



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА 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

« 21 » мая 2024 г.

Заместитель директора по УР

Д. Расцктаева Расцектаева Д.О.

Выполнила:

студентка группы ОФ-418-165-4-1

Богомолова Елизавета Александровна

Научный руководитель:

преподаватель колледжа

Тверитина Наталья Александровна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни» в психолого-педагогической литературе.....	7
1.2 Особенности формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте	10
1.3 Возможности внеурочной деятельности в процессе формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни в начальной школе	13
Выводы по первой главе	19
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	22
2.1 Диагностика уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента	22
2.2 Фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», направленной на формирование знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников	31
2.3 Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно- экспериментальной работы по формированию знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников	35
Выводы по второй главе	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48

ВВЕДЕНИЕ

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.

В связи с этим Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) в начальном общем образовании выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения.

Государством принят ряд нормативно-правовых документов, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья и развития детей:

- Закон Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» [36];

- Указы Президента Российской Федерации: «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» (национальный план действий в интересах детей) [36];

- Программы: президентская – «Дети России», федеральная – «Развитие образования в России» и др. [36].

Капалыгина И.И. отмечает, что «мало научить ребёнка делать зарядку, чистить зубы утром и вечером и есть здоровую пищу. Нужно, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к жизни, к людям

только потому, что человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров» [19].

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольный период, расширяются и углубляются в период школьного обучения и затем закрепляются, оформляясь в культурные навыки. Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения.

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали ученых всегда. В связи с этим можно отметить научные работы И. И. Брехмана, Л. С. Выготского, Г. К. Зайцева, П. Ф. Лесгафта, Н. И. Пирогова, В. А. Сухомлинского, Л. Г. Татарниковой, К. Д. Ушинского и других.

Однако, несмотря на уже достаточную исследованность темы здоровья детей, можно констатировать, что в настоящее время выявлено противоречие между объективной потребностью в целенаправленном формировании навыков активного образа жизни школьников и недостаточной деятельностью образовательных учреждений в данном направлении. Так же нам представляется недостаточно исследованными отдельные аспекты формирования здорового образа жизни младших школьников, не выявлены возможности внеурочной деятельности в процессе формирования здорового образа жизни у детей.

Исходя из вышесказанного, мы обозначили проблему исследования: каково содержание программы внеурочной деятельности, направленной на формирование знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни младших школьников?

Актуальность проблемы обозначила выбор темы исследования: «Формирование знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности».

Цель исследования – теоретически обосновать процесс формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников и экспериментальным путем проверить результативность программы внеурочной деятельности, направленной их формирование.

Объект исследования – процесс формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет исследования – формирование знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования – уровень сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников возможно повысится, если в образовательный процесс будет внедрена программа внеурочной деятельности, направленная на их формирование.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни» в психолого-педагогической литературе.

2. Изучить особенности формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте.

3. Рассмотреть возможности внеурочной деятельности в процессе формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни в начальной школе.

4. Экспериментальным путем проверить результативность программы внеурочной деятельности, направленной на формирование знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

Методы исследования – теоретические (изучение и анализ литературы, анализ педагогического опыта), эмпирические (эксперимент, методы обработки и интерпретации данных).

База исследования – МБОУ «СОШ № 19» г.Челябинска.

Практическая значимость исследования – разработанная нами программа внеурочной деятельности может быть использована учителями начальных классов в процессе работы по формированию знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни младших школьников.

Структура выпускной квалификационной работы– работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового образа жизни» в психолого-педагогической литературе

Проблема изучения здорового образа жизни одна из центральных в психолого-педагогической науке. Эффективность воспитания и обучения детей напрямую зависит от их здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) характеризует здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия. В 1968 году сформулировано определение здоровья как «свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь. При условии отсутствия болезней и дефектов».

Здоровье – главнейший фактор гармонического развития организма человека и его деятельности в целом. Возраст от 7 до 10 лет является одним из наиболее важных периодов жизни человека в формировании личности. Достоверен факт, что почти половина физиологических и психических заболеваний взрослых идут с детского возраста. На данный момент можно утверждать, что у учеников и их родителей не вполне сформировалось ценное отношение к своему собственному здоровью. Различные исследования в последние годы показывают, что около 25-30 % детей младшего школьного возраста, которые приходят в первый класс, имеют разнообразные отклонения в здоровье [31].

Здоровье человека – это фундаментальное условие его жизнедеятельности. Наряду с этим сознательно-волевая активность

личности по обеспечению оптимальным условиям жизни стандарта здоровья отображается не только на производительности труда, но и на показателях здоровья производственного (учебного) коллектива, семьи, общества. Как отмечается, «одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни».

По мнению Лисицына Ю.П. «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестеснённую в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [26].

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и укрепление здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется целенаправленно в течение длительного времени [27].

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал [25].

Культура здорового и безопасного образа жизни обучающегося – это часть общей культуры личности, характеризующаяся определенным уровнем знаний в области здоровья и безопасности, мотивацией, потребностью быть здоровым, ценностным отношением к здоровью своему и окружающих людей, к здоровому образу жизни, наличием умений и навыков здорового и безопасного образа жизни [25].

Ю.П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни не просто всё то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идёт

обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и укрепление здоровья [10].

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [15].

Из приведенных определений (а это далеко не полный их перечень) видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Понятие «здоровый образ жизни» не складывается к определенным формам медико-социальной активности. Оно гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения, в него также входит система

отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности [20].

Здоровый образ жизни объединяет все то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Таким образом, подрастающее поколение наиболее восприимчиво к различным обучающим и формирующим целенаправленным педагогическим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать, начиная с ранних лет, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения. Здоровый образ жизни – это активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности. Это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку; это правильное организованное питание, использование физических упражнений на воздухе и достаточная активность личности, и конечно правильное образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

1.2 Особенности формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% различных, в том числе психических заболеваний

взрослых, закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно развивать уровень здоровья ребенка и его образ жизни.

Сохранение здоровья обучающихся – это не единоразовая акция, а последовательный непрерывный процесс, который нужно инициировать ещё в начальном звене образования, где у подрастающих поколений оказываются заложены стереотипные модели поведения, а также обростают привычками стиль жизни. Важно, чтобы как правильно отмечает Р. В. Морозова, «младшие школьники получили элементарные представления о способах укрепления и сохранения здоровья, осознали его как одну из ключевых жизненных ценностей и приобрели здоровые привычки, которые позже превратятся в осознанные поведенческие модели» [31].

Как пишет С. А. Зайцева, «проблемы здорового и безопасного образа жизни имеют ключевое значение в жизни человека, поскольку именно данный образ жизни и определяет ее качество и является необходимым условием успешного обучения и самосовершенствования школьника» [18].

По мнению А. Г. Фурманов и В. А. Горова, «основными механизмами формирования здорового образа жизни является возможность положительно влиять на образ жизни отдельных лиц, групп людей, вследствие такого положительного влияния формируется здоровый образ жизни. С одной стороны – это интегративное качество личности, с другой – показатель ее воспитанности»

А. Н. Вакуленко, Л. Н. Жалило, Н. В. Комарова, Р. В. Левин, И. И. Солоненко, О. В. Яременко [6], А. Г. Щедрина [33] считают, что работа по здоровьесбережению должна состоять из двух взаимосвязанных составляющих:

- принятие ценностей здорового образа жизни (пропаганда),
- получение знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения его требований (содержательно-информационные и практические составляющие).

По убеждению Л. Н. Воронцовской, Е. А. Попок, «от формирования у детей навыков здорового, физически активного образа жизни зависит не только здоровье и благополучие конкретного человека, но и общества в целом» [34].

