

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК  
Взаимодействие с семьёй по формированию мотивации к здоровому образу  
жизни младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа**

по направлению 44.03.05-Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата - Начальное образование.

Дошкольное образование

Проверка на объем заимствований:

50,27 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«дв» мая 2019 г.

Зав. кафедрой ПП и ПМ

д. п. н., профессор Волчегорская Е.Ю

Выполнила:

Давыдова Екатерина Игоревна

Студентка группы: ОФ-508/072-5-1

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ПП и ПМ

Жукова Марина Владимировна

Челябинск, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЁЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	7
1.1 Содержание основных понятий темы исследования.....	7
1.2 Направления взаимодействия педагога с семьёй по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.....	17
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	22
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЁЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	24
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Примерная рабочая программа по формированию мотивации к здоровому образу жизни в процессе взаимодействия с семьёй.....	28
2.3 Анализ результатов исследования.....	42
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	62

## ВВЕДЕНИЕ

В наше время проблема воспитания здорового поколения имеет большое значение. Анализируя различные источники можно сказать, что на ухудшение здоровья влияет множество факторов, и большую роль играет отношение населения, как к своему здоровью, так и к здоровью своих детей.

Одной из главных стратегических задач страны является – Сохранение и укрепление здоровья детей. Задача регламентируется такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41) [21], ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 [36], а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др [44].

В нормативно – правовых документах в области образования также отражены вопросы о сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41 «Охрана здоровья обучающихся») [49], СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление от 29 декабря 2010г.) [41], СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (постановление от 10 июля 2015г.) [42], ФГОС НОО от 6 октября 2009 г. № 373 (п.19.7.) [43].

В последние годы замечено глобальное ухудшение уровня здоровья детей школьного возраста. В Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ отражено следующее: на первом месте болезни органов дыхания, на втором месте - болезни органов пищеварения, на третьем месте - болезни

глаз. В 1998г. к I группе здоровья, т.е. к абсолютно здоровым детям относилось 4,8% обследованных учащихся младших классов, в 2008г. - всего 1,8%, а в 2012г. - 1,7%. Численность детей, страдающих хроническими заболеваниями и относимых к III или IV группе здоровья, в 2008г. оказалась выше на 4,7%, по сравнению с 1998г.[43].

В современном обществе отсутствие знаний о культуре здоровья обусловило сокращение продолжительности жизни, следовательно, увеличилась заболеваемость детей. Подготовка к здоровому образу жизни становится основным из направлений в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста [44].

Проблема содержания, формирования здорового образа жизни, его характеристик, рассматривалась отечественными учеными в различных аспектах: физического воспитания (Л.П.Греев, П.Матвеев и др.), гигиенического (Г.Н.Сердюковская, И.И.Соковня – Семенова), нравственного (О.С.Богданова, И.Ф.Харламов и др.).

Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К.Зайцев, Т.А.Тарасова, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева. Роль взаимодействия педагога с семьей по формированию культуры здорового образа жизни рассматривают М.В.Жукова, Е.В.Фролова, К.И.Шишкина. Вопросом о роли семьи в сохранении и укреплении здоровья детей занимались В.П.Сергеева, К. Никитина, А. В. Козлова. Проблемы содержания, формирования мотивации изучали зарубежные психологи (А. Маслоу, Маркова А.К.), а также современные бизнес – тренеры (Кови С., Трейси Б. и др.).

Вместе с тем, возникает *противоречие*: между необходимостью взаимодействия с семьей по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью деятельности педагога с другой.

Данное противоречие определило *проблему* исследования: каково содержание программы взаимодействия педагога с семьёй, направленного на формирование положительной мотивации к ЗОЖ у младших школьников?

На основании выявленного нами противоречия и проблемы мы сформулировали *тему квалификационной работы*: «Формирование мотивации к здоровому образу жизни в процессе взаимодействия с семьёй у младших школьников».

*Цель* исследования: изучить теоретические аспекты взаимодействия с семьёй для разработки программы деятельности педагога по формированию мотивации здорового образа жизни у младших школьников в процессе взаимодействия с семьёй.

*Объект* исследования: процесс формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

*Предмет* исследования: формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников в процессе взаимодействия с семьёй.

В соответствии с предметом, целью исследования были выделены следующие *задачи*:

1. Изучить и проанализировать содержание понятий темы исследования;
2. Рассмотреть направления взаимодействия педагога с семьёй по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников;
3. Проанализировать результаты изучения уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.
4. Разработать программу деятельности педагога, направленной на формирование мотивации здорового образа жизни у младших школьников в процессе взаимодействия с семьёй.

*Методы* исследования:

1. Теоретические: анализ (историко – психологический и теоретико –

методологический), синтез и обобщение литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: опросные методы, эксперимент.

3. Методы обработки интерпретации результатов.

*Этапы исследования:*

На первом этапе нашего исследования (сентябрь 2018 г.) формулировалась тема исследования, анализировались основные понятия, степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, проводилось предварительное исследование.

На втором этапе (октябрь 2018 г. – январь 2019 г.) проводился констатирующий эксперимент.

На третьем этапе (февраль - май 2019 г.) проводились обработка и анализ полученных данных, составление фрагмента программы взаимодействия с семьёй младшего школьника, направленной на формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни. Делались выводы.

*Экспериментальная база* исследования: МБОУ «СОШ №141 г. Челябинска». В эксперименте участвовали учащиеся начальной школы в количестве 52 человек.

*Практическая значимость:* разработанный фрагмент программы может быть использован учителями начальных классов в процессе взаимодействия с семьёй для формирования мотивации здорового образа жизни младших школьников.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), разработанной программы, выводов по главам, заключения, приложений, включающих методики исследования, списка источников и литературы, состоящий из наименований.

# ГЛАВА I. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЁЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1. Содержание основных понятий темы исследования

Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников в процесс взаимодействия с семьёй во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретическое содержание взаимодействия с семьёй по формированию мотивации к здоровому образу жизни основано на определениях: семья, взаимодействие, мотивация, формирование, здоровый образ жизни.

«Семья – это ячейка общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сёстрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» [53].

Значение слова «семья» в словаре Энциклопедии трактуется так: «Семья – это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью».

А.И.Антонов определяет семью как «основанную на единой общесемейной деятельности людей, связанных узами супружества – родительства – родства, и тем самым осуществляющую воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, а также социализацию детей и поддержание существования членов семьи».

Австрийский биолог Карл Людвиг фон Бергаланфи разработал «Общую теорию систем», где дано определение термина «семья» – «семья не есть простая сумма членов этой семьи, это, прежде всего, определенная сеть взаимоотношений между всеми членами семьи. Для того чтобы понять состояние семьи, необходимо нечто большее, чем простой анализ состояния каждого отдельного члена семьи».

Советский философ, доктор философских наук (1964), профессор (1965) Анатолий Георгиевич Харчев давал определение семьи, основанное на категориях семейных отношений. «Семья – это исторически конкретная система взаимоотношений между супругами, между родителями и детьми, как малой группы, члены которой связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта, взаимной моральной ответственностью и социальная необходимость в которой обусловлена потребностью общества в физическом и духовном воспроизводстве населения».

Следовательно, семья – это малая социальная группа, основанная на браке, кровном родстве или усыновлении и связанная общностью быта, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственностью и выполняющая определенные функции.

В настоящее время известно, что семья обеспечивает воспитание детей, а другие социальные институты призваны помочь, направить, поддержать, дополнить воспитательную деятельность. Отношения семьи и образовательной организации – это признание приоритета семейного воспитания. Данные отношения определяются понятием «взаимодействие».

Взаимодействие – базовая философская категория, отражающая процессы воздействия объектов (субъектов) друг на друга, их изменения, взаимную обусловленность и порождение одним объектом других; взаимодействие – нормальный, естественный параметр любого социального феномена в его отношении к другим; это преднамеренный контакт педагога и воспитанников, следствием которого являются взаимные изменения в их поведении, деятельности и отношениях.

Социальное взаимодействие – процесс воздействия индивидов, социальных групп или общностей друг на друга в ходе реализации их интересов [17].

Взаимодействие предполагает обмен мыслями, чувствами переживаниями, общением. Т.А. Маркова в своих работах рассматривала

взаимодействие как единство линий воспитания с целью решения задач семейного воспитания, и строилось на основе единого понимания [47].

В последние десятилетия проблема взаимодействия семьи и школы рассматривалась такими отечественными учеными-психологами как А.А. Бодалёв, В.И. Гарбузов, М.О. Ермихина, Т.А. Маркова, Р.В. Овчарова А.В. Петровский, Г.Г. Филиппова, и учеными-педагогами В.М. Минияровым, Н. Е. Щурковой, и др.

Процесс взаимодействия школы с семьёй важен на всех этапах школьной жизни, особое значение он приобретает у младших школьников, когда они еще тесно связаны с семьёй. Поступая в школу, ребёнок находится на новой социальной ступени, где проходит процесс освоения новой социальной позиции, осуществляется переход к учебной деятельности. Освоение новой роли в жизни – роли ученика, в которой расширяется сфера его взаимодействия с окружающим миром, происходит формирование положительного отношения к образованию, школе, педагогам и сверстникам.

В настоящее время эффективная работа по формированию мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников имеет ряд проблем, с которыми можно справиться. Учитывая все проблемы взаимодействия семьи и образовательных организаций, необходимо отметить, что эффективной работа по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников будет только в том случае, если родители сами будут являться активными участниками образовательного процесса.

