



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

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

**ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите
«21» Май 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расцектаева Расцектаева Д.О.

Выполнил:
студент группы ОФ-318-165-3-2
Кадышев Кирилл Андреевич
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Тихонова Марина Юрьевна

Челябинск
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	8
1.1 ПОНЯТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ	8
1.2 ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	15
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	23
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
2.1 ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА	24
2.2 РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	32
2.3 СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.....	35
ВЫВОД ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ВВЕДЕНИЕ

В сегодняшнем быстро меняющемся и технологичном мире, важность содействия здоровому образу жизни среди младших школьников не может быть преувеличена. С ростом сидячего образа жизни и распространением нездоровых привычек в еде, крайне важно показать младшим ученикам значимость поддержания сознательного отношения к их общему благополучию. В то время как академическая учебная программа играет важную роль в формировании знаний и навыков в начальных классах, внеклассные занятия стали мощным инструментом для призрения здоровых привычек и сознательного отношения к здоровому образу жизни.

На основании этих нормативно-правовых документов мы акцентировали внимание на то, что понимается под здоровым образом жизни:

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». [«Закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.»].

Распоряжение правительства РФ «Об утверждении основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 г.».

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей».

[«создание механизма финансовой поддержки права детей на участие в дополнительных общеобразовательных программах независимо от места проживания, состояния здоровья, социально-экономического положения семьи.»]

Постановление главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к

организациям воспитания и обучения».

Приказ Минздрава России «Об утверждении стратегии формирования ЗОЖ, профилактики и контроля НИЗ до 2025 г.»

[«Основными задачами стратегии являются: формирование здорового образа жизни населения и профилактика неинфекционных заболеваний; контроль неинфекционных заболеваний.»]

Ученые, занимающиеся данной проблемой: Г. С. Никифоров, В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.Л. Трещева, Ю.П. Лисицын, Р.Г. Жбанков, Н.Б. Захаревич, Т.О. Калинина, Л.Г. Татарникова, О.Л. Трещева и другие. Именно они уделили внимание здоровому образу жизни и воспитанию сознательного отношения данной категории. По статистике уровень здоровья младших школьников, к сожалению, падает[4].

Проблема сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни является актуальной в современном обществе, так как здоровье является одним из главных факторов, определяющих качество жизни человека. Внеурочная деятельность представляет собой важную составляющую образовательного процесса, которая способствует формированию у учеников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Теоретическое обоснование данной проблемы заключается в понимании того, что здоровье человека зависит от его образа жизни и поведения. Здоровый образ жизни предполагает соблюдение правил гигиены, правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и умение справляться со стрессом. Все эти компоненты важны для сохранения и укрепления здоровья человека.

Комплекс мероприятий во внеурочной деятельности может включать в себя проведение различных спортивных соревнований, дней здоровья, экскурсий, а также организацию бесед о здоровом образе жизни с привлечением медицинских работников и психологов. Важно также использовать игровые формы работы, которые будут интересны младшим

школьникам и помогут им лучше усвоить информацию о здоровом образе жизни.

Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося и его потребности в занятиях физической культурой и спортом. Некоторые обучающиеся могут иметь ограничения по здоровью, поэтому важно разработать специальные программы, которые помогут им вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

В целом, проблема сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни требует комплексного подхода и активного участия всех участников образовательного процесса. Только при таком подходе можно добиться положительных результатов в формировании у учеников мотивации к здоровому образу жизни.

В ходе формирующего эксперимента младшие школьники приобрели навык постоянно контролировать своё здоровье и регулировать деятельность, направленную на его обогащение, они стали осознавать собственную роль в преобразовании своего здоровья и нести ответственность за него.

Таким образом, по завершении формирующего этапа эксперимента у младших школьников существенно изменилась позиция по отношению к собственному здоровью, младшие школьники научились не только ценить его, но и обогащать.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить проблему воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников и разработать, апробировать комплекс внеурочных мероприятий.

Объект исследования: процесс воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников.

Предмет: средства внеурочной деятельности.

В рамках дипломного проекта необходимо решить следующие задачи:

Раскрыть сущность и значение понятия «здоровый образ жизни» у

младших школьников;

Выявить особенности воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников во внеурочной деятельности;

Подобрать и апробировать методики диагностики уровня воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников (не менее 3 методик);

Разработать и экспериментально проверить комплекс воспитательных мероприятий;

Обобщить полученные данные и сделать выводы.

В данном разделе дипломного проекта будет раскрыта сущность и значение здорового образа жизни для учеников младшего школьного возраста, а также представлены особенности воспитания сознательного отношения к нему во внеурочной деятельности. Будет проведен анализ научно-методической литературы по данной теме и определены основные принципы формирования здорового образа жизни.

Гипотеза работы заключается в следующем: при использовании специально разработанного комплекса воспитательных мероприятий во внеурочной деятельности у младших школьников будет происходить процесс воспитания сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни, что в свою очередь будет способствовать улучшению их здоровья, повышению уровня физической активности и снижению заболеваемости.

Для решения поставленных задач в дипломной работе были использованы следующие методы исследования:

Теоретические:

Анализ научно-методической литературы - был проведен анализ научных источников, посвященных здоровому образу жизни, его значению для младших школьников, а также методам формирования сознательного отношения к нему.

