проводить с родителями эпизодические беседы на конкретные темы, например, о возрастных особенностях детей, методике и технике закаливания, о формировании правильной осанки, рациональном питании детей, об общем распорядке дня в каникулярное время и т.п. Хорошо, если в такой беседе примет участие и медицинский работник.

Установление для школьника определенного режима, т.е. рационального распределения обязанностей на протяжении дня правильного чередования занятий и отдыха, обеспечивает здоровое и нормальное развитие ребенка. Правильное чередование труда и отдыха имеет большое значение, особенно в детском возрасте.

Распорядок дня во внешкольное время во многом зависит от семьи, поэтому учитель постоянно должен проводить среди родителей большую разъяснительную работу, освещая на классных и родительских собраниях, и в беседах значение правильного режима дня в деле воспитания и оздоровления школьников. На первом же родительском собрании учитель объясняет родителям, что соблюдение детьми режима дня столь же обязательно дома, как и в школе.

Режим дня школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок встает и ложится спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче спать и утром вставать бодрым. То же относится и к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи.

Рациональный режим дня создаёт здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему ученика.

Учитель должен донести до родителей, что ежедневное выполнение ребёнком рационального режима дня, кроме большого гигиенического значения - сохранение и укрепление здоровья, имеет немаловажное значение для успешного обучения.

Ребёнок приучается к аккуратности, порядку, опрятности, учится ценить и беречь время, экономно его расходовать, привыкает к режиму. Ребёнок всегда будет иметь время для занятий в школе и дома, для отдыха, прогулок и игры.

Родители должны уяснить, что особенно важно приучать детей к тому, чтобы все учебные пособия были подготовлены с вечера. Ни в коем случае не следует это делать утром, так как поспешные сборы нервируют ученика.

Учителю нужно разъяснить родителю, что всем физиологическим процессам в организме свойственен определённый ритм, нарушение которого мешает правильной жизнедеятельности организма. В связи с этим надо строго придерживаться научно обоснованного режима дня, отражающего суточный режим жизни человека.

Приведем примерный режим дня:

Время суток, часы	Элементы режима дня
7.00-7.05	Подъем, уборка постели
7.05-7.15	Утренняя гимнастика
7.15-7.20	Умывание, закаливающие процедуры

7.20-7.45	Завтрак
7.45-8.00	Ходьба пешком в школу
8.00-13.30	Учебные занятия
13.30-14.30	Обед, прогулка на свежем воздухе
14.30-15.00	Послеобеденный отдых
15.00-16.30	Самоподготовка
16.30-18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные
18.30-19.30	Ужин, отдых
19.30-21.00	Самоподготовка
21.00	Отбой

Таблица 2. Примерный распорядок дня школьников, занимающихся во 2-ю смену

Время суток, часы	Элементы режима дня
8.00-8.05	Подъем, уборка постели
8.05-8.55	Утренняя зарядка, умывание
8.55-9.00	Закаливающие процедуры
9.00-9.30	Завтрак
9.30-11.30	Самоподготовка
11.30-13.00	Занятия в спортивной секции
13.00-13.15	Обед
13.15-13.30	Ходьба пешком в школу
13.30-19.00	Учебные занятия
19.00-19.30	Ужин,отдых
19.30. -21.30	Самоподготовка
21.30	Отбой

Соблюдение режима, правильное питание, полноценный сон, занятие гигиенической гимнастикой, хорошо организованное чередование учебных занятий с физкультминутками, отдыхом, прогулками, а также посильный бытовой труд - всё это будет содействовать правильному развитию ребёнка и успешному обучению его в школе.

Немаловажную роль в оздоровлении младших школьников играет совместный отдых с родителями. Задача учителя заключается в том, чтобы убедить родителей, что наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Он служит надежным средством укрепления и восстановления сил, потраченных за неделю. Сочетание всех основных составляющих частей полноценного отдыха (двигательная активность, благотворное воздействие факторов, познавательность, разнообразие впечатлений, общение с новыми людьми и т.д.) делает туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Учитель разъясняет, что семейные походы дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, полученный в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. Доказано, что продолжительное выполнение циклических упражнений умеренной нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, на лыжах, бег, прыжки) способствует развитию выносливости, которая в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

Семейный отдых в выходные дни и во время отпуска в форме туристических прогулок и походов оказывает большое влияние на укрепление здоровья, повышение физической тренированности и выносливости организма младшего школьника.

Таким образом, классные родительские собрания - это эффективная форма одновременного взаимодействия с коллективом родителей всего класса, через которое классный руководитель организует работу по повышению педагогической культуры родителей и вовлекает их в процесс обучения и воспитания, имеющий огромное значение в оздоровлении младших школьников. Классным руководителем реализуется функция родительского просвещения и корректировка семейного воспитания - именно той стороны, которая имеет отношение к ребенку, режиму, жизни и деятельности ребенка, обеспечивающие и коррекцию личности родителей.

## ВЫВОД ПО II ГЛАВЕ

В результате проведенных методик мы установили, что у большинства детей средний уровень знаний о здоровом образе жизни.