В законе РФ «Об образовании в РФ» ст.44, п.1 определяется, что «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка».

Важно учитывать все формы взаимодействия с семьёй, при которых возможны взаимопонимание, взаимопомощь в формировании положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

Впервые слово «мотивация» употребил немецкий философ А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» в XIX веке, в которой он раскрывает сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления.

Понятие «мотивация» трактуется по – разному:

1. Мотивация – это совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение (К. Мадсен, Ж. Годфруа);
2. Мотивация – это совокупность мотивов (К. К. Платонов);
3. Мотивация – это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность.

Мотивация – совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности; к ним относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, которые детерминируют поведение человека.

Мотивация – это сложное психологическое явление, определяющее поведение человека в процессе деятельности. Иными словами, мотивация – это то, что активизирует, стимулирует человека и направляет его действия к поставленной цели [51].

Мотивацию также рассматривают как систему внешних воздействий, призванных побуждать человека к работе с высокой отдачей. При формировании положительной мотивации к здоровому образу жизни возможно использование разнообразных стимулов, например, наград. И как внутренние побуждения, исходящие от самого человека, как желание, стремление узнавать информацию о здоровье и здоровом образе жизни, заинтересованность в результатах своего обучения. Именно такое состояние человека является истинной мотивацией.

Следовательно, мотивация - это процесс побуждения себя и других людей к деятельности для достижения личных целей или целей организации. Мотивация – совокупность мотивов, побуждающих человека к активной деятельности. Деятельность побуждается мотивами – это то, ради чего выполняется деятельность. Например, ради достижения высоких спортивных

результатов, спортсмены уделяют большинство своего времени тренировкам. Ради поддержания и укрепления своего здоровья, люди заводят будильник «на час раньше», тем самым выделяя время на физические упражнения, закаливание и т.д.

Мотив – это динамический процесс физиологического и психологического плана, который управляется поведением человека, определяет его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Когда человек стремится к выполнению определённой деятельности, значит, у него есть мотивация. Например, если ученик прилежен в учёбе – у него мотивация к учёбе; спортсмена, который стремится достичь высоких результатов, имеет высокий уровень мотивации достижения; желание руководителя всех подчинять свидетельствует о наличии высокого уровня мотивации к власти.

Для того, чтобы сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни у младших школьников, важно использовать позитивные мотивы, которые способствуют вызвать у ребенка положительные эмоции. В этом процессе главным помощником для образовательной организации является семья.

Проблемы здоровья ребенка являются актуальными в практике общественного и семейного воспитания. В Конвенции о правах ребенка и в документе «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей» подчёркивается, что современное образование должно стать здоровьесберегающим. В Законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной задачей. Знания о здоровье с малых лет закладываются в семье, в связи с этим большое значение приобретает умение педагога вести целенаправленную работу с семьей, которая ориентирована на формирование здорового образа жизни ребенка. В отечественной и зарубежной литературе подробно раскрыт вопрос о необходимости и ценности здорового образа жизни и путях его стимулирования (Ю.П. Азаров, Ш.А. Амонашвили,

Н.А. Амосов, Б.Г.Ананьев, В.Н.Мясищев, В.П. Петленко, З.И. Тюмасева, Д. Харрисон, В.П. Эфроимсон и др).

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения)» [41].

Здоровье – это естественная, абсолютная, непреходящая ценность. Взгляд на здоровье имеет тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает.

Здоровье является предметом изучения многих наук. Среди них валеология – это наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др. [13]. Однако в отличие от медицины, которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природу здоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения. [12].

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Физическое здоровье. Человек имеет достаточно энергии и сил для выполнения работы и обязанностей. Все системы организма согласовано работают, иммунная система способна противостоять любым инфекциям и болезням. Физическое здоровье предполагает полноценный отдых, здоровое питание, оптимальные физические нагрузки.

2. Эмоциональное здоровье. Это принятие себя и понимание собственных эмоций. Наличие возможности слушать других и сопереживать их чувствам.

3. Психическое здоровье. Данный вид здоровья включает в себя

способность чётко и логически думать и на основании этого, принимать соответствующие решения.

4. Социальное здоровье. Данный вид подразумевает положительное взаимодействие с друзьями, семьей и другими членами общества. Оно определяет заботу о других, признание, применение различных социальных навыков [1].

5. Духовное здоровье. Отвечает за жизненные цели и умение находить гармонию в себе. Помогает найти своё место в мире. Включает в себя: поиск истины и мудрости, умение слушать свой внутренний голос.

Также существуют признаки здоровья:

- устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого – либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально – волевых и ценностно – мотивационных установок.

По мнению учёных, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15 – 20%, на 20 – 25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды, на 8 – 10% зависит от системы условий здравоохранения, в остальном же, а это 50 – 55%, здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [56].

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, быт и обустройство своего жилища. Ведение образа жизни влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья [6].

Понятие «здоровый образ жизни» – это одно из важнейших производных категорий «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни

влияет на индивидуальное здоровье. Проблемы содержания, формирования, сущностные характеристики здорового образа жизни рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л. П. Греев, А. П. Матвеев, С. Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г. Н. Сердюковская, И. И. Соковня – Семенова), нравственного (О. С. Богданова, И. С. Марьяненко, И. Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г. К. Зайцев, Т. А. Тарасова, Л. Г. Татарникова, Б. М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности - З.И.Тюмасева, И.В.Цветкова. Роль взаимодействия педагога с семьей по формированию культуры здорового образа жизни рассматривают М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина.

Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, постоянно повторяющийся стереотип поведения человека, который является для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

В это понятие входят следующие ключевые положения:

1. Отсутствие зависимостей – разрушителей здоровья: неупотребление психоактивных веществ и свобода от негативных социальных зависимостей.
2. Оптимальный режим.
3. Рациональное питание.
4. Личная гигиена. Как наука изучает правила нейтрализации воздействия на организм внешних неблагоприятно действующих факторов.
5. Закаливание. Система мероприятий, которые направлены на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.).

По современным представлениям понятие здорового образа жизни не должно быть предопределённым, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни

- это такой образ жизни, который, в первую очередь, идёт на пользу конкретному человеку [16].

Но воспринимать здоровый образ жизни как ценность, еще не значит следовать ему. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно:

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания, как отмечают исследователи (В.Л.Алтухов, 1994; В.Н.Демин, 1979) фиксируются в форме определенных знаков (языка, формул). На основании знания окружающей реальности у субъекта формируются определённые позиции (тревога, ужас, волнение, сомнение, интерес, воодушевление, радость, уверенность, наслаждение и др.), которые представляют собой эмоциональные предрасположения к формированию мотивации здорового образа жизни.

2. Формирование мотивации к ЗОЖ. Под данным выражением понимается динамический процесс формирования мотива, как сложного интегрального психологического образования, определяющего стратегию деятельности человека. Мотивационные образования, которые направлены на здоровый образ жизни: мотивационная установка, желание, убеждение, привычка, интерес, направленность личности. Они зависят от того, на какой стадии остановился мотивационный процесс, какова степень осознанности причин возникающего побуждения, степень удовлетворения потребности, направленные на здоровый образ жизни.

3. Осознанный выбор здорового образа жизни, осознание себя субъектом данной деятельности. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация личности на развитие знаний, умений, навыков по укреплению собственного здоровья, формированию культуры [1].

Формировать готовность к здоровому образу жизни нужно в дошкольном и младшем школьном возрасте, на этом этапе закладывается фундамент

здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

Современный человек знает много о здоровье, о способах его поддержания и укрепления, но накопленные знания не гарантируют, что человек, следуя им, будет вести здоровый образ жизни. Когда человек рождается здоровым, он не ощущает самого здоровья до тех пор, пока у него не возникнут признаки его нарушения. Для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. Именно начиная с младшего школьного возраста образование, является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно – смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

В младшем школьном возрасте мы можем рассматривать только основы культуры здорового образа жизни, потому что у ребенка еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

Таким образом, формировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни необходимо в дошкольном и младшем школьном возрасте. Ребёнок поступает в школу с определенным багажом знаний о ценности здоровья, который заложила семья. Задача педагогов – пополнить имеющиеся знания. А также, совместно с семьёй сформировать у детей положительную мотивацию к здоровому образу жизни.

## **1.2 Направления взаимодействия педагога с семьей по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников**

Семья и образовательная организация – два самых важных института социализации детей. Их функции различны, но для всестороннего развития ребёнка необходимо их взаимодействие.

Одной из составных частей работы образовательной организации является работа с родителями по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Только в сотрудничестве с семьёй, только совместными усилиями можно добиться высоких результатов в данном процессе.

В основе взаимодействия образовательной организации с семьёй лежит сотрудничество педагогов и родителей, которое предполагает равенство позиций партнеров, уважительное отношение друг к другу взаимодействующих сторон с учетом индивидуальных возможностей и способностей. Сотрудничество предполагает не только взаимные действия, но и взаимопонимание, взаимоуважение, взаимодоверие, взаимовлияние.

На современном этапе, семейное воспитание признано ведущим, это отражено в ст. 18 Закона РФ «Об образовании». В соответствии с законом «Об образовании» РФ, где записано, что родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального, личностного развития ребенка. Успешное осуществление этой большой и ответственной работы невозможно в отрыве от семьи.