Педагогическое наблюдение - проводилось наблюдение за учащимися в процессе занятий физической культурой и во внеурочное время, с целью выявления их активности, заинтересованности и отношения к здоровому образу жизни.

Экспериментальные:

Эксперимент - был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого были апробированы различные методики и формы работы, направленные на формирование сознательного отношения учащихся к здоровому образу жизни.

Базой исследования является школа МБОУ ОЦ №3 им. В.К. Белоусова г.Челябинска. В исследовании принимали участие обучающиеся младших классов в количестве 25 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие и значение здорового образа жизни в детском возрасте

Концепция и значение здорового образа жизни в младшем школьном возрасте являются важным аспектом школьного образования. Он не только включает в себя предоставление знаний о важности поддержания здоровья и его влияния на нацию в целом, но также фокусируется на обучении и развитии технологий экономии здоровья и привитии навыков, необходимых для здоровья и сохранить благополучие на долгие годы. Различные подходы к концепции «здоровья» были описаны как в отечественной, так и в зарубежной психолого-педагогической литературе [8].

Здоровье рассматривается как оптимальные возможности человека для выполнения своих ролей и задач, а также гармонии между физическими и умственными процессами. Формирование ценности для здоровья и навыков, связанных со здоровым образом жизни, распределяется в федеральном государственном стандарте образования, поскольку это сильно влияет на мировоззрение студентов, психическое развитие и общее благополучие. Высокий процент обучающихся, требующих особой поддержки и распространенности нарушений зрения, хронических заболеваний и проблем осанки среди выпускников, подчеркивают необходимость сохранения и консолидации здоровья студентов. На здоровый образ жизни влияют различные факторы, включая генетическую наследственность, окружающую среду, медицинскую поддержку и личный выбор, такие как питание, отношение к вредным привычкам и физическая активность. К сожалению, значительное число обучающихся, в том числе выпускников, не могут считать себя совершенно здоровыми, и многие заболевания приобретаются в течение жизни[12].

Здоровый образ жизни - это совокупность привычек и действий, которые направлены на поддержание и укрепление здоровья. Это включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, управление стрессом и поддержание здорового веса.

Основы здоровья заложена в раннем возрасте, что делает для семей и школ важно работать вместе, укрепляя здоровье нации. Различные федеральные документы подчеркивают необходимость в системе поддержания и укрепления здоровья, при этом «национальная доктрина образования Российской Федерации» подчеркивает образование здорового образа жизни в качестве основной цели. Тем не менее, исследования показали, что многие школьники имеют низкий уровень уважения к своему здоровью и не имеют возможности и желания позаботиться о нем. Поэтому важно для всех участников образовательного процесса - ребенка, родителей и учителей - собраться вместе с самого начала школьного путешествия ребенка, чтобы научить младших учеников контролировать и ценить свое здоровье[17].

Это может быть достигнуто с помощью таких принципов, как равенство, диалог, единство, взаимное доверие, совместное принятие решений и уважение друг к другу как отдельных лицах. Установив доброжелательные отношения, основанные на этих принципах, учителя и родители могут эффективно обучать младших учеников о ценности их здоровья и способствовать сознательному отношению к здоровому образу жизни.

Здоровье нации является решающим показателем социального и экономического развития, и важно привить сознательное отношение к здоровому образу жизни у младших студентов. Система образования играет жизненно важную роль в создании условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, а также для формирования их ответственного отношения к здоровью. Это включает в себя предоставление четких представлений о здоровье и здорового образа жизни с раннего возраста,

обеспечивая, чтобы знания по этому вопросу были всеобъемлющими и систематическими. Формирование здорового образа жизни основано на таких принципах, как научная наука, доступность, систематичность, преемственность, практическая ориентация, гуманизация, интеграция, динамизм, плюрализм и профилактичность. Обучение здоровому образу жизни должно быть системным и способствовать гармоничному развитию психофизических способностей студентов. Это должно включать изучение молодежных идей о здоровом образе жизни, развитии сознания и культуры, окружающих его, и развитие методов для его обучения. Существующая система образования требует разработки и внедрения комплексных программ здоровья и профилактических средств для младших студентов, с задачами, включая формирование мотивации для тщательного отношения к жизни и здоровью, развитие убеждений относительно приоритета здоровья, ознакомления с принципами и методами поддержания здоровья, преподавания методов самообороны и самоконтроля, а также развития жизни [15].

Теоретические аспекты формирования сознательного отношения к здоровому образу жизни среди младших студентов. Концепция и значение здорового образа жизни в младшем школьном возрасте.

Сознательное отношение к здоровому образу жизни играет решающую роль в общем развитии и благополучии младших студентов. Он охватывает различные аспекты, такие как физическая подготовка, психическое благополучие и принятие здоровых привычек. В последние годы растет обеспокоенность по поводу сидячего образа жизни и нездоровых привычек среди младших студентов, что привело к увеличению числа ожирения и различных проблем со здоровьем. Следовательно, становится необходимым обучать и привить сознательное отношение к здоровому образу жизни среди этих студентов. В этом разделе работы изучаются теоретические аспекты формирования сознательного отношения к здоровому образу жизни среди младших студентов, сосредоточив

внимание на концепции и значении здорового образа жизни в младшем школьном возрасте[13].