Формирование здорового образа жизни, ценности здоровья у подрастающего поколения – это актуальная задача школы, поскольку главным резервом здоровья человека является его образ жизни. При этом нужно помнить, что формирование культуры здоровья – это не разовое событие и не цикл упражнений, а постепенный непрерывный процесс, который закладывается в начальной школе.

Перечислим главные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, к которым относятся:

- во-первых, формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы
- во-вторых, системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья,
- в-третьих, регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье с молодости.

Ещё один важный компонент в развитии здорового образа жизни у младшего школьника – это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем

своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример – это персонифицированная ценность.

Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Одним из возможных решений проблемы оздоровления младших школьников является развитие у них знаний о здоровом образе жизни.

Знания о здоровом образе жизни формируются в процессе уроков и во внеклассной деятельности. При развитии представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей.

Таким образом, здоровье – это результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним. В современное время, когда школьники поглощены виртуальным миром и донельзя вовлечены в Интернетпространство, вышеуказанные простые истины становятся очень актуальными и востребованными. Педагог должен на доступном для обучающихся языке, возможно корректно используя принятые в ходу у подрастающего поколения выражения и стиль общения, провести большую работу и заложить понимание важности и жизненной необходимости заботы с самого детства о своем здоровье.

1.3 Возможности внеурочной деятельности в процессе формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни в начальной школе

Формирование знаний о культуре безопасного здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста возможно не только в условиях учебной деятельности, но и в процессе внеурочной деятельности.

По мнению И. И. Брехмана, внеурочная деятельность является комплексом разнообразных видов деятельности (кроме учебной), который способствует оптимизации учебной нагрузки, улучшению условий в образовательной организации для гармоничного развития младшего школьника, формированию дополнительных знаний, умений и навыков, а также способности применять их в повседневной жизни [6].

Основная цель внеурочной деятельности – это создание таких условий, при которых младшие школьники смогут в полной мере реализовать свои интересы, возможности и способности в познавательной, культурной и социальной деятельности [3].

В процессе внеурочной деятельности у педагога появляется возможность использовать разнообразные виды детской деятельности:

- 1) игровая деятельность,
- 2) познавательная деятельность,
- 3) проблемно-ценностное общение,
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- 5) художественное творчество,
- 6) социальное творчество,
- 7) трудовая (производственная) деятельность,
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность,
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Рассмотрим перечисленные виды внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников более подробно.

1. Игровая деятельность. Игровая деятельность, благодаря применению подвижных игр в разных школьных возрастах, стоит особняком среди вышеперечисленных видов внеурочной деятельности, она направлена на формирование здорового образа жизни, будучи системным фактором двигательного режима.

Использование игровых технологий дарует прекрасные возможности для гармоничного развития личности ребёнка, это не только улучшает физическое состояние организма, но и ведёт к духовному росту, повышает уверенность, формирует творческое начало и в целом оказывает благотворное воздействие на психическую сферу школьника, посредством позитивного влияния на его эмоциональную составляющую.

Как мы уже отмечали, применение игровых технологий на занятиях по внеурочной деятельности в начальных классах оказывает благотворный комплексный характер на личность обучающихся, ведь благодаря игре у детей развиваются физические данные (жизненно важные двигательные качества), морально-волевые качества, формируются интеллектуальные (во время игры надо тактически думать, применять правильные игровые решения), творческие (игра развивает творческое воображение, смекалку) способности. Регулярные занятия физическими упражнениями входят в привычку у младших школьников, что реализует правильное мышление, ведёт к формированию здорового образа жизни.

2. Познавательная деятельность. Познавательная деятельность как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

- активное деятельное участие привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по организации различных спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий, в том числе, с их собственным непосредственным участием;

- проведение педагогических семинаров по проблемам здоровья и развития обучающихся;

- использование наглядной агитации: оформление уголков здоровья в классных комнатах, выпуск стенгазет, и другое;

– проведение родительских лекториев по проблемам адаптации детей на разных возрастных этапах, родительских собраний по результатам обследований;

– оформленные информационные стенды: «Безопасность дорожного движения», «По пожарной безопасности»;

– представление на школьном сайте рекомендаций для родителей по сохранению детского здоровья;

– проведение развивающих занятий психолога в начальной школе.

3. Проблемно-ценностное общение. Проблемно-ценностное общение как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

– внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности;

– беседы, лекции, консультации – это полезная и актуальная форма работы с младшими школьниками. В рамках этих мероприятий педагог имеет возможность напрямую донести до обучающихся важную информацию (например, о проблемах охраны природы и профилактики вредных привычек и так далее), которая педагогически одобрена компетентными органами власти (Министерством просвещения РФ) и проверена на житейском опыте преподавателя, а не почерпнута учениками из Интернет-пространства с сомнительных сайтов;

– проведение конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

4. Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение). В рамках данного вида отметим такие формы проведения свободного времени детей младшего школьного возраста, как чтение книг (возможно журналов и газет), походы в кино, прослушивание музыки, иногда

посещение театров (возможно, из-за дороговизны билетов, это реализуется реже, чем остальные перечисленные формы).

Эти формы досуга, особенно чтение книг и посещение театра, обогащают духовный мир младших школьников, делают жизнь увлекательнее, создают условия для самосовершенствования личности.

Отметим, что досугово-развлекательная деятельность не включает в себя просмотр телевизора или сидение часами над гаджетами (эти формы, отнюдь не направлены на формирование здорового образа жизни, а совсем наоборот).

5. Художественное творчество:

– рисование – это мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов;

– литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о здоровом образе жизни. Литературное чтение учит анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

6. Социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность). Социальное творчество (социально-преобразующая добровольческая деятельность) как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

– волонтерство;

– забота о пожилых людях (социальный уход и присмотр, участие в акциях на памятные даты – День Победы в Великой Отечественной Войне и так далее) и малышах (организация и участие в спектаклях и

театрализованных представлений, изготовление подарков своими руками);

– охрана природы: кормление собак и кошек в приютах для животных, чистка их клеток и вольеров, высаживание саженцев деревьев, изготовление кормушек для птиц, участие в экологических маршах.

7. Трудовая (производственная) деятельность. Трудовая (производственная) деятельность как вид внеурочной деятельности по формированию знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников включает в себя:

– уборка и благоустройство пришкольной территории;

– участие в творческих мастерских производственной направленности;

– предоставление младшим школьникам возможностей творческой инициативы в учебном труде.

8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительное направление облекается динамичным, целенаправленным воздействием на младших школьников.

Проведение внеурочного времени в данной сфере характеризуется мероприятиями, основанными на двигательной деятельности школьников с общеразвивающей направленностью, своего рода общефизическая подготовка. Этот процесс направлен не только на укрепление мышц, формирование выносливости, силовой тяги, но и на развитие творческой самостоятельности обучающихся, их мышления.

Спортивно-оздоровительному направлению для своего претворения требуется достаточно пространства, в котором школьники могут обрести необходимые двигательные навыки и умения, сформировать творческую и познавательную активность.

Для реализации данного направления педагогические усилия учителя должны быть направлены на содействие воспитанию и развитию в каждом ученике свободной, физически здоровой личности, чьи

устремления связаны с созидательной трудовой деятельностью, с получением новых знаний и умений.

9. Туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность – это, пожалуй, один из самых лёгких, релаксирующих видов внеурочной деятельности. Данная деятельность общедоступна и показана практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных заболеваний.

Младшие школьники в рамках туристско-краеведческой внеурочной деятельности напрямую соприкасаются с природой, ощущают полезный эффект от позитивного действия на организм первозданных сил планеты: воздуха, солнца, воды, в результате чего достигается действенный оздоровительный эффект [4].