Главным в работе любой образовательной организации является сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, их творческое и интеллектуальное развитие, обеспечение условий для личностного и гармоничного роста.

О.В. Солодянкина предлагает принципы, положенные в основу взаимодействия между педагогами образовательной организации и семьей:

– родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении

детей;

- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения;

- помощь, уважение и доверие к ребёнку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей;

- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;

- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и взаимодействия образовательной организации, его промежуточных и конечных результатов.

Выстраивая взаимодействие с родителями, можно использовать как традиционные формы, например, родительские собрания, так и современные формы - экскурсии, родительские клубы, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п. Семья является главным помощником в организации совместных праздников на тему здорового образа жизни, развлечений, спортивных мероприятий, спектаклей, концертов, конкурсов. Ценность таких форм заключается в том, что они оказывают непосредственное влияние на содержание досуга семьи, помогают родителям глубже понять образовательную работу педагогов с детьми, перенять некоторые методы и приёмы этой работы, увидеть собственного ребёнка в иной, чем домашняя, среде, системе взаимоотношений.

Планируя ту или иную форму работы, необходимо исходить из представлений о современных родителях, как о современных людях, готовых к обучению, саморазвитию и сотрудничеству. С учётом важно выбрать следующие требования к формам взаимодействия: оригинальность, востребованность, интерактивность.

Когда педагог только начинает процесс взаимодействия с семьёй, следует выяснить возможности родителей в формировании положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников в условиях общеобразовательной организации. Родители могут предложить свои услуги в

оформлении уголка класса, в организации и проведении классных мероприятий на тему здорового образа жизни, в предоставлении необходимых материалов для проведения мероприятий.

Проведение в школе совместных развлечений, досугов, организация походов на природу активизирует взаимодействие родителей и педагогов по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста и способствует повышению уровня культуры здорового образа жизни у самих взрослых.

Мы выделили следующие направления работы классного руководителя по взаимодействию с семьёй, которые позволят сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни у младших школьников:

– работа с законными представителями обучающихся. Данное направление включает в себя проведение родительских собраний, родительских университетов, лекций и тренингов. Целью работы педагога с родителями младших школьников является педагогическое просвещение, т.е. пополнение педагогических знаний у родителей.

– работа с младшими школьниками. Данное направление предполагает различные формы взаимодействия с детьми по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, в том числе праздники на тему здоровья и создание лэпбуков, классные часы, посвящённые ценности здоровья и здорового образа жизни, показ фильмов о том, как заботиться о своём здоровье, спортивные соревнования, сдача всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к Труд и Обороне».

– организация совместной работы родителей и младших школьников по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Данное направление позволяет проводить совместные мероприятия по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, в том числе работа с рабочими тетрадями «Дневник здоровья», создание буклетов, газет на тему здоровья, участие в спортивных соревнованиях, посещение спортивно-оздоровительного комплекса, в том числе бассейна, праздники и т.д.

Сотрудничество с семьями младших школьников по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, совместно организованные мероприятия не только помогают обеспечить единство и непрерывность педагогического процесса, но и вносят в этот процесс необходимую ребенку особую положительную эмоциональную окраску.

Влияние взрослых на детей во – первых, действует воспитательная сила личного примера родителей. Дети предрасположены больше действовать по примеру взрослых, чем нравовучению. Например, первокласснику, который каждый день видит, как его папа ежедневно употребляет табачные изделия, трудно доказать, что так делать нельзя. Правильное воспитание примером родителей усиливает понимание, если нет расхождений в поступках и словах родителей. Во – вторых, сила семейного воздействия на ребенка объясняется глубоко интимным, эмоциональным характером отношений, основанных на родственных связях и взаимной любви членов семьи. Особенно хорошая, доверительная атмосфера в семье создается для формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Например, наблюдая, как родители каждое утро выполняют комплекс физических упражнений, в течение дня соблюдают санитарно – гигиенические нормы, ребёнок и сам начинает проявлять заботу о своем здоровье. В – третьих, семья имеет большие возможности для привлечения детей в спортивную деятельность. Например, спортивные игры на свежем воздухе во время семейного отдыха.

Основные нормы, регулирующие отношения в семье между её членами, содержатся в федеральном законе – Семейном кодексе Российской Федерации (СК РФ) (от 1.03.1996 г.). Основными целями семейного законодательства являются укрепление семьи и построение семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности перед семьёй всех ее членов. Важнейшая из них - это обеспечение беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав и их защита. Нормы СК РФ устанавливают:

1. Родители (отец и мать) имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей;
2. Каждый из них (до достижения детьми совершеннолетия) имеет право и обязан воспитывать своих детей, заботиться об их здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии;
3. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования, т.е. образования в объеме 9 классов общеобразовательной школы;
4. На родителей возлагается также защита прав и интересов детей. Они являются законными представителями своих детей;
5. Родители свободны в выборе средств и методов воспитания, однако пределы осуществления их родительских прав ограничены целью воспитания. Способы воспитания должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление и эксплуатацию детей.

Таким образом, семья – это многогранная система, в которой существуют не только взаимоотношения и взаимодействие «родители - ребёнок», но и проникновение мира взрослых и мира детей, что справедливо может способствовать пониманию у детей образа семьи. Взаимодействие педагогов с семьями обучающихся является одним из важнейших условий развития личности ребенка и его социализации в условиях общественного и семейного воспитания.

## ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило нам прийти к следующим выводам:

1. Имеется множество определений понятия «здоровый образ жизни», однако их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

2. Структурными компонентами культуры ЗОЖ являются:

- информационный (знания о здоровом образе жизни)
- мотивационный (формирование мотивации к ЗОЖ)
- деятельностный (осознанный выбор здорового образа жизни)

3. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно: на первом этапе ребёнок усваивает знания о здоровом образе жизни, у него формируются определенные позиции, ведущие к формированию мотивации здорового образа жизни. На втором этапе происходит процесс формирования мотивации к ЗОЖ. На третьей стадии ребёнок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности.

4. Семья и образовательная организация – два важных института социализации детей. Их функции различны, но для всестороннего развития ребёнка необходимо их взаимодействие.

5. Выстраивая взаимодействие с родителями, можно использовать как традиционные формы, например, родительские собрания, так и современные формы – экскурсии, родительский университет, акции, оздоровительные мероприятия, игры и т.п.

6. Направления деятельности педагога по.....:

- работа с родителями обучающихся, которое включает в себя

родительские собрания, родительский университет, лекции и тренинги для родителей;

– работа с младшими школьниками, в том числе праздники на тему здоровья и создание лэпбуков, классные часы, посвященные ценности здоровья и здорового образа жизни, показ фильмов о том, как заботиться о своем здоровье, спортивные соревнования, сдача всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к Труд и Обороне»;

– организация совместной работы родителей и младших школьников по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, в том числе работа с рабочими тетрадями «Дневник здоровья», создание буклетов, газет на тему здоровья, участие в спортивных соревнованиях, посещение спортивно-оздоровительного комплекса и т.д.

## ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЁЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Организация и методы исследования

Проанализировав психолого-педагогическую литературу можно сказать, что мысль о том, что в школьную программу необходимо ввести работу по формированию представлений о здоровом образе жизни, начиная с младшего школьного возраста, является актуальной на протяжении многих лет. Одним из средств, с помощью которого у обучающихся происходит становление позитивного отношения к своему психическому, соматическому и социальному здоровью, являются знания о правильном здоровом образе жизни.

На учителя начальных классов лежит большая ответственность в работе по формированию представлений младших школьников о здоровом образе жизни, так как именно начальная школа является фундаментом для дальнейшей работы обучающихся в старших классах.

**Цель экспериментальной работы:** выявить у младших школьников уровень сформированности представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, а также о ценности здоровья для составления примерной рабочей программы.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, о ценности здоровья младших школьников.
2. Провести изучение уровня сформированности основ культуры ЗОЖ у младших школьников и проанализировать полученные результаты.
3. Разработать программу по формированию мотивации к здоровому образу жизни в процессе взаимодействия с семьёй.

В соответствии с поставленными задачами экспериментальное исследование осуществлялось в 3 этапа.

1. Констатирующий этап. Проведение анализа исследуемой проблемы в практике общеобразовательных учреждений; разработана программа эксперимента; проведён констатирующий этап эксперимента, организованный с целью выявления уровня сформированности представлений о ЗОЖ у обучающихся в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах.

2. Формирующий этап. Проводились занятия с младшими школьниками, на основе программы по формированию представлений о здоровом образе жизни, состоящей из двух разделов (теоретического и практического). Цель теоретического раздела заключается в том, чтобы младшим школьникам предоставить достаточный объём знаний, нужных для осмысления своих личностных особенностей (физических и психологических). Цель практического раздела – обучающиеся начальных классов при выполнении действий должны уметь переживать разные эмоциональные состояния, в результате чего обучающийся сам сможет принять или не принять конкретные действия для укрепления и сохранения своего здоровья.

3. Заключительный этап. Проведение анализа, обработка экспериментальных данных, интерпретация и обобщение результатов диагностических мероприятий, выявление особенностей развития и сформированности представлений о здоровом образе жизни младших школьников, оценка эффективности сложившейся практики взаимодействия семьи и педагогов. На этом этапе теоретически осмыслены результаты исследования, оформлены результаты и сформулированы выводы.

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ №141 г. Челябинска».