Концепция здорового образа жизни:

Здоровый образ жизни относится к образу жизни, который способствует физическому, психическому и социальному благополучию. Он охватывает различные факторы, такие как регулярная физическая активность, сбалансированная диета, адекватный сон, управление стрессом и избегание вредных веществ. Для обучающихся здоровый образ жизни также включает в себя разработку хороших гигиенических практик, позитивных социальных взаимодействий и эмоционального благополучия. Важно понимать, что здоровый образ жизни не ограничивается определенной возрастной группой, но должен быть выращен с младшего школьного возраста для обеспечения долгосрочных выгод [8].

Значение здорового образа жизни в младшем школьном возрасте:

Значение здорового образа жизни в младшем школьном возрасте не может быть преувеличена. Он закладывает основу на всю жизнь хорошего здоровья и благополучия. Вот несколько ключевых причин, по которым здоровый образ жизни важен для младших школьников:

1. Физическое здоровье: принятие здорового образа жизни с раннего возраста помогает поддерживать здоровый вес, предотвращать ожирение и снизить риск Хронические заболевания, такие как диабет, сердечные заболевания и некоторые виды рака. Регулярная физическая активность и сбалансированная диета способствуют общему физическому благополучию младших студентов.

2. Когнитивное развитие: исследования показали, что здоровый образ жизни положительно влияет на когнитивные функции и успеваемость. Регулярная физическая активность улучшает кровообращение в мозге, улучшает память, внимание и концентрацию. Питательная диета обеспечивает необходимые питательные вещества, необходимые для развития мозга и оптимального когнитивного функционирования.

3. Эмоциональное благополучие: здоровый образ жизни способствует эмоциональному благополучию и устойчивости среди младших студентов. Внимание в физические упражнения выпускает эндорфины, которые являются естественными усилителями настроения. Сбалансированная диета, богатая важными питательными веществами, поддерживает производство нейротрансмиттеров, которые регулируют эмоции. Методы управления стрессом и адекватный сон способствуют эмоциональной стабильности и психическому здоровью.

4. Образование здоровых привычек в младшем школьном возрасте является критическим периодом для формирования привычки. Обучая младших школьников о здоровом образе жизни, у них развиваются привычки, которые, вероятно, будут перенесены во взрослую жизнь. Принятие здоровых привычек в начале жизни снижает риск развития нездорового поведения, такого как курение, чрезмерное потребление алкоголя и токсикомания.

5. Социальное развитие: здоровый образ жизни поощряет позитивные социальные взаимодействия и развитие социальных навыков среди младших студентов. Внимание в физические упражнения и командные виды спорта способствуют командной работе, сотрудничеству и общению. Это также предоставляет возможности для заправки друзей и построения социальных связей.

6. Долгосрочные преимущества: преимущества сознательного отношения к здоровому образу жизни в младшем школьном возрасте простираются до взрослой жизни. Это снижает риск развития хронических заболеваний, улучшает общее качество жизни и повышает долговечность. Это также снижает расходы на здравоохранение и бремя для системы здравоохранения.

Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни среди младших школьников имеет первостепенное значение. Здоровый образ жизни охватывает различные аспекты физического, психического и

социального благополучия. Крайне важно обучать и привить здоровые привычки с раннего возраста, чтобы обеспечить долгосрочные выгоды. Значение здорового образа жизни в младшем школьном возрасте заключается в его способности способствовать физическому здоровью, когнитивному развитию, эмоциональному благополучию, формированию здоровых привычек, социальному развитию и долгосрочным преимуществам. Включая внеклассные мероприятия, которые способствуют здоровому образу жизни, педагоги могут играть жизненно важную роль в формировании взглядов и поведения младших студентов к более здоровой и счастливой жизни[15].

Особое развитие в научной литературе идея о необходимости воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников получила в последние два десятилетия. К проблеме формирования здорового образа жизни у школьников обращаются исследователи из различных областей знаний: представители психологии (Г.С. Никифоров), педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.Л. Трещева и др.) и медицины (Ю.П. Лисицын, Р.Г. Жбанков).

В качестве одного из базовых факторов создания благоприятных условий для развития представлений обучаемых о необходимости ведения здорового образа жизни и о здоровье в целом выступает современная система образования, а на школьное образование возлагается особая ответственность. Современная государственная политика предусматривает, что образование должно выступать не только феноменом, обеспечивающим преемственность ценностей, а элементом, формирующим индивидуальную культуру здорового образа жизни каждого воспитанника. На то, что проблема формирования и развития знаний о здоровье человека носит не только медицинский, но и педагогический характер, указывали в своих трудах Н.Б. Захаревич, Т.О. Калинина, Л.Г. Татарникова, О.Л. Трещева и др.

Многие авторы указывали на то, что определяющим звеном в

процессе формирования ценностного отношения к здоровью является социум, процесс социализации индивида. Поскольку ребенок копирует поведение взрослых, то во многом от того, какой пример его преподнесут в детстве, будет зависеть его будущее и здоровье, в частности.