Внеурочные занятия с обучающимися приносят большую пользу и самому учителю. Чтобы успешно организовывать и осуществлять внеурочную деятельность, учителю необходимо учитывать психолого-педагогические особенности развития младших школьников и постоянно расширять свои знания по преподаваемым предметам. Это благоприятно сказывается и на качестве его работы.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, следует подчеркнуть, что внеурочная деятельность в целом, и организация спортивно-оздоровительных мероприятий с включением конкурсов, музыкальных разминок, игр, веселых эстафет играют важную роль в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, кроме того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

Выводы по первой главе

В ходе работы над данной главой мы изучили сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура безопасного и здорового

образа жизни». Здоровье человека – это фундаментальное условие его жизнедеятельности. Здоровый образ – это активная деятельность направленная, в первую очередь, на сохранение и укрепление здоровья.

Исходя из этого, культура безопасного и здорового образа жизни – это поведение человека, направленное на сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

К особенностям формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте относятся:

- во-первых, формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы
- во-вторых, системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья,
- в-третьих, регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия) [1].

Также особенности формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте заключается в том, что специфика организации обучения здоровому образу жизни младших школьников облекается пониманием того факта, что педагогическое влияние педагога на младших школьников характеризуется воспитанием у них понимания важности заботы о своём организме, формированием полезной привычки беречь здоровье с молодости.

Внеурочная деятельность в целом, и организация спортивно-оздоровительных мероприятий с включением конкурсов, музыкальных разминок, игр, веселых эстафет играют важную роль в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, кроме

того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ БЕЗОПАСНОГО И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Диагностика уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Целью нашей экспериментальной работы является диагностика уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

В рамках эксперимента были поставлены и решены следующие задачи:

1. Подобрать методики для выявления уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников;
2. Провести диагностику уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников;
3. Разработать фрагмент программы внеурочной деятельности, направленной на формирование знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников;
4. Внедрить программу внеурочной деятельности в процесс обучения младших школьников;
5. Провести контрольный этап эксперимента.

В нашем экспериментальном исследовании приняли участие обучающиеся МБОУ «СОШ № 19» г. Челябинска. В исследовании приняли участие обучающиеся 3 класса в количестве 28 человек.

Для решения первой задачи нами были подобраны и применены следующие методики с целью выявления уровня сформированности

знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников:

1. Методика «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша.
2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша.
3. Методика «Мое здоровье» Ю.В. Науменко.

Первая методика «Знания о здоровье» Н. С. Гаркуши, направленная на изучение уровня информированности младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни.

Обучающимся предлагается ответить на вопросы анкеты отметив знаком «-» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все). Материалы диагностической методики представлены в приложении 1.

Для интерпретации полученных результатов, согласно данной методике, мы будем опираться на следующие критерии оценивания:

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 здоровом образе жизни фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – хороший уровень.

Хорошая ориентировка в вопросах сферы здоровья. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень.

Результаты исследования представлены в таблице 1 и в таблице 2.

Таблица 1 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	4	Низкий
2	Лейла Б.	9	Средний
3	Артём В.	4	Низкий
4	Юрий Г.	6	Средний
5	Ариана Г.	15	Высокий
6	Мухаммед Г.	7	Средний
7	Александра Е.	8	Средний
8	Вячеслав Е.	3	Низкий
9	Роман Е.	6	Средний
10	Злата З.	14	Высокий
11	Диана И.	3	Низкий
12	Никита И.	8	Средний
13	Гульзана И.	16	Высокий
14	Дарья К.	9	Средний
15	Кирилл К.	5	Средний
16	Вилена К.	7	Средний
17	Артём Л.	15	Высокий
18	Егор П.	6	Средний
19	Алиса С.	16	Высокий
20	Ульяна С.	5	Средний
21	Валерия Т.	7	Средний
22	Даниил Т.	15	Высокий
23	Виктория У.	5	Средний
24	Данил Х.	8	Средний
25	Юрий Ч.	9	Средний
26	Александр Ш.	6	Средний
27	Камиль Ю.	6	Средний
28	Константин И.	8	Средний

Таблица 2 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркушана констатирующем этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	4	18	6
%	14%	64%	22%

Анализ результатов исследования по методике «Знания о здоровье» показал, что высокий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 22% обучающихся (6 человек). Средний уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 64% обучающихся (18 человек). Низкий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 14% обучающихся (4 человека).

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 1.

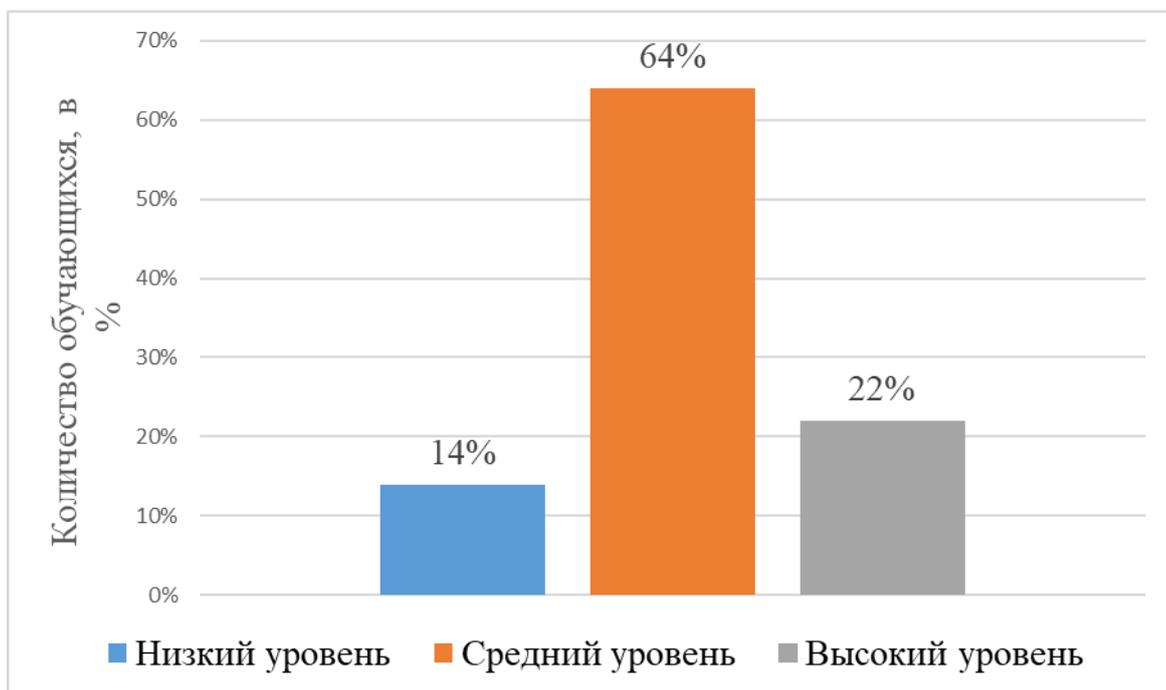


Рисунок 1 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

Вторая методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуши, направленная на наличия понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Материалы диагностической методики представлены в приложении 2.

Школьникам предлагается отметить знаком «+» пункты, характерные для их образа жизни.

Для интерпретации полученных результатов, согласно данной методике, мы будем опираться на следующие критерии оценивания:

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.

Результаты исследования представлены в таблице 3 и таблице 4.