Экспериментальное исследование проводилось в естественных условиях педагогического процесса. В данном эксперименте участвовали учащиеся начальных классов в количестве 30 человек: 1а класс (7 – 8 лет), в количестве 15 человек, и 1 б класс – 15 человек.

Участников эксперимента выбирали формальным методом.

Для выявления сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников мы использовали **методики**:

1. Методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (приложение А);
2. Методика Н.С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников» (приложение Б).

**Описание методик:**

1. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

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).

Оценивание: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) обучающиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о здоровом образе жизни.

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.

15 – 18 баллов – высокий уровень. Необходимый объём и глубина знаний и представлений о здоровом образе жизни и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровье – сбережения точны и приведены в систему.

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников».

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

Инструкция: отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Оценивание:**

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

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения ЗОЖ, 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.

## **2. 2 Программа по формированию мотивации к здоровому образу жизни в процессе взаимодействия с семьёй**

Программа работы с родителями по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

Пояснительная записка

Тенденции ухудшения здоровья учащихся, обусловленные снижением материального благополучия значительной части населения, ухудшением экологической ситуации, ослаблением инфраструктуры системы здравоохранения, сделали проблемы формирования здорового образа жизни учащихся одной из приоритетных задач системы образования. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека – культура здоровья, которая закладывается с раннего возраста, т.к. качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

Укрепление здоровья воспитанников является одним из важных направлений модернизации образования. Также актуальными проблемами в этой сфере являются: учебные перегрузки, которые приводят к переутомлению, школьные и домашние проблемы, малая компетенция родителей в предложении психологической помощи и формировании благоприятной атмосферы в семье.

Развитие в ребёнке данных качеств начинается с первых шагов, главным условием успешности этого процесса для начала является уверенность учителя и родителя в том, что добиться высоких результатов можно быстрее предполагаемого, если проявить настойчивость и упорство, после появляется уверенность у ребёнка. Физическое воспитание ребёнка важно для современного общества, так как анализируя различные источники, мы видим глобальное снижение здорового поколения нашей страны, зависящее от многих факторов, следовательно, к нему нужен особый подход. В сложившейся

ситуации мы решили разработать программу «Быть здоровым – быть успешным».

Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам. В современном мире счастливая жизнь невозможна без здорового образа жизни, а здоровье надо воспитывать с раннего возраста.

**Актуальность** данной программы заключается в следующем – при её реализации создаются условия для понимания ребёнком того, что жизнь человека – это его здоровье, а здоровье – это превеликая ценность на земле, и, что счастье его самого, родных, близких и окружающих людей в первую очередь зависит от желания постоянно работать над собой, быть здоровым и вести здоровый образ жизни – это главный компонент успешного человека.

**Цель программы:** формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников с целью рационального использования резервов своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной среды.

**Задачи:**

1. Актуализация у родителей потребности в диалоге с учителями, в совместной деятельности с ними по вопросам оздоровления детей.
2. Расширение представлений родителей о ценности здорового образа жизни.
3. Приобретение опыта сотрудничества по созданию благоприятных условий для оздоровления ребёнка в ОУ и дома.
4. Развивать знания родителей, практические умения и навыки осуществления совместной оздоровительной работы.
5. Ориентировать семью на воспитание здорового ребёнка.
6. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.
7. Повысить интерес родителей к деятельности ДООУ и жизни ребёнка в нём.

**Ожидаемые результаты:**

В результате освоения содержания программы, обучающиеся младшего школьного возраста должны иметь представление:

- О понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- О заболеваниях и их предупреждение;
- Об основах жизнедеятельности человеческого организма;
- О здоровьесберегающих аспектах творческой деятельности;
- О навыках ведения здорового образа жизни.

**Сроки реализации программы: 2017 – 2019 г.г.**

**1. Подготовительный (сентябрь 2017г. – май 2018 г.).**

Разработка и экспертиза программы развития. Определение приоритетных направлений развития на учебный год. Теоретическое изучение и осмысление проблем программы.

**2. Практический (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.).**

Реализация основных задач программы через различные формы деятельности участников образовательного процесса.

**3. Заключительный (май 2019г.).**

Экспертиза реализации программы развития. Определение основных проблем и путей их преодоления на новый период развития. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 9 учебных месяцев.

Важно понимать, что младшие школьники делают первые «осознанные шаги» к ведению здорового образа жизни. Обучающиеся знакомятся с основами культуры здорового образа жизни. Участие родителей в процессе формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни прослеживается в совместных мероприятиях, а также при активном семейном отдыхе.

### Содержание программы (Основные программные мероприятия)

#### Сентябрь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответств.
1 неделя	Организация лекций для родителей по ЗОЖ. Приглашение школьных педагогов, медицинских работников, психолога, специалистов в области здоровья. На этих занятиях родители повышают свой теоретический уровень.	Библиотека для родителей. Папка-передвижка «Для Вас родители»	Анкетирование родителей. Беседы, консультации с родителями и рекомендации родителям. Игры: – «Музыкальный коктейль»	Нацелить родителей к активной совместной и педагогически правильной работе по формированию мотивации к здоровому образу жизни их детей	Наглядность пособий, список необходимых обновлений. Советы специалистов в папке-передвижке.	Учитель Родители
2 неделя	Родительское собрание «Здоровьесберегающие технологии в ОУ»	Фотовыставка «Мы растем здоровыми»; «Правила по ПДД» Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома.	Советы и консультации по сохранению физического и психического здоровья детей.	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ОУ, формами и методами работы.	Презентация «Здоровьесберегающие технологии в ОУ».	Учитель
3 неделя	Консультация: «Как режим дня влияет на здоровье детей».	Презентация на тему: «Режим дня» Проведение подвижной игры «Самый	Советы, рекомендации, обмен опытом с другими родителями	Знакомство с активностью детей в подвижных играх	Атрибуты для проведения перечисленных мероприятий	Учитель Родители

		сильный».				
--	--	-----------	--	--	--	--

## Октябрь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Оформление папки-передвижки: «Что такое здоровый образ жизни». Информационный стенд – «Курить – это не модно»	Организация профилактических мероприятий против курения, спиртных напитков...	Индивидуальные беседы и консультации для родителей	Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, воспитание валеологической культуры родителей, содействовать в становлении культуры здоровья в семье	Папки передвижки	Учитель Родители
2 неделя	Разработка буклетов «Мама, папа я здоровая семья» Фотоотчет: «Режимные моменты младшего школьника».	Фотоотчет (совместно с родителями) – «Мама, папа я здоровая семья» – «Как воспитывать самостоятельность у детей».	Анкетный опрос родителей как вести правильный образ жизни	Обеспечение позитивного психологического самочувствия ребенка, эмоционального благополучия каждой семье	Информационный стенд	Учитель Родители
3 неделя	Заповеди для родителей – информационный стенд. Информационный стенд:	Папка-передвижка совместно с родителями	Консультация для родителей «Зачем ребенку спорт?» Вопросник	Познакомиться с семейными традициями обучающихся по	Презентация «В здоровом теле, здоровый дух»	Учитель Родители

	«Осторожно, грипп»		–«Мой ребенок занимается спортом?»	формированию здорового образа жизни		
--	--------------------	--	------------------------------------	-------------------------------------	--	--

### Ноябрь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	«Быть здоровым – быть счастливым»	Игры тренинги (видеопказ)	Индивидуальные рекомендации для родителей	Заинтересовать родителей совместной деятельностью с детьми, нацеленной на их дальнейшее занятие спортом	Методическая разработка «Береги свое здоровье»	Учитель Родители
2 неделя	Изготовление буклетов «Растем здоровыми».	Памятка на информационный стенд –«Взаимодействие с тревожными детьми»	Работа семинара для родителей по проблемам взаимодействия с детьми.	Снятие напряжения, повышение эмоционального настроения у детей	Подборка музыкальных произведений	Учитель Родители
3 неделя	Проведение мониторинга динамики здоровья и психофизического состояния учеников (учителя, совместно с родителями, проводят занятия в виде тренингов, праздников "Здоровья" ...)	Газета – «Закаливание в нашем классе»	Консультации для родителей, индивидуальные беседы.	Обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся, воспитание валеологической культуры у родителей.	Папки-передвижки	Учитель Родители

4 неделя	Экскурсия в детскую поликлинику	Информационный стенд – «Не болей-ка»	Беседа о правильном приеме пищи, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка	Повышение уровня здоровья младших школьников, обеспечение высокого уровня здоровья	Видео-урок	Учитель Медицинский работник Родители
----------	---------------------------------	--------------------------------------	---	--	------------	---

## Декабрь

№	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1 неделя	Родительская гостиная: «Быть в движении – значит укреплять своё здоровье».	Фотоотчет – «Мы гуляем» – «Пожелания детей родителям» (советы от имени детей)	Беседа о правильном режиме дня, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка	Снижение уровня заболеваемости в классе, обеспечение высокого уровня здоровья учеников	Информационный стенд	Учитель Родители
2 неделя	Дыхательная гимнастика «Как правильно дышать для здоровья»	Информационный плакат для дальнейших рекомендаций родителям по работе с детьми дома.	Беседы и рекомендации для родителей	Улучшение дренажной функции легких, повышение общей сопротивляемости организма, его тонус, улучшение общего нервно-психического	Информационный стенд	Учитель Родители