Так, по мнению В.П. Озерова, здоровая жизнедеятельность включает в себя не только соответствующие режимные моменты в отношении комбинирования состояний труда и отдыха, приверженность здоровым привычкам, правильное питание и соблюдение правил личной гигиены, но и «навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе».

Как отмечают Э.Ю. Бачиева и Ф.Р. Асадулаева, «многие ученые-педагоги, врачи-гигиенисты, работающие в образовательных учреждениях, отмечают необходимость создания целостной системы валеологического образования, направленной на формирование валеологических знаний, воспитание потребности ведения здорового образа жизни и на укрепление физического и психического здоровья детей школьного возраста».

Вместе с тем, интересны исследования Э.Н. Вайнера, в которых обозначены основные тренды и проблемы развития валеологического обучения в нашей стране с точки зрения государственной политики, актуальные для периода 90-х годов XX века.

Так, в качестве первостепенных проблем выделены следующие: в стране не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью, воспитание у человека ответственности за собственное здоровье является серьезнейшей проблемой общества, в нашем обществе до настоящего времени не существует приоритета здоровья, в стране отсутствует мода на здоровье, в стране мало внимания уделяется вопросам формирования культуры отдыха.

Итак: Здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте имеет огромное значение для физического и психического здоровья ребёнка. Он включает в себя рациональный режим, правильное питание, физическую

активность, закаливание и формирование культурно-гигиенических навыков.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого раннего возраста. Это поможет обучающимся осознать ценность здоровья, развить двигательную культуру и воспитать привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Тяжело не согласиться с В.П. Озеровым в том, что здоровая жизнедеятельность включает в себя не только соответствующие режимные моменты в отношении комбинирования состояний труда и отдыха, приверженность здоровым привычкам, правильное питание и соблюдение правил личной гигиены, но и «навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе.

1.2 Особенности воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников

Воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников имеет ряд особенностей.

Возрастные особенности

Младшие школьники находятся в периоде активного роста и развития, их организм особенно чувствителен к негативным воздействиям. Поэтому важно формировать у них понимание важности здорового образа жизни для укрепления здоровья и повышения качества жизни. Младшим школьным возрастом считается возраст от 6–7 лет до 10–11 лет, что соответствует годам обучения в начальных классах общественной школы. Возраст 6 лет в настоящее время является переходным от дошкольного возраста к школьному. В это время наблюдается прогрессивное созревание коры больших полушарий, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Интерес к изучению особенностей развития обучаемых этого возраста объясняется тем, что на данном этапе обучающиеся начинают заниматься по программе средней школы физической культурой, а некоторые из них в спортивных секциях ДЮСШ, что в свою очередь, влечет за собой положительные морфофункциональные изменения всего организма[16].

Особенности формирования скелета, по данным В.М. Дьячкова, должны обязательно принимать во внимание при планировании учебно-тренировочного процесса, основу которого составляют физические упражнения. Особенности строения тела младших школьников и свойства биокинематических целей связаны с формой сегментов как верхних, так и нижних конечностей, они естественным образом оказывают влияние на развитие моторики (двигательных качеств) и особенности техники движений обучающихся начальной школы, на что указывают многие авторы, например, Л.П. Матвеев, Л.П. Канакова. Как утверждал А.М. Максименко, одним из основных показателей является подвижность суставов нижней конечности. В.М. Зациорский и Л.Д. Глазырина сходятся во мнении, что подвижность в суставах положительно влияет на результаты различных физических упражнений, указывая на то, что допустим недостаток подвижности в голеностопном суставе, обусловленный его анатомическими особенностями строения[2].

По мнению Л.А. Карпенкона подвижность в суставах существенное влияние оказывают окружающие их мышцы, являющиеся тормозами и ограничивающие дальнейшее его увеличение. В.И. Лях выделяет существенную связь между подвижностью и силой. Многочисленные исследователи указывают, что мышечная сила обучающихся существенно связана с антропометрическими и морфологическими особенностями.

В работах В.П. Губа основанных на анализе соматических особенностей обучающихся различного возраста и уровня подготовленности говорится, что обучающиеся микросоматического типа телосложения во всех возрастных группах показывают абсолютную силу

меньше, чем лица мезо- и макросоматического типа.

Анализ литературных данных по уровню развития нервномышечной системы дал понятие о том, что она зависит не только от индивидуальных особенностей, но и внешних и внутренних условий формирования центральной нервной системы. Уже в 6–10 лет младшие школьники могут сравнительно точно дозировать усилия, подчинять их определенному ритму и вовремя их затормаживать, многие двигательные качества и биохимические характеристики, такие как быстрота, ловкость, темп, гибкость и другие достигают высокого уровня в возрасте 7–8 лет у многих обучающихся[7].

А.М. Максименко и его соавторы, исследуя возрастные закономерности развития двигательных действий, учитывали взаимосвязь возрастных изменений размеров тела и показателей изучаемого движения с двигательными особенностями, а также развитием самой системы управления движениями.

Большинство авторов, изучая процессы роста и развития организма, приходят к заключению, что рост продолжается до тех пор, пока созидание преобладает над разрушением, имеются данные, что первые систематические измерения роста учеников были проделаны Кетле в 1934 г, интерес которых был больше математическим, нежели биологическим.