Таблица 3 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	45	Низкий
2	Лейла Б.	71	Средний
3	Артём В.	30	Низкий
4	Юрий Г.	74	Средний
5	Ариана Г.	50	Средний
6	Мухаммед Г.	69	Средний
7	Александра Е.	50	Средний
8	Вячеслав Е.	43	Низкий
9	Роман Е.	60	Средний
10	Злата З.	81	Высокий
11	Диана И.	29	Низкий
12	Никита И.	75	Средний
13	Гульзана И.	91	Высокий
14	Дарья К.	75	Средний
15	Кирилл К.	50	Средний
16	Вилена К.	70	Средний
17	Артём Л.	91	Высокий
18	Егор П.	60	Средний
19	Алиса С.	80	Высокий
20	Ульяна С.	50	Средний
21	Валерия Т.	70	Средний

Продолжение таблицы 3

22	Даниил Т.	94	Высокий
23	Виктория У.	50	Средний
24	Данил Х.	70	Средний
25	Юрий Ч.	53	Средний
26	Александр Ш.	73	Средний
27	Камиль Ю.	61	Средний
28	Константин И.	54	Средний

Таблица 4 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	4	19	5
%	14%	65%	21%

Анализ результатов исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» показал, что высокий уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 21% обучающихся (5 человек). Средний уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 65% обучающихся (19 человек). Низкий уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 14% обучающихся (4 человека).

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 2.

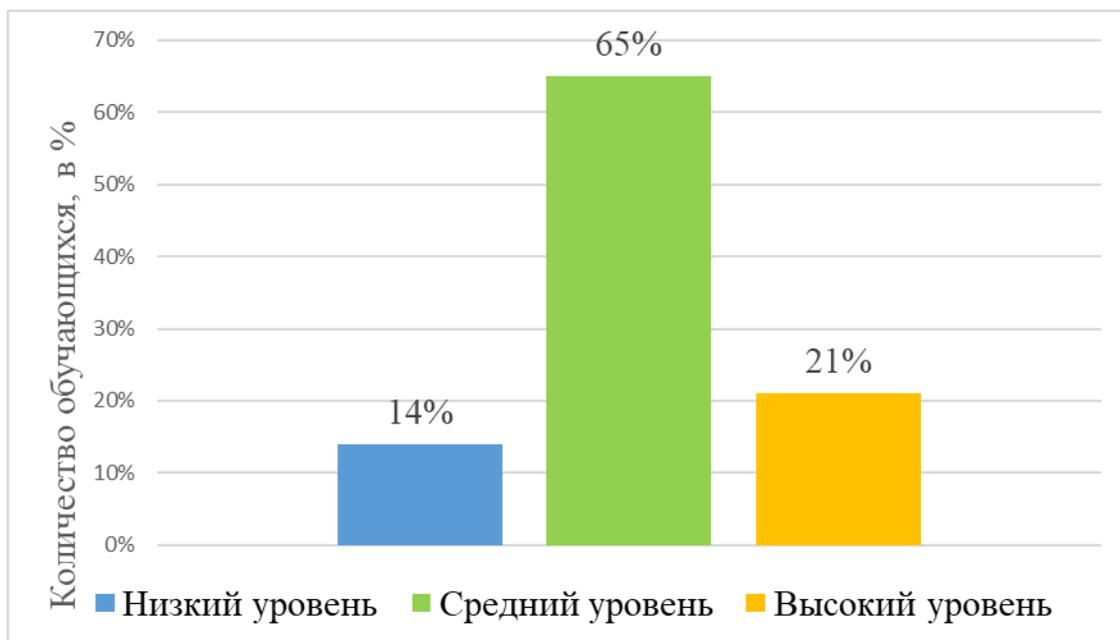


Рисунок 2 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С.Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

Третья методика «Мое здоровье» Ю.В. Наumenко, направленная на выявления круга умений и навыков здорового образа жизни младших школьников. Материалы диагностической методики представлены в приложении 3.

Обучающимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

Для интерпретации полученных результатов, согласно данной методике, мы будем опираться на следующие критерии оценивания:

Низкий уровень – 1 балл. У ребенка нет умений и навыков здорового образа жизни. Он не знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботится о своем здоровье, редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдает режим дня.

Средний уровень – 2 балла. У ребенка частично сформированы умения и навыки здорового образа жизни. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботится о своем здоровье,

редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдает режим дня.

Высокий уровень – 3 балла. У ребенка есть умения и навыки здорового образа жизни. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, заботится о своем здоровье, часто гуляет на улице. Он выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдает режим дня.

Результаты исследования представлены в таблице 5 и в таблице 6.

Таблица 5 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко на констатирующем этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	1	Низкий
2	Лейла Б.	2	Средний
3	Артём В.	1	Низкий
4	Юрий Г.	2	Средний
5	Ариана Г.	2	Средний
6	Мухаммед Г.	2	Средний
7	Александра Е.	2	Средний
8	Вячеслав Е.	2	Средний
9	Роман Е.	1	Средний
10	Злата З.	2	Средний
11	Диана И.	2	Средний
12	Никита И.	2	Средний
13	Гульзана И.	3	Высокий
14	Дарья К.	2	Средний
15	Кирилл К.	2	Средний
16	Вилена К.	2	Средний
17	Артём Л.	3	Высокий
18	Егор П.	2	Средний
19	Алиса С.	3	Высокий
20	Ульяна С.	2	Средний
21	Валерия Т.	2	Средний
22	Даниил Т.	3	Высокий
23	Виктория У.	2	Средний
24	Данил Х.	2	Средний
25	Юрий Ч.	2	Средний
26	Александр Ш.	2	Средний
27	Камиль Ю.	2	Средний
28	Константин И.	2	Средний

Таблица 6 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Наumenко на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	2	22	4
%	12%	68%	20%

Анализ результатов исследования по методике «Мое здоровье» Ю.В. Наumenко показал, что высокий уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 20% обучающихся (4 человека). Средний уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 68% обучающихся (22 человека). Низкий уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 12% обучающихся (2 человека).

Для более наглядного представления результата полученные данные представим в виде рисунка 3.

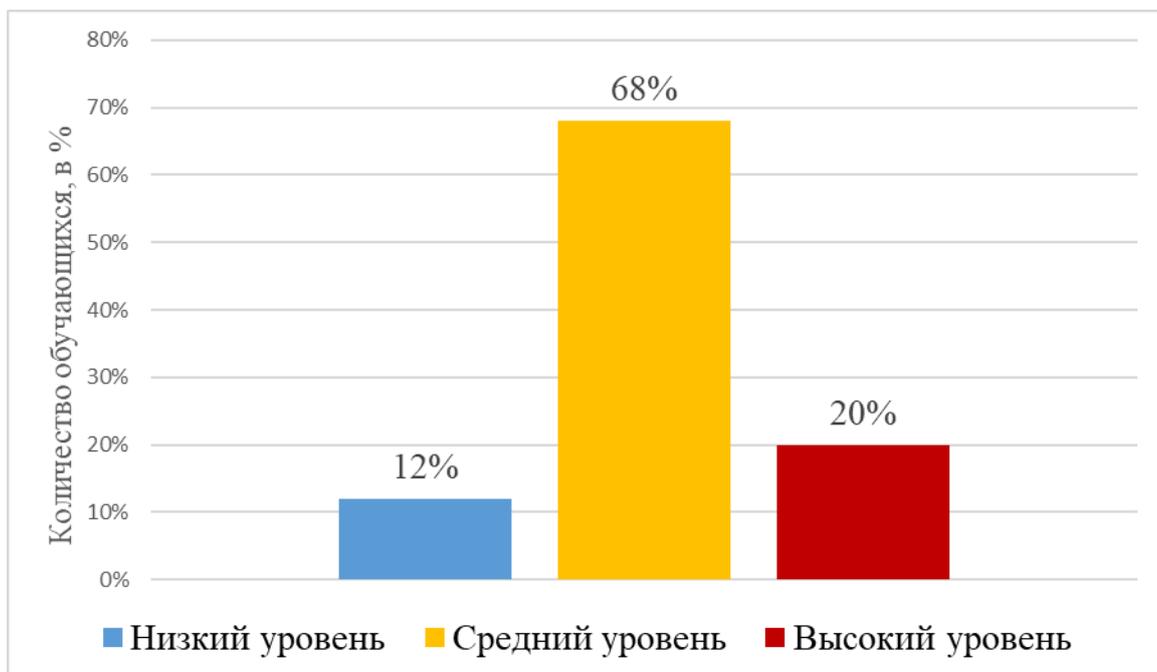


Рисунок 3 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Наumenко на констатирующем этапе эксперимента

Таким образом, исходя из результатов исследования, мы можем сделать вывод о том, что у большинства детей представление о здоровом образе жизни сформировано преимущественно на среднем уровне, что говорит о необходимости работы в данном направлении.