				состояния		
3 неделя	Совместное создание родителями «Витаминного огорода» Консультация: «Рациональное питание – одна из составляющих здоровья».	Информация о правильном сбалансированном детском питании, по содержанию витаминов, белков, жиров и углеводов «Какие продукты вредны детям?»	Индивидуальные беседы	Содействовать становлению культуры здоровья в семье	Информационный стенд	Учитель Родители

### Январь

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	«Правильная осанка – залог здоровья всего организма»	Информационный стенд – «Профилактика нарушения осанки у детей»	Пополнение инвентаря в кабинете физической культуры для проведения ортопедической и другой гимнастики	Предупреждение нарушений правильной осанки, профилактика заболеваний позвоночника	Атрибуты и материалы для проведения упражнений	Учитель Родители Медицинский работник ОУ
2 неделя	Спортивный праздник родителями «Если хочешь быть здоров...»	Объявление-приглашение на праздник, организация фотовыставки после праздника	Подготовка призов за участие в соревнованиях	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместной спортивной деятельности	Сценарий, атрибуты	Учитель физической культуры Родители
3 неделя	Оформление плаката: «Представления детей о здоровом		Пополнение запаса знаний родителей и детей о здоровом образе жизни	Приобщение семей к здоровому образу жизни, воспитанию детей в совместно-		Учитель Родители

	образе жизни»			спортивной деятельности		
--	---------------	--	--	-------------------------	--	--

**Февраль**

<b>№</b>	<b>Активные формы работы</b>	<b>Наглядная информация</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>Цель</b>	<b>Материал</b>	<b>Ответствен.</b>
1 неделя	Индивидуальная тематическая консультация	Показ социального ролика «Здоровье каждого человека – это его богатство»	Индивидуальные беседы о необходимости сменной одежды для проведения физических занятий в ОУ	Обеспечение высокого уровня физической активности обучающихся, решение оздоровительных задач, содействие становлению культуры здоровья в семье	Мет. разработки	учитель по физической культуре
2 неделя	Школа родителей «Шаги против курения»	Семинар совместно с родителями, информация на стенде	Привлечение родителей к проведению дополнительных бесед о вреде курения	Привлечение родителей к совместной педагогической деятельности, обучение правильному взаимодействию с ребенком, создание положительного микроклимата в семье	Мет. разработки	Учитель Родители

**Март**

<b>№</b>	<b>Активные формы работы</b>	<b>Наглядная информация</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>Цель</b>	<b>Материал</b>	<b>Ответственны й</b>
----------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------	-----------------	---------------------------

1 неделя	Школа родителей «Зрительная гимнастика-предупреждение нарушений зрения наших детей»	Фотовыставка «Как мы занимаемся зрительной гимнастикой», наглядная информация с практическими советами в папке – передвижке, видеоматериал	Индивидуальный подход к детям по показаниям здоровья, постоянное информирование родителей	Сохранение и укрепление зрения обучающихся	памятки для родителей	Учитель Родители Медицинский работник ОУ
2 неделя	Пополнение копилки игр и упражнений на развитие эмоциональной сферы	Игры и упражнения на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний. Коррекция поведения	тренинги по вопросам индивидуального подхода и психофизического благополучия обучающихся	Обеспечение позитивного самочувствия ребенка в семье и в ОУ	Информационный стенд	Учитель Родители
3 неделя	Подвижные игры и физические упражнения	«Как одеть ребенка на прогулку в зимний период»	Оздоровление после болезни, советы, рекомендации в родительской копилке	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний в ОУ	Информационный стенд	Учитель Родители

### Апрель

№	Активные формы работы	Наглядная информация	Индивидуальная работа	Цель	Материал	Ответственный
1 неделя	Спортивный проект «Курить здорово вредить!»	Презентация Фотовыставка	Родительская почта, советы, рекомендации, обмен опытом	Заинтересовать родителей совместно-спортивной деятельностью с детьми	Атрибуты для проведения мероприятий	Учитель Родители
2 неделя	Сотрудничество с семьей, в вопросе приобщения детей к ЗОЖ	Информация на стенде: «Лучик здоровья»	Консультации, советы, рекомендации родителям	Обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся	Информационный стенд	Учитель Родители

3 неделя	Проведение круглого стола для родителей «Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятия агрессии и невротических состояний, коррекция поведения ребенка»	Копилка советов в папке-передвижке	Советы консультации по сохранению и укреплению психического здоровья младших школьников	и и	Ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями в работе ОУ, формами и методами работы	Методическая разработка «Психогимнастика в ОУ»	Учитель Родители
-------------	--	------------------------------------	---	--------	--	--	---------------------

### Май

№	<i>Активные формы работы</i>	<i>Наглядная информация</i>	<i>Индивидуальная работа</i>	<i>Цель</i>	<i>Материал</i>	<i>Ответственный</i>
1 неделя	Спортивный праздник «Папа, мама, Я - спортивная семья» совместно с родителями	Фоторепортаж праздника составление альбома «семейные увлечения и традиции (пеший, лыжный, водный туризм) – совместно с родителями	Выявление потребностей семей по вопросам здорового образа жизни	Обеспечение позитивного отношения учеников и родителей к спортивным мероприятиям	Сценарий, атрибуты	Учитель Учитель физической культуры Родители
2 неделя	Составление программы по сохранению и укреплению здоровья учеников и пропаганде здорового	Семинар-практикум	Консультации для родителей детей по вопросам физического и психического развития детей младшего школьного возраста	Процедуры по снижению уровня заболеваемости в семье	Методические разработки	Учитель Родители

	образа жизни «Мы растем здоровыми»					
3 неделя	Консультация для родителей по вопросам игрового массажа, закаливания	стенд, памятки для родителей	Выявление потребностей родителей в мероприятиях, направленных на оздоровление и физическое развитие детей	Снижение уровня заболеваемости	Методические разработки, информационный стенд	Учитель Родители

### 2.3. Анализ результатов уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Анализ результатов анкеты «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» представлены в таблице (табл. 1).

Таблица 1

#### Сводная таблица результатов изучения информационного компонента культуры ЗОЖ

Уровни сформированности представлений о ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	2	12%	1	7%
Средний	6	38%	10	72%
Низкий	8	50%	3	21%

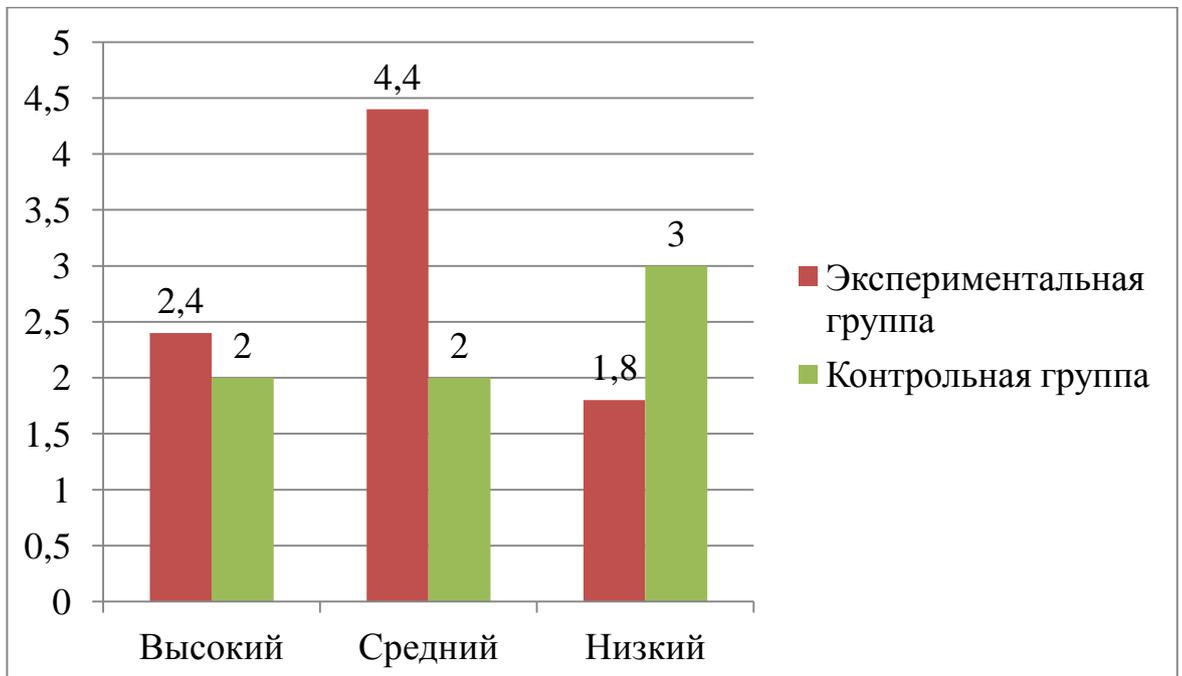
В представленной таблице 1 видно, что в экспериментальной группе по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» средний уровень выявлен у 6 человек (38%), это говорит о том, что представления младших школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями. Для них характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья, но при этом готовы к сотрудничеству с взрослыми в вопросах сбережения здоровья.

Высокий уровень выявлен у 2 обучающихся (12%), это характеризуется пониманием идеального образа здорового человека, который физически развит, активен, самостоятельно укрепляет своё здоровье, умеющего сотрудничать с окружающими по вопросам укрепления своего здоровья и его сохранения, в совершенстве владеющий культурными нормами в сфере здоровья.