Одним из основных параметров оценки физического развития является масса тела. В отличие от других показателей – масса является весьма лабильным показателем, сравнительно быстро реагирующим на изменения различных эндо- и экзогенных факторов.

Исследования физиологов показали, что движение является незаменимой биологической потребностью ребенка: малоподвижный образ жизни – прямая причина неполноценного физического и духовного развития обучающихся[1].

Выше сказанное доказывает, что физиологическое и морфофункциональное развитие детей младшего школьного возраста

является одним из существенных показателей состояния ребенка и отражает общие закономерности роста и развития.

В связи с этим выделяют следующие морфофункциональные особенности младшего школьника: – костная система младшего школьника находится в стадии формирования, поэтому необходимо заботиться о правильной позе к походке учащихся; 109 – наблюдается прогрессивное созревание коры больших полушарий, совершенствование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов; – постепенное изменение соотношения процессов возбуждения и торможения; – потребность в высокой двигательной активности.

Итак, физическое развитие способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, колебание температуры, атмосферного давления, увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические, психические нагрузки. Развитие физических качеств у человека взаимосвязано и взаимообусловлено. Вместе с тем развитие и проявление каждого качества имеют и свои специфические особенности, которые целесообразно рассматривать отдельно. Все эти особенности необходимо учитывать учителю для формирования личности ребенка[9].

Формирование мотивации

Важно заинтересовать обучаемых в занятиях спортом, правильном питании, соблюдении режима дня и т.д., чтобы они стремились к здоровому образу жизни осознанно и с удовольствием.

Основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации. Под мотивацией обычно понимается процесс побуждения к деятельности себя и других для достижения поставленной цели.

Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% - от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести. Структура мотивации спорта представляет собой актуальную психологическую проблему. Ее решение предусматривает исследование взаимосвязанных элементов индивидуальной мотивационной системы, определение роли элемента конкретного уровня при формировании содержания направленности в процессе социализации индивида[11].

Формирование мотивов к учению является одной из старейших проблем школьного образования. Данная проблема была поднята ученым А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божовичем: как повысить у ребенка интерес к учению, то есть сформировать мотив. Наряду с вопросами формирования мотивации, необходимо уделить внимание вопросам о формировании потребности к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой на основе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний будет способствовать изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждать к становлению хорошо физически развитым и здоровым личностями.

Одно из важнейших условий воспитания личной физической культуры человека – это систематическое изучение мотивации и становление интереса к занятиям физкультурой и спортом. Мотивационная сфера – значимый компонент в процессе организации учебной деятельности. Она отображает активное, осознанное отношение к учению, внутреннее желание и интерес к занятиям[10].

Обучение навыкам самоконтроля

Одной из актуальных проблем, с которой сталкиваются учителя начальной школы, это формирование у обучающихся осознанного, самоконтролируемого поведения с целью поднятия уровня знаний. У детей младшего школьного возраста происходит процесс адаптации к новым

социальным условиям, изменяется режим дня, увеличивается необходимость выполнения определенных требований и соблюдения определенных правил, появляются новые отношения в коллективе сверстников. В этом возрасте закладываются основные стереотипы поведения и формируется умение учиться.

Младшие школьники должны научиться самостоятельно контролировать свое поведение, в том числе в вопросах здорового образа жизни. Это поможет им стать ответственными за свое здоровье и благополучие.

На сегодняшний день формирование самоконтроля у обучающихся младших классов является одним из необходимых условий достижения результатов, предъявляемых в соответствии с ФГОС НОО второго поколения к «портрету выпускника начальной школы». Действие самоконтроля, входящее в состав регулятивных универсальных учебных действий, являясь одной из форм проявления самоуправления собственными действиями, представляет собой своеобразный инструмент самостоятельного перевода младшим школьником поставленных целей в реальные и эффективные результаты учебной деятельности, что в свою очередь является одним из показателей проявления субъектной позиции обучающегося[3].

Совместная деятельность

Организация взаимодействия ребенка со сверстником играет большую роль в образовательном процессе. Как указывает Г. А. Цукерман, не обучая учеников общению и сотрудничеству в процессе занятий, невозможно научить их учиться, ибо первая ступень этого умения предполагает способность компенсировать собственную неумелость, некомпетентность не с помощью книг, а с помощью других людей: взрослых и сверстников.

Психологи доказали, что, отсекая прямое общение между обучаемыми во время занятий (запрещая переговариваться, подходить друг

к другу, обмениваться мыслями), педагог делает каждого ребенка гораздо более беспомощным, незащищенным, несамостоятельным, а потому гораздо более зависимым от взрослого, склонным во всем подражать ему и не искать собственной точки зрения. Разделяя обучающихся, педагоги делают их более податливыми своему влиянию, но менее творческими, самобытными. Соединяя младших школьников, мы создаем для них почву, в которой возникает самоуважение ребенка, чувство собственного достоинства, возможное только среди равных (чувство достоинства, а не превосходства)[16].