2.2 Фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», направленной на формирование знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников

Проанализировав результаты констатирующего этапа эксперимента, целью которого являлась диагностика уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, мы пришли к выводу о необходимости создания фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров». Данный фрагмент программы внеурочной деятельности направлен на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

Фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» по формированию у младших школьников знаний о культуре безопасного и здорового образа представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные

формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Фрагмент программы был составлен на основе следующих нормативных документов:

- 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».

Цель программы: повысить уровень знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников, научить ребёнка заботиться о своём здоровье, принимать полезные для него решения.

Задачи программы:

1. формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
2. сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
3. воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта.

Мероприятия программы осуществляются во внеурочное время и имеют ярко выраженный проектный характер. Системообразующие элементы в данной программе – это ценности человеческой жизни и человеческого здоровья. Возраст 8-9 лет, срок реализации: 1 четверть.

Программа охватывает основные направления здоровьесбережения в начальной школе и позволяет пробуждать в детях желания:

- заботиться о своём здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности, формировать установки на использование здорового питания, создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их

возрастных, психологических и иных особенностей, снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей (низкая двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

– сформировать умения принимать единственно верное решение в ситуациях, которые могут нанести вред собственному здоровью и здоровью окружающих;

– сформировать у ребенка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

– развития готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Далее представлен календарно-тематическое планирование фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» по формированию знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников (Таблица 7).

Таблица 7 – Календарно-тематическое планирование фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» по формированию знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников

№	Название модуля	Тема занятия	Количество часов
1.	Знания о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Викторина «Мы за здоровый образ жизни» – Спорт в жизни человека. Мой любимый вид спорта – Режим дня – Компьютер и его влияние на здоровье. Знакомство со скелетом. Осанка – Правильное питание. «Я выбираю кашу». Практическая часть: составление меню для полноценного завтрака 	5

Продолжение таблицы 7

2.	Знания о безопасном образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Безопасное поведение в бытовых ситуациях – Влияние угарного газа на организм человека – Первая медицинская помощь при отравлениях угарным газом – Борьба организма с инфекцией. Иммунитет. Иммунология на службе здоровья – Проект «Опасные растения и грибы» – Безопасность на водоемах в летний период 	5
	Итого:		10

В качестве примера мы разработали по два развернутых конспекта занятий по каждому модулю фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров». Конспекты представлены в приложении (Приложение 4).

Таким образом, в рамках формирующего этапа экспериментальной работы целью которой являлась диагностика уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, мы разработали фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров». Данный фрагмент программы внеурочной деятельности направлен на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников. Фрагмент программы представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

2.3 Интерпретация и анализ результатов контрольного этапа опытно-экспериментальной работы по формированию знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников

В рамках второй главы мы провели опытно-экспериментальную работу направленную на диагностику уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

На констатирующем этапе мы подобрали методики, с целью выявления уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников. Исходя из результатов исследования, мы сделали вывод о том, что у большинства детей представление о здоровом образе жизни сформировано преимущественно на среднем уровне.

На формирующем этапе мы разработали фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», который направлен на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

Для проверки результативности фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», мы провели контрольный этап эксперимента.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностическая работа с использованием этих же методик для проверки результативности фрагмента программы внеурочной деятельности, направленный на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

По методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша мы получили следующие результаты, представленные в таблице 8 и 9.

Таблица 8 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на контрольном этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	4	Низкий
2	Лейла Б.	15	Высокий
3	Артём В.	6	Средний
4	Юрий Г.	14	Высокий
5	Ариана Г.	15	Высокий
6	Мухаммед Г.	16	Высокий
7	Александра Е.	14	Высокий
8	Вячеслав Е.	3	Низкий
9	Роман Е.	6	Средний
10	Злата З.	14	Высокий
11	Диана И.	3	Низкий
12	Никита И.	8	Средний
13	Гульзана И.	16	Высокий
14	Дарья К.	9	Средний
15	Кирилл К.	15	Высокий
16	Вилена К.	7	Средний
17	Артём Л.	15	Высокий
18	Егор П.	14	Высокий
19	Алиса С.	16	Высокий
20	Ульяна С.	5	Средний
21	Валерия Т.	7	Средний
22	Даниил Т.	15	Высокий
23	Виктория У.	5	Средний
24	Данил Х.	8	Средний
25	Юрий Ч.	9	Средний
26	Александр Ш.	6	Средний
27	Камиль Ю.	6	Средний
28	Константин И.	8	Средний

Таблица 9 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на контрольном этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	3	13	12
%	11%	46%	43%

Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента по методике «Знания о здоровье» показал, что высокий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 43% обучающихся (13 человек). Средний уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 46% обучающихся (13 человек). Низкий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 11% обучающихся (3 человека).

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 4.

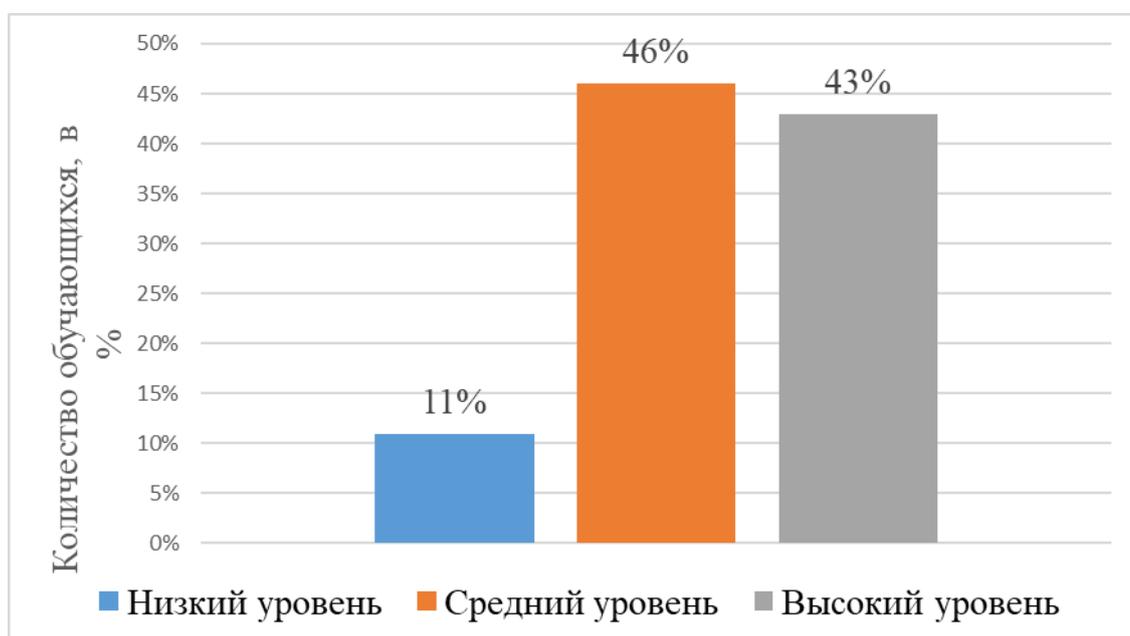


Рисунок 4 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на контрольном этапе эксперимента

Далее представлена диаграмма со сравнением результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента на рисунке 5.