Низкий уровень имеют 8 учеников (50%). Это свидетельствует о том, что у обучающихся отсутствует система элементарных знаний о здоровье, о здоровом образе жизни. Ученик не выполняет элементарных правил гигиены и не проявляет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Результаты контрольной групп исследования показывают, что низкий уровень выявлен у 3 обучающихся (21%), средний уровень у 10 человек (72%) и высокий уровень у 1 обучающегося (7%).

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» мы можем наблюдать на рисунке 1.



**Рисунок 1. Уровень информированности обучающихся младшего школьного возраста в сфере здоровья**

Исходя из полученных данных видно, что средний уровень информированности в сфере здоровья в экспериментальной группе имеют 38% обучающихся, а в контрольной группе – 72% обучающихся. Следовательно, что средний показатель в обеих группах составляет 55%. Высокий показатель из общего числа обучающихся составляет 9%. Низкий уровень понимания важности сохранения своего здоровья имеет 36% обучающихся, а также и овладения культурными нормами в данной сфере.

Анализ результатов анкеты «Гармоничность образа жизни школьников» представлены в таблице (табл. 2).

Таблица 2

**Сводная таблица результатов изучения информационного компонента культуры ЗОЖ**

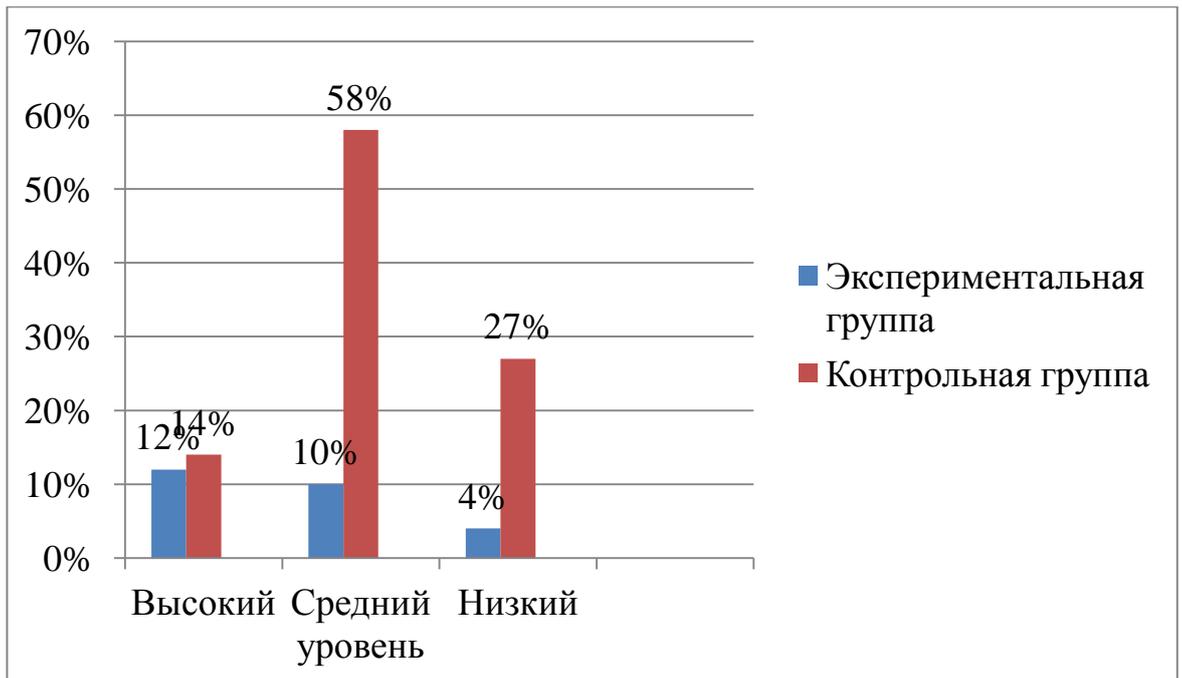
Уровни сформированности представлений о ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Высокий	2	12%	2	14%
Средний	10	63%	8	58%
Низкий	4	25%	4	27%

Как видно из таблицы 2, в данных группах показатели следующие: в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 2 обучающихся (12%) и в контрольной группе также у 2 человек (14%). Высокий уровень имеет следующую характеристику – ученики осознанно относятся к своему здоровью, ведению здорового образа жизни, самостоятельно овладевают практическими навыками сохранения и укрепления своего здоровья.

Средний уровень понимания ценности здоровья в экспериментальной группе у 10 человек (63%), в контрольной группе у 8 человек (58%). Показатели характеризуются тем, что школьники частично понимают важность своего здоровья, его сохранения и укрепления, также овладение практическими навыками ведения здорового образа жизни происходит эпизодически.

Низкий уровень понимания ценности здоровья выявлен у 4 обучающихся экспериментальной группы (25%) и у 4 человек (28%) контрольной группы. У этих обучающихся отсутствует понимание значимости здоровья и ведения правильного здорового образа жизни, которое ведёт к развитию различных заболеваний.

Наглядно результаты таблицы (табл. 2) представим на рисунке (рис.2).



**Рис.2. Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)**

На представленной диаграмме полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей младшего школьного возраста находятся на среднем уровне гармоничности образа жизни и отношении к своему здоровью. Дети, которые находятся на данном уровне не всегда применяют знания и практические умения в области здорового образа жизни и не в полном объёме имеют представления о здоровом образе жизни.

Следовательно, можно сказать, что с обучающимися младшего возраста необходимо систематически и целенаправленно проводить работу по формированию знаний и представлений о правильном ведении здорового образа жизни.

Исходя из полученных результатов можно сказать, что с младшими школьниками необходимо систематически и целенаправленно проводить работу по формированию знаний и представлений о правильном ведении

здорового образа жизни, а также активно взаимодействовать с родителями (законными представителями) для наиболее эффективного результата.

### **Анализ результатов контрольного исследования**

Проведя исследование уровня сформированности представления младших школьников о здоровом образе жизни, мы провели формирующий эксперимент для проверки эффективности разработанной системы педагогической работы по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Цель контрольного этапа эксперимента: оценка динамики развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

При проведении контрольного эксперимента были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте, т.к. для измерения были необходимы постоянные показатели.

Полученные результаты этапов эксперимента и их анализ по указанным критериям и показателям, позволили выявить эффективность программы по формированию представлений о ЗОЖ у детей младшего школьного возраста. Аналитические данные результатов контрольного эксперимента можно наблюдать в таблице (табл. 2 приложение Д).

Эффективность программы на основе занятий в экспериментальной группе дала положительные результаты. Полученные результаты представлены в таблице 3 и на рисунке 3.

Таблица 3

### **Сводная таблица обобщённых показателей сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников в конце эксперимента**

Уровни сформированности представлений о ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%

Высокий	4	25%	4	28%
Средний	11	69%	9	65%
Низкий	1	6%	1	7%

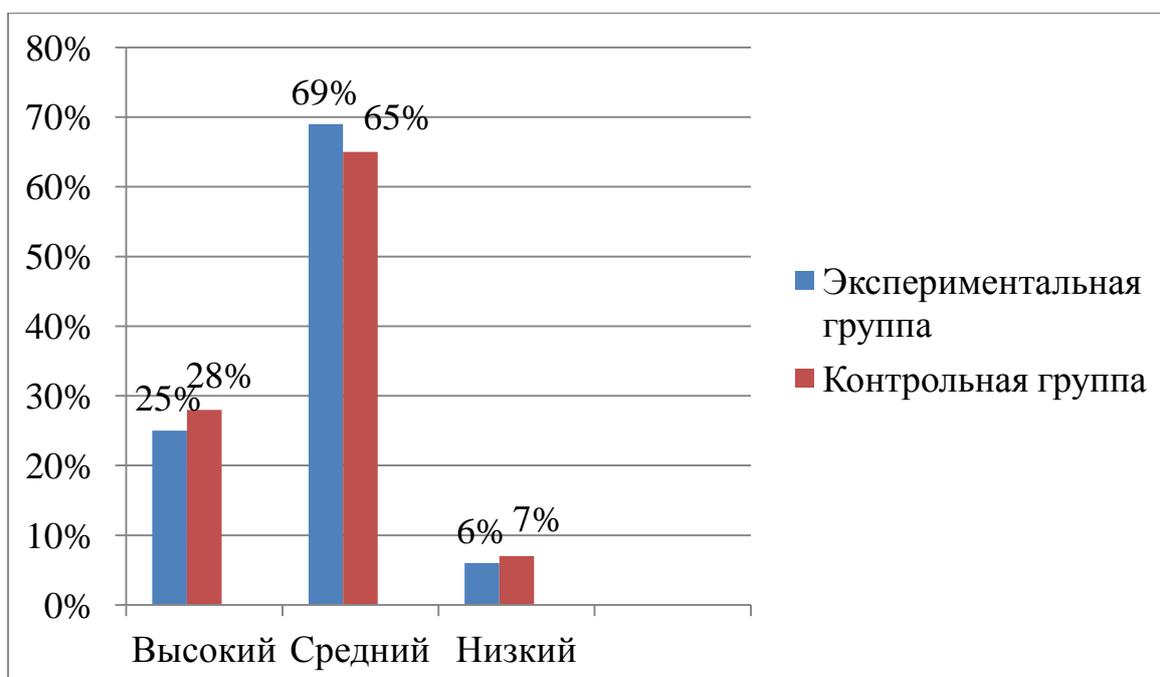
В контрольном эксперименте показатели уровня представлений о ЗОЖ и культуре здоровья повысился, так в экспериментальной группе по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» средний уровень выявлен у 11 человек (69%), что говорит о том, что знания младших школьников о ЗОЖ не являются убеждениями. Для них характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и укрепления здоровья, но при этом готовы к сотрудничеству с взрослыми в вопросах сбережения здоровья.