Организация сотрудничества детей младшего школьного возраста на занятиях открывает большие возможности еще для одного аспекта образовательной работы – организации взаимообучения. Взаимообучение (по определению А. Н. Давидчук) – это такое взаимодействие и общение их между собой, когда происходит обучение в форме обмена опытом между обучающимися при объединении их в пары или малые группы. Познавательный интерес, обмен информацией, а также различные высказывания помогают им сделать верные выводы по здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек.

Воспитание сознательного отношения к здоровью должно проходить в совместной деятельности учеников и взрослых, что способствует формированию навыков взаимопомощи, сотрудничества и ответственности.

Сотрудничество родителей и школы

Формирование желания у младших школьников заниматься своим здоровьем, к здоровому образу жизни и воспитание ответственного отношения к здоровью, прежде всего, зависит от плодотворного взаимодействия школы и семьи, от слажено организованной совместной работы родителей и учителей. Формирование культуры здоровья детей младшего школьного возраста в значительной мере зависит от их активного сотрудничества семьи и школы и взаимодействия в организации и проведении просветительной и здоровье сберегающей работы[14].

Главными причинами, которые негативно влияют на состояние здоровья обучающихся, являются:

- неправильный образ жизни, который выражается в гиподинамии;
- увеличенная учебная нагрузка;
- нерациональное питание;
- отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся, педагогов и родителей;
- отсутствие системности в процессе формирования культуры здоровья.

Таким образом, семья и школа играют основную роль в формировании культуры здоровья школьников. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья в целом. При сложившейся ситуации, которая связана с показателями уровня культуры здоровья школьников, институты семьи и образования должны направить все свои силы, чтобы объяснить учащимся всю сущность и важность данной проблемы[18].

Для успешного воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни необходимо тесное сотрудничество школы и родителей, так как семья играет ключевую роль в формировании привычек и поведения ребенка.

Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников является важным аспектом их развития и благополучия. Этот процесс должен быть основан на возрастных особенностях учащихся, мотивации, обучении навыкам самоконтроля, совместной деятельности, сотрудничестве родителей и школы, учете индивидуальных особенностей и обеспечении эмоциональной поддержки. Формирование культуры здоровья также играет ключевую роль, поскольку она помогает обучающимся усвоить правила гигиены, основы правильного питания и физическую активность.

Вывод по первой главе

Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников является важной задачей современного образования. Оно включает в себя усвоение ключевых правил, привычек и норм поведения, влияющих на здоровье человека в будущем. Государственная политика и правовое регулирование направлены на охрану здоровья обучающихся и пропаганду здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни младшего школьника состоит из таких компонентов, как личная гигиена, рациональное питание, оптимальное сочетание труда и отдыха, двигательная активность, закаливание и отказ от вредных привычек. Формирование здорового образа жизни происходит под влиянием различных факторов, включая государственную политику, экологическую обстановку и развитие личностных убеждений.

Для успешного формирования сознательного отношения к здоровому образу жизни необходимо организовать внеурочную деятельность на основе принципов гуманизма, целостности образа мира и увлечённости. Это позволит детям младшего школьного возраста развивать представления о своём организме и здоровье, а также формировать валеологическую культуру личности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Диагностика уровня сформированности сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Формирование сознательного отношения к здоровью обучающихся, владения ими санитарно-гигиеническими нормами, а также степень участия в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни является важным направлением во внеурочной деятельности в начальной школе.

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе МБОУ ОЦ №3 им. В.К. Белоусова г. Челябинска. В ней принимали участие 25 обучающихся 7–8 лет (3 класс).

Цель которой состояла в подборе диагностик, направленных на изучение уровня сформированности у обучающихся сознательного отношения к здоровому образу жизни и разработка комплекса мероприятий по решению данной проблемы во внеурочной деятельности.

Задачи констатирующего этапа эксперимента были следующими:

1. Наблюдение за процессом организации внеурочной деятельности в школе и анализ деятельности учителей.

2. Проведение диагностических работ и анализ результатов обучающихся.

3. Определение уровня сформированности сознательного отношения у обучающихся 3 класса.

Формирование здорового образа жизни может иметь активный, управляемый характер в случае, если обеспечена его исходная диагностика,

создаются условия для удовлетворения мотивов деятельности обучающихся, реализация их мотивов и ценностей получает эмоциональное подкрепление, младший школьник осознает его субъективное положение в образовательной деятельности.

1. В рамках определения уровня осознанного отношения к собственному здоровью младших школьников использовалась методика Натальи Сергеевны Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников». Данную методику мы адаптировали для младших школьников.

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

Обучающимся предлагалось отметить знаком «+» пункты, характерные для их образа жизни. Ответы оценивались по десятибалльной шкале

Сводная таблица результатов класса представлена в Приложении 1. Результаты распределения обучающихся по уровням осознанного отношения к собственному здоровью представлены на рисунке 1.