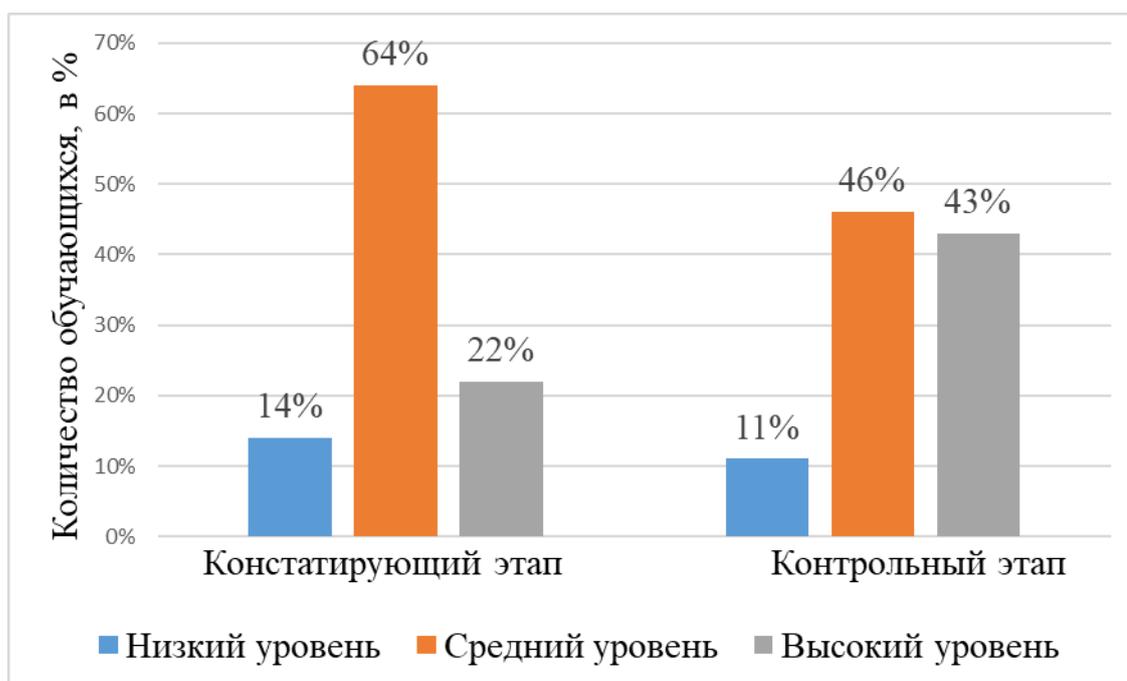


Рисунок 5 – Распределение обучающихся по уровням информированности о здоровье и здоровом образе жизни младших школьников по методике «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуши мы получили следующие результаты представленные в таблице 10 и 11.

Таблица 10 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на контрольном этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	70	Средний
2	Лейла Б.	71	Средний
3	Артём В.	71	Средний
4	Юрий Г.	74	Средний
5	Ариана Г.	50	Средний
6	Мухаммед Г.	69	Средний
7	Александра Е.	50	Средний
8	Вячеслав Е.	43	Низкий
9	Роман Е.	60	Средний
10	Злата З.	81	Высокий
11	Диана И.	29	Низкий
12	Никита И.	90	Высокий

Продолжение таблицы 10

13	Гульзана И.	91	Высокий
14	Дарья К.	91	Высокий
15	Кирилл К.	50	Средний
16	Вилена К.	93	Высокий
17	Артём Л.	91	Высокий
18	Егор П.	60	Средний
19	Алиса С.	80	Высокий
20	Ульяна С.	91	Высокий
21	Валерия Т.	70	Средний
22	Даниил Т.	94	Высокий
23	Виктория У.	93	Высокий
24	Данил Х.	70	Средний
25	Юрий Ч.	53	Средний
26	Александр Ш.	94	Высокий
27	Камиль Ю.	91	Высокий
28	Константин И.	54	Средний

Таблица 11 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	2	14	12
%	7%	50%	43%

Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьников» показал, что высокий уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 43% обучающихся (12 человек). Средний уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 50% обучающихся (14 человек). Низкий уровень понимания у обучающихся ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни имеют 7% обучающихся (2 человека).

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 6.

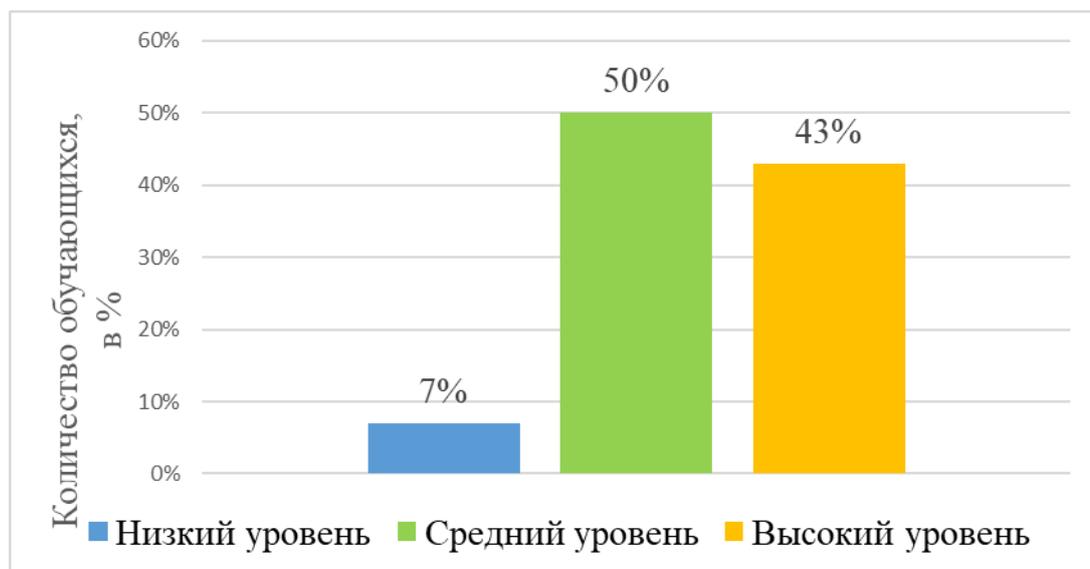


Рисунок 6 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на контрольном этапе эксперимента

Далее представлена диаграмма со сравнением результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента на рисунке 7.