Высокий уровень выявлен у 4 обучающихся (25%), что характеризуется пониманием идеального образа здорового человека, который физически развит и активен, укрепляющего самостоятельно своё здоровье, умеет сотрудничать с окружающими по вопросам сохранения и укрепления здоровья, при этом в совершенстве владеет культурными нормами в сфере здоровья.

Низкий уровень имеет 1 обучающийся (6%), у данного ученика отсутствует система элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Зачастую он не выполняет элементарных правил гигиены и не проявляет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Результаты, которые мы получили в контрольной группе, показывают нам, что высокий уровень получен у 4 обучающихся (28%). Средний уровень у 9 человек (65%) и низкий уровень у 1 обучающегося (7%).

Наглядно результаты таблицы (табл. 3) представим на рисунке (рис.3).



**Рисунок 3. Распределение испытуемых по уровням информирования нормами в сфере здоровья**

В таблице видно, что средний уровень понимания младшими школьниками важности сохранения здоровья имеют в экспериментальной группе – 69% обучающихся и в контрольной группе – 65% обучающихся. Средний показатель в обеих группах составляет 67%. 26% – высокий уровень понимания младших школьников о важности сохранения своего здоровья. Низкий уровень имеют 7% младших школьников о понимании важности сохранения своего здоровья и овладения культурными нормами в данной сфере.

Результаты контрольного эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьников» в данных группах показали следующие результаты (табл.4 и рис. 4).

Таблица 4

**Обобщённые показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста в конце эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьников»**

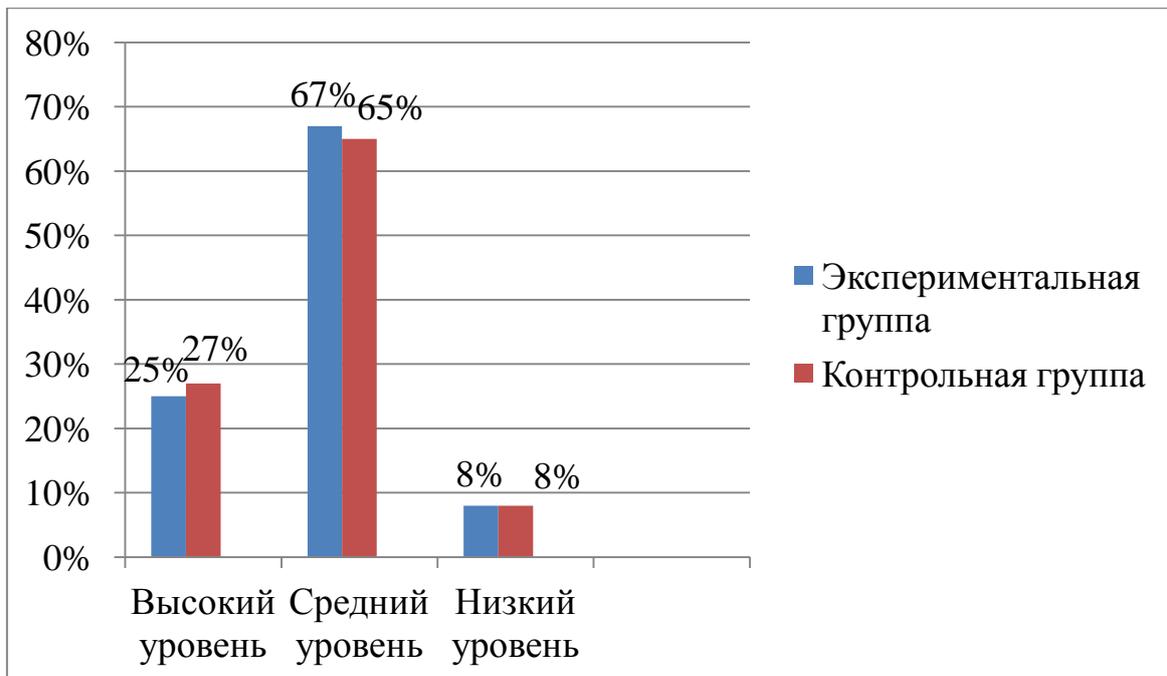
Уровни сформированности представлений о ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол–во чел.	%	Кол–во чел.	%
Высокий	4	25%	4	27%
Средний	11	67%	9	68%
Низкий	1	8%	1	8%

Из представленной таблицы 4 в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 обучающихся (25%) и в контрольной группе также у 4 человек (27%). Это характеризуется тем, что младшие школьники осознанно относятся к своему здоровью и ведению здорового образа жизни, а также самостоятельно овладевают практическими навыками сохранения и укрепления своего здоровья.

Средний уровень в экспериментальной группе у 11 человек (67%) и в контрольной группе 9 человек (68%). Показатели данного уровня говорят о том, что школьники частично понимают важность сохранения и укрепления своего здоровья, ведения здорового образа жизни, овладение практическими навыками ведения здорового образа жизни происходит эпизодически.

Низкий уровень выявлен у 2 обучающихся (16%) из обеих групп, у них отсутствует понимание значимости здоровья и ведения здорового образа жизни, ведущее к заболеваниям.

Результаты контрольного эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьников» представлены на рисунке 4.



В результатах контрольного исследования наблюдается положительная динамика развития представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Исходя из полученных результатов можно сказать, что с обучающимися начальных классов необходима систематическая и целенаправленная работа по формированию знаний и представлений о правильном ведении здорового образа жизни.

## ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Целью экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников. В результате мы получили следующие данные:

1. По методике Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» средний уровень в экспериментальной группе – 69% обучающихся, в контрольной группе – 65%. Средний показатель в обеих группах составляет 67%. 26% – высокий уровень. Низкий уровень имеют 7% младших школьников.

По методике Н.С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников» в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 4 обучающихся (25%) и в контрольной группе также у 4 человек (27%). Средний уровень в экспериментальной группе у 11 человек (67%) и в контрольной группе 9 человек (68%). Низкий уровень выявлен у 2 обучающихся (16%) из обеих групп.

2. Такие результаты свидетельствуют о том, что положительная динамика отмечена по всем используемым методикам на двух исследуемых этапах (контрольном и экспериментальном). Мы видим, что число школьников выросло, у кого представления о здоровом образе жизни находится на высоком уровне развития представлений о ценности своего здоровья и недостаточное осознание ценности своего здоровья. Система выполнения мероприятий развила представления младших школьников о здоровом образе жизни. Обучающиеся же с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию основ культуры здорового образа жизни.

3. Нами разработана программа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», ориентированная на формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни в процессе взаимодействия с семьёй у младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашем исследовании первой задачей было изучение и анализирование содержаний понятий темы исследования. Рассмотрев различные формулировки понятий мы выявили, что семья – это малая социальная группа, основанная на браке, кровном родстве или установлении опекуна, связанная с общностью быта, отношениями взаимопомощи и взаимной ответственностью и выполняющая определённые функции. Мотивация – это то, что активизирует, стимулирует человека и направляет его действия к поставленной цели. Чем выше уровень мотивации и активности, тем больше мотивов побуждают человека к деятельности, тем больше усилий он склонен прикладывать. Здоровый образ жизни – это сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

Вторая задача – рассмотреть направления взаимодействия педагога с семьёй по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников. Мы выделили следующие направления работы педагога по взаимодействию с семьёй, которые позволят сформировать положительную мотивацию к здоровому образу жизни у младших школьников:

– работа с родителями (законными представителями) обучающихся. Данное направление включает в себя родительские собрания, лекции и тренинги для родителей. Цель работы заключается в том, чтобы пополнить педагогические знания у родителей младших школьников.

– работа с младшими школьниками. Направление включает в себя различные формы взаимодействия с детьми по формированию положительной мотивации к ЗОЖ, в том числе праздники, посвящённые теме здоровья, классные часы, создание лэпбуков, показ фильмов о здоровье, его сохранении и укреплении, соревнования детей и детей вместе с родителями (законными представителями), сдача ГТО (всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к Труд и Обороне»).

– организация совместной работы родителей и младших школьников по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Данное направление позволяет проводить совместные мероприятия по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, создание буклетов, газет на тему здоровья, участие в спортивных соревнованиях, посещение спортивно–оздоровительного комплекса, праздников.

Третью задачу мы реализовали, разработав и проверив результативность программы взаимодействия с семьёй по формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников.

В процессе диагностики младших школьников применялся комплекс исследовательских методов: тестирование и опрос обучающихся. Результаты легли в основу разработки программы по формированию представлений о здоровом образе жизни младшего школьника.

Программа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» включает в себя ряд важных компонентов: повышение уровня представлений о ЗОЖ педагогов, родителей, детей и их семьи в целом; профилактика заболеваний; просвещение родителей (законных представителей) с целью оздоровления семейных отношений, взаимоотношений между её членами; формирование здоровых, полезных привычек и искоренению вредных для здоровья (приложение Ж).

Основные компоненты программы: формирование ответственности родителей за здоровье и образ жизни своих детей; валеологическое просвещение детей и родителей; положительная мотивация к соблюдению норм ЗОЖ в повседневной жизни; формирование семейных традиций ЗОЖ.