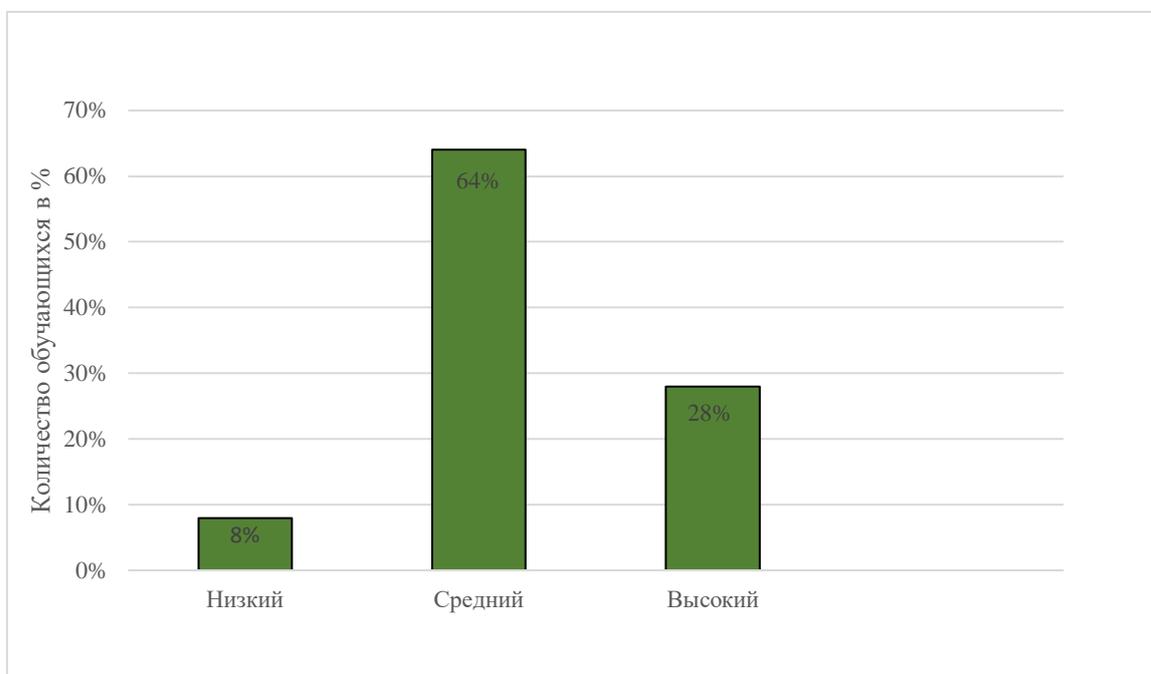


Рисунок 1 - Уровень сознательного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Из 25 человек, высокий уровень имеют 7 младших школьников, что составляет 28%, средний уровень – 16 младших школьников, что составляет 64%, низкий уровень – 2 младших школьников, что составляет 8%.

Остановимся на характеристике некоторых респондентов:

Е. Виктория оценивает состояние своего здоровья как хорошее. Далее ученица выбирает ответы, которые показывают, что в ее образе жизни преобладает двигательная активность.

И. Ильяс также оценивает состояние своего здоровья как хорошее, но при анализе последующих ответов видно, что ученик мало проводит времени на свежем воздухе и поздно ложится спать.

Д. Майкл и Р. Иван не отметили, что здоровье у них в порядке. При вопросе «Как вы оцениваете состояние своего здоровья» мальчики выбрали ответ «плохое». Оба ученика не выполняют по утрам физические упражнения и чаще всего проводят время за просмотром телевизора.

Большинство обучающихся отметили, что они не ходят в школу пешком, а их отвозят родители.

Двое обучающихся: Ф. Светлана и Ю. Каролина не обедают в школьной столовой со всем классом. Они объясняют это тем, что в столовой готовят не вкусно. Необходимо отметить, что питание в столовой диетическое и соответствует всем принятым нормам. Но состояние своего здоровья девочки считают удовлетворительным. Также нужно отметить, что Ф. Светлана поздно ложится спать, так как всегда дожидается родителей с работы.

При качественном анализе ответов испытуемых можно отметить В. Андрея. Он в достаточной мере осознанно относится к своему здоровью, регулярно обедает в школьной столовой, уделяет внимание физическим упражнениям, в его окружении нет знакомых, которые имеют вредные привычки. При анализе ответов К. Артёма можно сделать вывод, что обучающийся частично понимает важность сохранения и укрепления

здоровья. Артём пренебрегает физической активностью и не соблюдает режимные моменты.

Таким образом, результаты первой диагностики в ходе проведения констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод о том, что в классе низкий уровень имеют 8 процентов обучающихся, демонстрирующие низкий уровень развития сознательного отношения к собственному здоровью, однако более половины обучающихся классов показывают лишь средний уровень развития указанных представлений.

Качественный анализ анкет свидетельствует о том, что испытуемые в целом высоко оценивают состояние своего здоровья, в их режиме дня особое место занимают вопросы двигательной активности, однако большая часть обучающихся отмечают несоблюдение норм правильного распорядка дня и режима питания.

2. Для определения уровня владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья мы использовали методику Н.С. Гаркуши

«Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни» (Приложение 2). Данная методика была адаптирована нами для младшего школьного возраста.

Цель: изучение уровня владения школьниками навыками в сфере здорового образа жизни.

Обучающимся предлагалось отметить знаком «+» характерные для них пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, в вопросах 2 и 3 – знаком «+» один из предложенных ответов, в 6 вопросе – знаком «+» не более 5 предложенных ответов.

Сводная таблица класса представлена в Приложении 3.

Результаты распределения испытуемых по уровням владения навыками в сфере здоровья представлены на рисунке 2 для испытуемой группы.