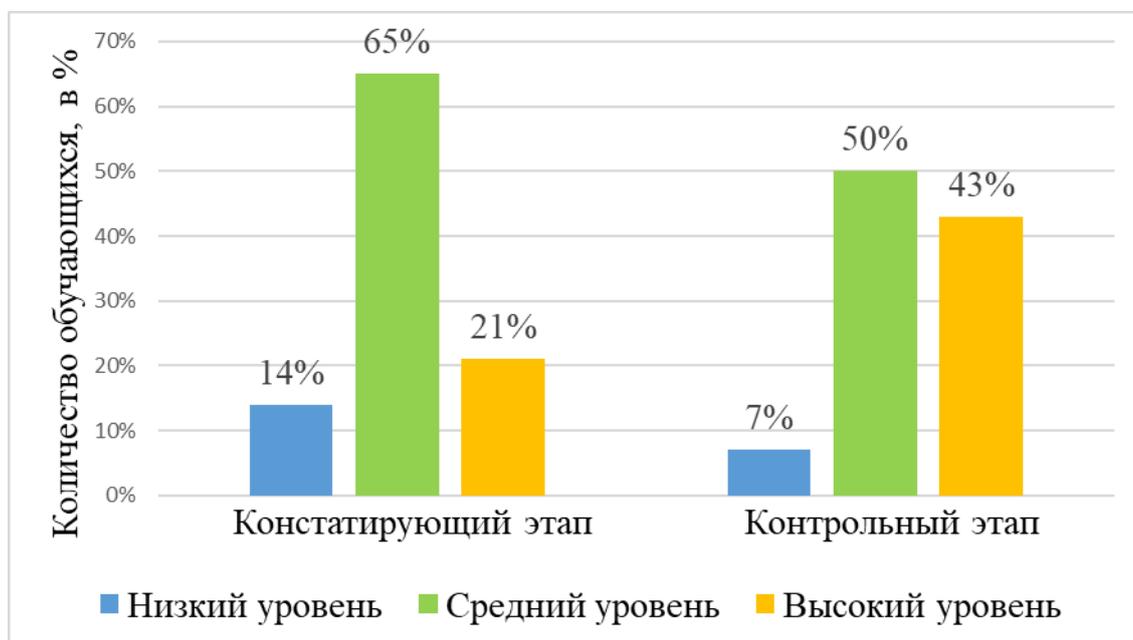


Рисунок 7 – Распределение обучающихся по уровням понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни по методике «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

По методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко мы получили следующие результаты, представленные в таблице 12 и 13.

Таблица 12 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко на контрольном этапе эксперимента

№	Ф.И. ученика	Количество баллов	Уровень
1	Камила Б.	1	Низкий
2	Лейла Б.	3	Высокий
3	Артём В.	1	Низкий
4	Юрий Г.	2	Средний
5	Ариана Г.	2	Средний
6	Мухаммед Г.	3	Высокий
7	Александра Е.	2	Средний
8	Вячеслав Е.	2	Средний
9	Роман Е.	3	Высокий
10	Злата З.	2	Средний
11	Диана И.	2	Средний
12	Никита И.	3	Высокий
13	Гульзана И.	3	Высокий
14	Дарья К.	2	Средний
15	Кирилл К.	2	Средний
16	Вилена К.	3	Высокий
17	Артём Л.	3	Высокий
18	Егор П.	3	Высокий
19	Алиса С.	3	Высокий
20	Ульяна С.	2	Средний
21	Валерия Т.	3	Высокий
22	Даниил Т.	3	Высокий
23	Виктория У.	2	Средний
24	Данил Х.	2	Средний
25	Юрий Ч.	2	Средний
26	Александр Ш.	2	Средний
27	Камиль Ю.	3	Высокий
28	Константин И.	2	Средний

Таблица 13 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко на контрольном этапе эксперимента

Уровень	низкий	средний	высокий
Количество обучающихся	2	14	12
%	12%	47%	43%

Анализ результатов исследования на контрольном этапе эксперимента исследования по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко показал, что высокий уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 43% обучающихся (12 человека). Средний уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 47% обучающихся (14 человека). Низкий уровень умений и навыков здорового образа жизни младших школьников имеют 12% обучающихся (2 человека).

Для более наглядного представления результата полученные данные представим в виде рисунка 8.

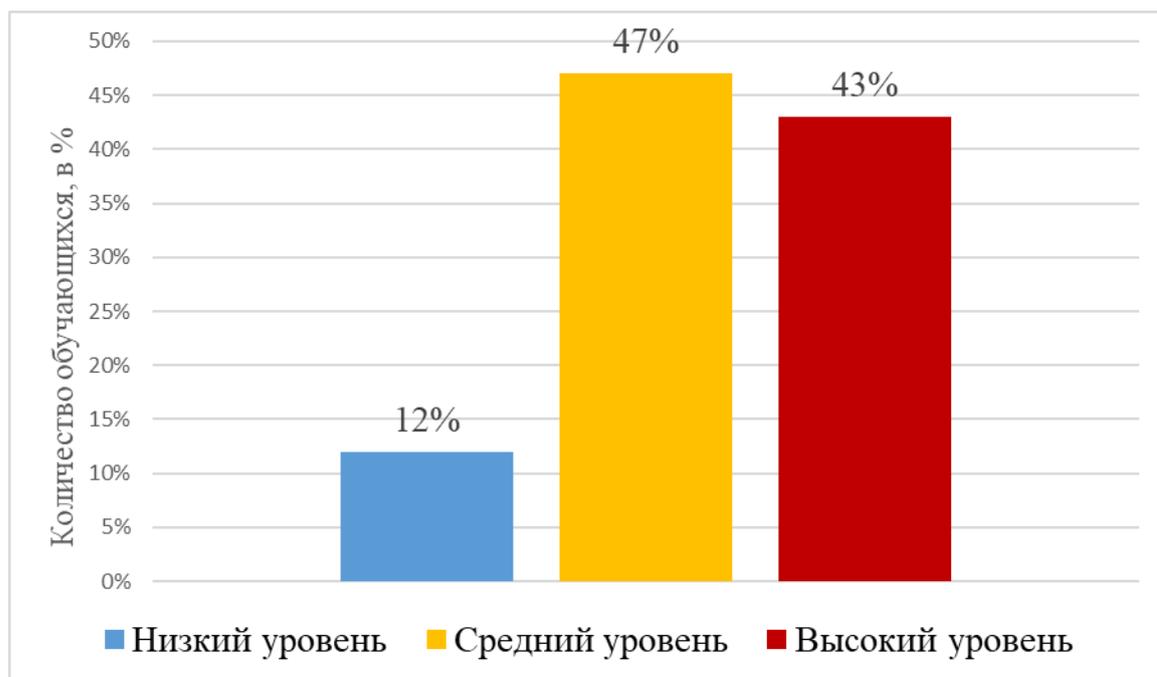


Рисунок 8 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко на контрольном этапе эксперимента

Далее представлена диаграмма со сравнением результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента на рисунке 9.