Данная программа направлена на комплексное и всестороннее развитие валеологических представлений всех участников педагогических процессов.

Повышение активности и ответственности всех участников воспитательного процесса являются важнейшими характеристиками предлагаемой программы. Для этого использовалось психолого–педагогическое и валеологическое образование, а также разработка собственных проектов по

теме ЗОЖ, проведение разнообразных конкурсов ЗОЖ среди обучающихся начальных классов.

Таким образом, поставленная нами в начале цель исследования достигнута, задачи выполнены в полном объёме, программа реализована на базе исследования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллин, А.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 148с.
2. Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации: сборник статей XVI Международной научно-практической конференции: в 2 частях (г.Челябинск, 19-20 апреля 2018г.) – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – Ч.1. –390с.
3. Аллакаева, Л.М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников [Текст]: автореф. на соиск. Ученой степ. Канд. Пед. Наук: 13:00:08 – теория и методика проф. Образования/ Людмила Михайловна Аллакаева. – М., 2004. – 24с.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер [Текст] / Н.М.Амосов. – Москва, Донецк, 2004. – 592с.
5. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов – М.: ФиС, 2014. – 63с.
6. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
7. Баладанов, О.Ю., Козловский, И.З., Бахтинов, О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ / О.Ю. Баладанов, И.З. Козловский, О.П., Бахтинов. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2012. – С. 172 – 174.
8. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации// Гуманитарные проблемы современной цивилизации: VI Медународные Лихачевские научные чтения, 27 – 28 мая 2006 г. СПб.: Изд-во СПбГУП, 2006. С.83-84.

9. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. –Л.: «Наука», – 2013. – 125 с.
10. Боровская, Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования / Л.А. Боровская. Психологические и педагогические науки. – 2013. -№2. – С. 97 – 102.
11. Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // Начальная школа.- 2006.- №8.- С. 98.
12. Вайнер, Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни. ОБЖ. Основы безопасности жизни [Текст] / Э. Н. Вайнер. – 2009. – №1. – 47с
13. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н.Вайнер. – 2009. – №5. – 59с.
14. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст] / Е.А.Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. –2011. – 179с.
15. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М.: «Мысль», 2010. – 288 с.
16. Воспитание детей в школе. Новые подходы и новые технологии / Под ред. Н.Е. Щурковой. – М., - 1998. – 243 с.
17. Глоссарий.ру. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl\\_find.cgi?ph=%E2%E7%E0%E8%EC%EE%E4%E5%E9%F1%F2%E2%E8%E5&action=%CF%EE%E8%F1%EA](http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_find.cgi?ph=%E2%E7%E0%E8%EC%EE%E4%E5%E9%F1%F2%E2%E8%E5&action=%CF%EE%E8%F1%EA) (дата обращения: 10.11.2017г.)
18. Гладышева, О.С. Программа «Уроки здоровья и ОБЖ» / О.С. Гладышева. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2008. –17 с.
19. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова. – 2010. – №7. – 32-38с.
20. Гундаров, И.А., Киселёв, Н.В., Копина, О.С. Медико – социальные проблемы формирования ЗОЖ / И.А. Гундаров, Н.В. Киселёв, О.С. Копина. – 2015. – 30 с.

21. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста: Методическое пособие / М.В. Давыдова, – Челябинск, «Искра-Профи», 2013. – 101с.

22. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2013 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychiatr.ru/download/1802?view=1&name=%D0%94%D0%BE%D0> (дата обращения: 13.11.2018г.)

23. Долгова, Н.В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа. – 2007. – №3. – С. 21 – 22.

24. Дорошкевия, М.П. Основы валеологии и школьной гигиены / М.П. Дорошкевич. – М., 2003. М 238 с.

25. Дубровский, В.И. Валеология здорового образа жизни / В.И. Дубровский. – М.: «Флинта»; «Retorika.», 2014. – С. 1 – 35.

26. Жиренко, О.Е. Внеклассные мероприятия: 1 класс [Текст] / О.Е. Жиренко, Л.Н.Яровая, Л.П. Барылкина. – М.: ВАКО, 2010. – 288 с.

27. Жукова, М.В. Преемственность между дошкольным и начальным общим образованием в работе с семьей по профилактике аддиктивных форм поведения [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/4574/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1%D0%B1.%D0%A7.1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: (23.12.2018 г.)

28. Занюк, С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг [Текст] : учеб.пособие / С.Занюк – Киев: Ника-Центр, 2002. – 351 с.

29. Казин, Э.М., Блинова, Н.Г., Литвинова, Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: «Владос», 2000. - 192.с.

30. Каменская, В.Г. Основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / под ред. Н.А. Ноткиной. СПб.: ООО «Книжный Дом», 2009.

31. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько.- М.: «ВАКО», 2007.- 297 с.

32. Колесникова, М.Г. Школы здоровья в Санкт-Петербурге: изучение результативности // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Труды IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20-22 ноября 2014 г. Том 9, часть СПб.: СПбГПУ, 2014. С. 215-226.

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

34. Лисицин, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. - М. 2016.

35. Лисицин, Ю.Г. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М.: «Знание». 2015.

33. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: «Академия», 2011. – 320 с.

34. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Мечинская - М.: «Вентана-Граф», 2008.- 112 с.

35. Мотылянская, Р.Э., Каплан Э.Я. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Э. Мотылянская, Э.Я. Каплан // Теория и практика физической культуры, 2014, № 1, С. 14 – 24.

36. ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30 марта 1999 г. № 52) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12115118/> (дата обращения: 18.11.2017г.) (дата обращения: 16.10.2015г.)

37. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т.Л. Ощепкова // Начальная школа.-2006, -№ 8.- С. 90.

38. Прохорова, Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий [Текст] / Э.М.Прохорова – М.:ИНФРА-М, 2012. – 111с.
39. Психология здоровья: Учебник / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: «Питер», 2006. - 607 с.
40. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника. пособие, для сред, и высш. пед. учеб. заведений, преп. начальн. классов и родит. / сост. Л.В. Ковинько. – М.: «Академия», 2006. – 288 с.
41. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902256369> (дата обращения: 13.09.17г.)
42. СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/71164864/> (дата обращения: 27.04.2017г.)
43. Сергеева, Б.В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников / Б.В. Сергеева // Проблемы педагогики: научно-методический журнал, 2017 – № 1 (24). – С.18–20.
44. Синягина Н. Ю., Кузнецова, И. В. Здоровье как образ жизни. Здоровье всех от А до Я [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – 2007. – №2. – 47с.
45. Синягина, Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности / Н.Ю. Синягина // Воспитание школьников. – 2009. – №8. – С. 16–20.
46. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. - М.: «Медицина», 2014. - 270 с.
47. Тонкова, Ю.М. Современные формы взаимодействия ДОУ и семьи [Текст] / Ю.М.Тонкова / Проблемы и перспективы развития образования (II): материалы междунар. заоч. науч.конф. – Пермь: Меркурий, 2012. – С.71-74

48. Устав (Конституция) принят Международной конференцией здравоохранения, проходившей в Нью-Йорке с 19 июня по 22 июля 1946 г., 66 подписан 22 июля 1946 г. представителями 61 страны (Off. Rec. Wld Hlth Org., 2, 100) и вступил в силу 7 апреля 1948 года.

49. ФЗ «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. № 273) [Электронный ресурс] . URL: <http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakonob-obrazovanii-2013/41/> (дата обращения: 17.12.2018г.)

50. Фомина, Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. — 2016. — №15. — С. 513-518.

51. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность [Текст]: учеб.пособие / Х.Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

52. Черкасов, И.Ф., Михайлова, Н.Ф., Сегал, М.С., Береглазов, В.Н.. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие [Текст] / И.Ф.Черкасов, Н.Ф.Михайлова, М.С.Сегал, В.Н.Береглазов. – Челябинск: Изд-во «Цицero», 2011. – 129с.

53. Чернышев, А.В., Клименко, Г.Я., Чопоров, О.Н. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образа жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне / А.В. Чернышев, Г.Я. Клименко, О.Н. Чопоров. – Тамбов-Воронеж-Саратов: издательский комплекс ООО «Фрагмент», 2008. 205 с.

54. Шамова, Т.И., Шклярова О.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса в школе / Т.И. Шамова, О.А. Шклярова // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. – 2008. – №1. – С. 109 – 116.

55. Шабалина, А.А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод.пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей [Текст] / А.А.Шабалина. – Челябинск: Цицero, 2013. – 106с.

56. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного

образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010г., 22 сентября 2011г., 18 декабря 2012г., 29 декабря 2014г., 18 мая, 31 декабря 2015г.).

57. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи [Текст]: монография / Э.Г. Эйдемиллер, В.Юстицкис. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2008. – С.38

58. Государственный доклад «О состоянии санитарно – эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году» [Электронный ресурс] . URL: <https://rospotrebnadzor.ru/upload/iblock/0b3/gosudarstvennyy-doklad-2016.pdf> (дата обращения: 17. 02. 2019г.)

**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 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 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.

**1. 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.

**1. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**1. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;

- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

1. **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.

1. **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**





**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.

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

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

1. **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.

1. **Делаете ли утром следующее:**

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

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

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

1. **В котором часу ложитесь спать?**

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

1. 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.

#### Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
<b>Сумма баллов:</b>							

#### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			

2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

**Подсчитайте общее количество баллов.**

### **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.