Мысль о том, что в школе необходимо вести работу по формированию культуры здоровья, начиная с младшего школьного возраста, в психолого-педагогической науке общепризнанна.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №116 города Челябинска. В исследовании принимали участие ученики третьего класса (9-10 лет) в количестве 31 человека (18- мальчики 13 девочек). На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

**Цель:** выявить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни младшего школьного возраста.

Для осуществления констатирующего этапа эксперимента были использованы следующие методики: методика «Знания о здоровье», методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуши), методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере Здоровья».

Опытно-практическая работа по проверке сформированности знаний о здоровом образе жизни позволила сделать следующие выводы:

- результаты констатирующего этапа эксперимента доказывают, что у учеников слабо сформированы знания о здоровье;
- необходимо наличие специальной программы по формированию знаний о здоровом образе жизни, которая в свою очередь будет способствовать эффективному и успешному освоению культуры здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассмотрели различные формулировки понятия «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни» и выявили, что здоровье представляет собой природное состояние организма, при котором осуществляется полноценное развитие, психических, биологических, социальных, физических функций, а также социальной активности и трудоспособности при наибольшей длительности жизни. Образ жизни принадлежит к условиям, непосредственно оказывающим большое влияние на здоровье. Мы придерживаемся определения, данного Ю.П. Лисицыным: «Образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей». В этом случае, образ жизни рассматривается, как категория, отражающая более общие и характерные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями. Связь между образом жизни и здоровьем проявляется более основательно в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни - это комплекс профилактических мер, направленных на устранение заболеваний, улучшение всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Формирование знаний о здоровом образе жизни является актуальной проблемой современной школы.

Мы Проанализировали одну из форм внеурочной деятельности направленную на формирование здорового образа жизни у младших школьников- это взаимодействие классного руководителя и родителей .Это очень важный вопрос взаимодействия педагогов и родителей будет эффективно сказываться на проблеме формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Основными компонентами по формированию знаний о здоровье у учащихся младшего школьного возраста в работе учителя являются:

- создание условий для гармоничного развития личности школьника
- создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни
- формирование здорового, духовно, психически, социально адаптированного, физически разбитого человека.[26]

Проблема формирования знаний о здоровом образе жизни особо актуальна для младшего школьного возраста, поскольку в этот период происходит становление собственной программы жизнедеятельности.

В основе формирования знаний о здоровье жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. [20]

Одним из условий формирования знаний о здоровье в неурочной деятельности является использование активных методов обучения. Активные методы обучения - методы, при использовании которых учебная деятельность носит творческий характер, формируются познавательный интерес и творческое мышление. [10]

Мысль о том, что в поле необходимо вести работу по формированию культуры здоровья начиная с младшего школьного возраста, в психолого-педагогической литературе общепризнанна. Упражнения на формирование знаний о здоровье представляют собой одно из средств, с помощью которого



у детей происходит становление позитивного отношения к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. На учителя начальных классов лежит большая ответственность в работе, так как именно начальная школа является фундаментом для дальнейшей работы учащихся в старших классах.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы 16 города Челябинска. В исследовании принимали участие ученики третьего класса (9-10 лет) в количестве 31 человека (18- мальчики 13 девочек). На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

**Цель:** выявить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни младшего школьного возраста.

Для осуществления констатирующего этапа эксперимента были использованы следующие методики: методика «Знания о здоровье», методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуши), методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

Экспериментальная работа по проверке сформированности культуры здоровья позволила сделать следующие выводы:

- результаты констатирующего этапа эксперимента
- технологии по формированию знаний о здоровом образе жизни недостаточно используется, но большинство учителей осознают всю важность формирования знаний обучающихся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимов, М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни - цель обучения в системе физкультурного образования/ М.В. Акимов. Теория и практика физической культуры. – 1996. - №9. 10. - 186 с.
2. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье! Н.М. Амосон }} 3-е изд., доп. и перераб. – М: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
3. Антропова, М.В. Манке, Г.Г., Бородкин, Г.В.[и др). Факторы риска и состояние здоровья учащихся. М.В. Антропова, Г.Г.Манке, Г.В. Бородкина// Здравоохранение Российской Федерации. — 1997. - № 3.
4. Бахтин, Ю. К. Из опыта медико-валеологического образования студентов педагогического университета / Ю. К. Бахтин, Л. Г. Буйнов, Л. П. Макарова, Н. Н. Плахов // Молодой ученый. 2015, № 6 (86). С. 569 575..
5. Болдин, Н. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников, Н.В. Болдин, Ж.П.Лабозаева // Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания. - М., 1999. - 376 с.
6. Брехман, И.И. Валеология - траука о здоровье.И.И. Брехман - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
7. Валюх М.Н. Голева Н.В. Диагностика здоровьесориентированной направленности личности к Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. №5. С.13-15.
8. Вайнер, Э.Н. Здоровый образ жизни как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. Основы безопасности жизнедеятельности ? Э.Н.Вайнер. М., 2009. - С. 124.
9. Внеурочная деятельность в свете ФГОС начального общего образования !! Начальное образование. 2011. №5. С.3-6.
10. Венедиктов, д.д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути

их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин Вопросы философии. — 1979. - № 7. - 386 с.

11. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). - Краснодар: Новация, 2015. - С. 18-21.

12. Григорьев, д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьника (методический конструктор) / Д. В. Григорьев, Н. В. Степанов // М.: Просвещение, 2010. – 245 с.

13. Глушкова, Е.К., Попова Н.М., Улицкая Э.М. Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы / Е.К. Глушкова, Н.М. Попова, Э.М. Улицкая // Гигиена и санитария. –1997.- 115 с.

14. Зенькова С. А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни / Молодой ученый. – 2016. – №8.4. — С.19-21.

15. Золотых И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения }} Начальная школа, 2012. •8. С. 59-62.

16. Захарова Т.П. Формирование Здорового образа жизни у младших школьников // Учитель. 2007. С. 174.

17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. – Т. 4. №3. – 86

18. Э.М.Казин «Здоровьесберегающие технологии в школе». М., 1999. – 289 с.

19. Казначеев В.П. Проблемы культуры, здоровья нации, футурологии XXI века. / Казначеевские чтения № 3, 2011. Сборник

докладов

В.П. Казначеева 2007-2011 годах / Составитель Ромм В.В. - Новосибирск: ЗСО МСА, 2011 г. - 377 с., илл.

20. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие М.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.

21. Кулагина Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2012. 7. с.3-5.

22. Кучма, В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2.

23. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ В.И. Ковалько // М.: "ВАКО", 2004, 296 с.

24. Курбатова, Л. Мозг, творчество./ л. Курбатова Начальная школа плюс: до и после, 2003, No5,

25. Л.В. Кузнецова, Специальная психология М: Академия 2007, 480с.

26. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды:П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: Молок, 1998. - 410 с.

27. Лисицын, Ю.Л. Слово о здоровье. Ю.Л. Лисицын/ – М.: Советская Россия, 1996. – 192 с.

28. Макарова, В.И., Дегтева, Г.Н., Афанасенкова, Н.В.[и др.] Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса: В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова,

// Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3.

29. Маркина, Т.А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания! Т.А. Маркина // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №9. – 124 с.

30. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. - С. 3-17,

31. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. - М., 2000.

32. Немов, Р.С. Психология: в 3 т. [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. – Т. 2. - 606 с.

33. Ощепкова, Т.л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у школьников / Народное образование. – 2006. - 8. - С. 42.

34. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы /Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 1998. - 336с.

35. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

36. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Т. 2. / ред. В. В. Давыдова. – М.: Большая российская энциклопедия, 2009. – 280 с.

37. Сыромятникова Л. И. Педагогический подход к медико-валеологическому образованию будущих специалистов безопасности жизнедеятельности / Л. И. Сыромятникова, Л. П.

38. Макарова, Л. Г. Буйнов }} В сборнике: Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 18 частях. 2013. с. 157-159.

39. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.

40. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов, {} – М.: АРТИ, 2003.- 108 с.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»**

(Н.С. Гаркуша)

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

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы**

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. **Делаете ли утром следующее:**

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. **Обедаете ли в школьной столовой?**

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. **В котором часу ложитесь спать?**

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

7. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. **Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.



**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»  
(Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. **Занимаетесь ли Вы:**
  - а) в школьной спортивной секции;
  - б) в спортивной секции других учреждений;
  - в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
  - г) просмотром передач на тему здоровья;
  - д) употреблением витаминов;
  - е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.
2. **Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**
  - а) вообще никогда не участвую;
  - б) очень нерегулярно;
  - в) раз или два в неделю;
  - г) три и более раз в неделю.
3. **На уроках физической культуры вы занимаетесь:**
  - а) с полной отдачей;
  - б) без желания;
  - в) лишь бы не ругали.
4. **Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**
  - а) полное взаимопонимание;
  - б) доверительные;
  - в) уважительные;
  - г) отсутствие взаимопонимания.
5. **Для ведения здорового образа жизни Вы:**
  - а) соблюдаете режим дня;
  - б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
  - в) занимаетесь спортом;
  - г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
  - д) не имеете вредных привычек.
6. **Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**
  - а) физическая сила и выносливость;
  - б) умственная работоспособность;
  - в) ум, сообразительность;
  - г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
  - д) объём знаний о здоровом образе жизни;

- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

#### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

#### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

### Методика «Знания о здоровье».

**Цель:** изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

**Организация:** учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
  - а) отсутствие болезней;
  - б) способность работать долгое время без усталости;
  - в) стремление быть лучше всех;
  - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
  - а) чтобы все успевать;
  - б) чтобы быть здоровым;
  - в) чтобы меньше уставать;
  - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
  - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
  - б) чистить зубы два раза в день;
  - в) своевременно подстригать ногти;
  - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
  - а) чтобы укрепить здоровье;
  - б) чтобы все завидовали;
  - в) чтобы не бояться холода и жары;
  - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
  - а) есть все, что нравится;
  - б) есть в одно и то же время;
  - в) есть не менее 4 раз в день;
  - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
  - а) чтобы быть выносливым, ловким;
  - б) чтобы быть быстрее всех;
  - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
  - г) чтобы не болеть;

**Обработка данных:** за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл.

Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.