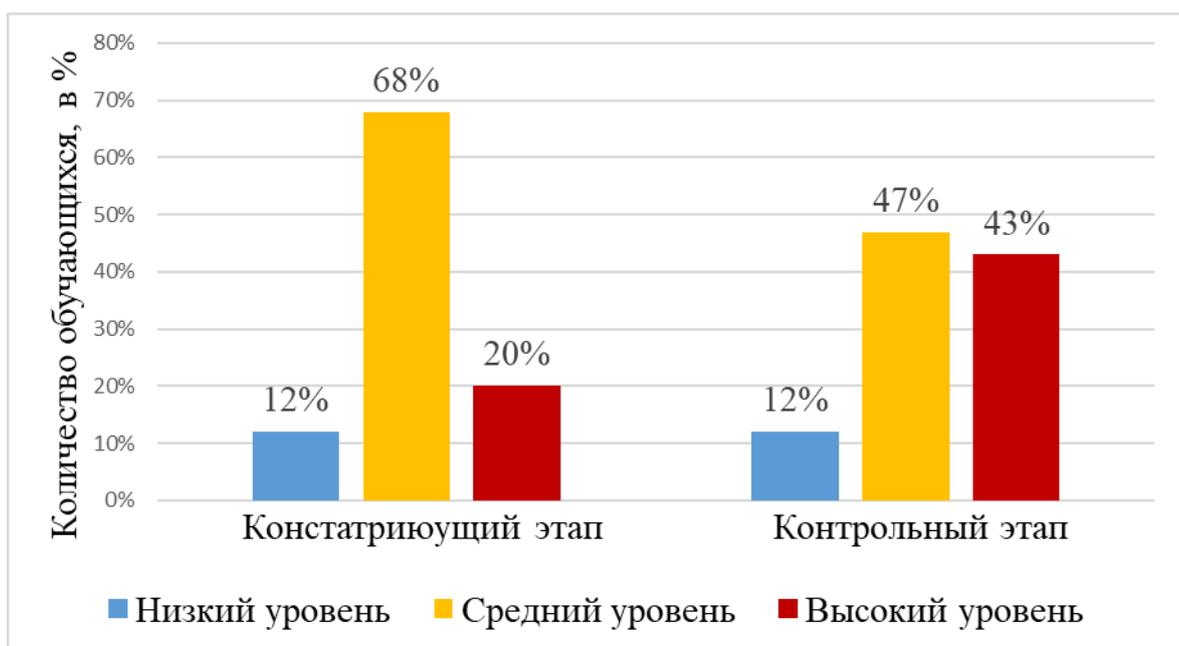


Рисунок 9 – Распределение обучающихся по уровням умений и навыков здорового образа жизни младших школьников по методике «Мое здоровье» Ю.В. Науменко на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Таким образом, мы видим положительные изменения в уровне сформированности у детей представление о здоровом образе жизни, что говорит о результативности составленного нами фрагмента программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», направленного на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

Выводы по второй главе

В ходе работы над данной главой мы провели опытно-экспериментальную работу по формированию знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников. На констатирующем этапе эксперимента было представлено три методики: методика «Знания о здоровье» Н.С. Гаркуша, методика «Гармоничность образа жизни школьников» Н.С. Гаркуша, методика «Мое здоровье» Ю.В. Науменко. По данным методикам проводилась диагностика с целью

выявления уровня сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников.

В ходе формирующего этапа эксперимента был составлен и реализован на практике фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», направленный на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников. В нашей работе представлен календарно-тематический план, рассчитанный на одну четверть по двум модулям, и представлены четыре развернутых конспекта занятий.

На контрольном этапе проводился сравнительный анализ результатов по методикам, которые проводились в начале и в конце эксперимента. Внеурочные занятия, проведённые на контрольном этапе, повысили уровень знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основы здорового образа жизни человека закладываются в дошкольный период, расширяются и углубляются в период школьного обучения и затем закрепляются, оформляясь в культурные навыки. Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения.

В соответствии с задачами исследования, в первой главе выпускной квалификационной работы в рамках решения первой задачи исследования был проведён анализ психолого-педагогической литературы, который позволил нам выяснить, что здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и укрепление здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется целенаправленно в течение длительного времени.

В рамках решения второй задачи мы рассмотрели особенности формирования знаний о безопасном и здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Формирование здорового образа жизни, ценности здоровья у подрастающего поколения – это актуальная задача школы, поскольку главным резервом здоровья человека является его образ жизни. При этом нужно помнить, что формирование культуры здоровья – это не разовое

событие и не цикл упражнений, а постепенный непрерывный процесс, который закладывается в начальной школе.

При решении третьей задачи исследования мы рассмотрели возможности внеурочной деятельности в процессе формирования знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни в начальной школе. Формирование знаний о культуре безопасного здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста возможно не только в условиях учебной деятельности, но и в процессе внеурочной деятельности. По мнению И. И. Брехмана, внеурочная деятельность является комплексом разнообразных видов деятельности (кроме учебной), который способствует оптимизации учебной нагрузки, улучшению условий в образовательной организации для гармоничного развития младшего школьника, формированию дополнительных знаний, умений и навыков, а также способности применять их в повседневной жизни.

В рамках решения четвертой задачи исследования нами была организована опытно-экспериментальная работа в три этапа. На констатирующем этапе эксперимента мы определили уровень сформированности знаний о культуре безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, провели три диагностических методики. Результаты показали, что высокий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 22% обучающихся, средний уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 64% обучающихся, низкий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни имеют 14% обучающихся.

В ходе формирующего этапа эксперимента был составлен и реализован на практике фрагмент программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», направленный на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников. В нашей работе представлен календарно-тематический план, рассчитанный на одну

четверть по двум модулям, и представлены четыре развернутых конспекта занятий.

На контрольном этапе была проведена вторичная диагностика, которая показала значительное повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников. Сравнительный анализ результатов диагностических методик, на констатирующем и контрольном этапе эксперимента доказал результативность составленного фрагмента программы внеурочной деятельности.

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что цель исследования, поставленная во введении, достигнута, задачи решены, гипотеза подтвердилась, а разработанный в ходе исследования фрагмент программы внеурочной деятельности, направленный на повышение уровня знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников, оказался эффективным.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

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. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Г.В. Бородкина. Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. – № 3. – С. 18-22.
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: наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
7. Вайнер, Э.Н. Здоровый образ жизни как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. Основы безопасности жизнедеятельности. Э.Н. Вайнер. – М., 2009. - С. 124.
8. Валюх, М.Н. Диагностика здоровье-ориентированной направленности личности к Инновационные проекты и программы в образовании / М.Н. Валюх, Н.В. Голеева.– 2011. – №5. – С.13-15.
9. Венедиктов, Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин. – 1979. – № 7. – 386 с.

10. Внеурочная деятельность в свете ФГОС начального общего образования. Начальное образование. – 2011. – №5. – С. 3-6.
11. Гебекова, А.Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. .– Краснодар: Новация, 2015. .– С. 18-21.
12. Глушкова, Е.К. Гигиеническая оценка обучения 6-летних детей в подготовительных классах общеобразовательной школы / Е.К. Глушкова, Н.М. Попова, Э.М. Улицкая. – 1997. – 115 с.
13. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьника (методический конструктор) / Д. В. Григорьев, Н. В. Степанов. – 2010. – 245 с.
14. Жбанков, Р.Г. Учись быть здоровым. .– М. Просвещение, 2014. .– 143 с.
15. Захарова, Т.П. Формирование здорового образа жизни у младших школьников // .– Учитель. 2007.– 174 с.
16. Зенькова, С.А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни / Молодой ученый. – 2016.– № 8.4. – С. 19.
17. Золотых, И.В. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения / И.В. Золотых, Н.А. Золотых. – Начальная школа, 2012. .– № 8.– С. 59-62.
18. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. – Т. 4. №3. – 86
19. Казин, Э.М. Здоровьесберегающие технологии в школе. .– М., 1999. – 289 с.
20. 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.

21. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ В.И. Ковалько // – М.: «ВАКО», 2004, – 296 с.

22. Колягина, А.В. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников / А.В. Колягина, М.Л. Мальчевская // Молодой ученый. – 2016. – №28. – С. 900-903. [Электронный ресурс] : URL <https://moluch.ru/archive/132/36807/> (дата обращения: 08.02.2024).

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

24. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / М.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

25. Кулагина, Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // – Начальная школа плюс до и после. – 2012. – №7. – С. 3-5.

26. Курбатова, Л. Мозг, творчество./ Л. Курбатова. – Начальная школа плюс: до и после, 2003. – №5. – С. 3-6.

27. Кучма, В.Р. 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. – С. 17-19.

28. Лазутов, М.Н. Образование. Личность. Здоровье. – М.: Ростов на Дону: Феникс, 2013. – 423 с.

29. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень / П.Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.

30. 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.

31. Макарова, В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса. В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенков // Российский педиатрический журнал. – 2000. – №3. – С. 8-9.

32. 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.

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

34. Петровский, Б.В. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Эксмо, 2014. – 234 с.

35. Савин, Н.В. Педагогика. – М. : Просвещение, 2015. – 298 с.

36. Шишова, В.В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников / В.В. Шишова, М.В. Данилова // – Молодой ученый. 2014. – № 4. – С. 1136-1138.