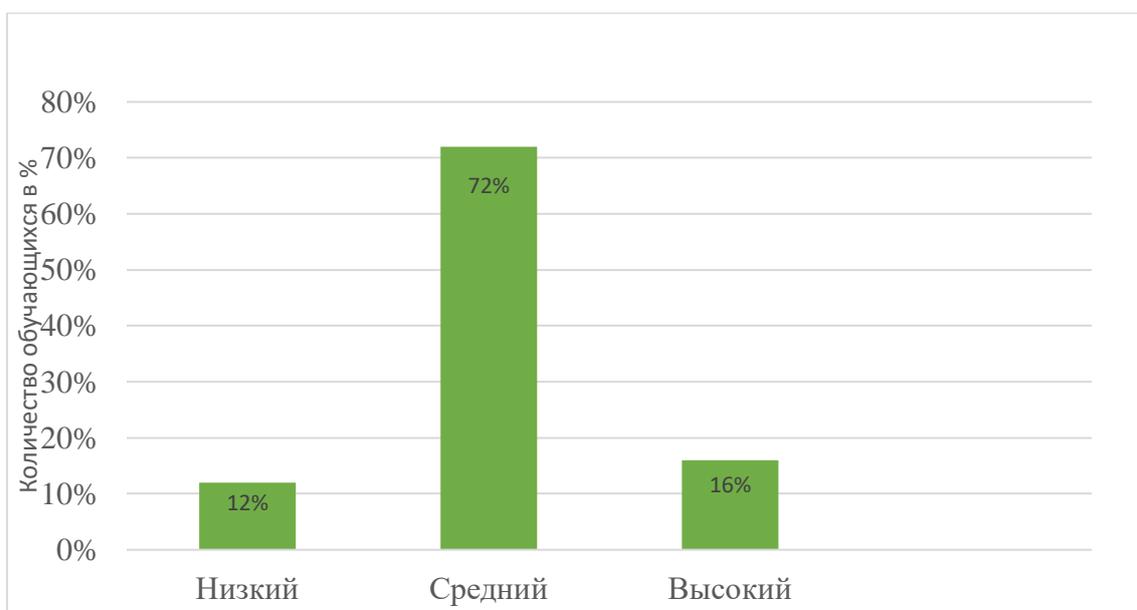


Рисунок 2 - Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Из 25 человек, высокий уровень имеют 4 младших школьников, что составляет 16%, средний уровень – 18 младших школьников, что составляет 72%, низкий уровень – 3 младших школьников, что составляет 12%.

Проанализируем ответы некоторых обучающихся.

К. Диана в этом диагностическом задании показала высокий уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья. Ученица занимается в спортивной секции и принимает витамины для поддержания своего здоровья. Диана часто отстаивает честь класса на школьных соревнованиях, всегда с удовольствием занимается на уроках физической культуры, в своем характере она выделяет такие качества как сила воли, выдержка, целеустремленность.

Е. Кирилл в своей анкете указал на то, что лишь смотрит передачи на тему здоровья, но нигде не занимается, однако на уроки физкультуры идет с удовольствием. У мальчика уважительные отношения с окружающими людьми и в нем присутствуют такие качества как умение работать с товарищем, помогать и принимать помощь от других.

Средний уровень у Д. Анны и В. Дениса. Обучающиеся занимаются в школьных спортивных секциях, однако не всегда соблюдают режимные

моменты.

При качественном анализе ответов группы нужно отметить Я. Юлианну. Ученица характеризует себя как выносливого, самостоятельного и организованного человека. В то же время девочка умеет видеть и ценить прекрасное в окружении: природе, человеке, искусстве. Достаточно часто она принимает участие в школьных соревнованиях. Еще одна обучающаяся преуспевает в вопросе собственного оздоровления. Так как Оксана занимается в спортивной секции, то она ответственно соблюдает режим питания и соблюдает распорядок дня. По данному диагностическому заданию у нее высокий уровень.

У Д. Владлены по результатам данной диагностики имеет средний уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья. Ученица выбрала такие качества для своего характера как чуткость и отзывчивость к людям, умение вести себя в обществе и самостоятельность. У девочки полное взаимопонимание с окружающими людьми. Для ведения здорового образа жизни Владлена лишь не имеет вредных привычек и соблюдает режим дня.

Таким образом, больше половины обучающихся продемонстрировали средний уровень владения навыками сохранения и укрепления здоровья, что свидетельствует о недостаточности проводимой работы по формированию системного представления о ценности, возможностях и способах охраны здоровья среди обучающихся.

В целях определения степени участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях была составлена методика на основе методики Н.С. Гаркуша (Приложение5). Испытуемым предлагалось отметить знаком «+» мероприятия, в которых они активно принимают участие. Каждый плюс оценивается 10 баллами.

В этом диагностическом задании включены мероприятия, не только проводятся в школе («Веселые старты», «День здоровья», вакцинация,

физкультминутки, динамические паузы и др.), и посещение их является обязательным, но и те, участие в которых является добровольным («Кросс нации», «Лыжня России», профилактические осмотры и др.).

Сводная таблица для группы представлена в Приложении 6. Результаты диагностики группы представлены на рисунке 3.

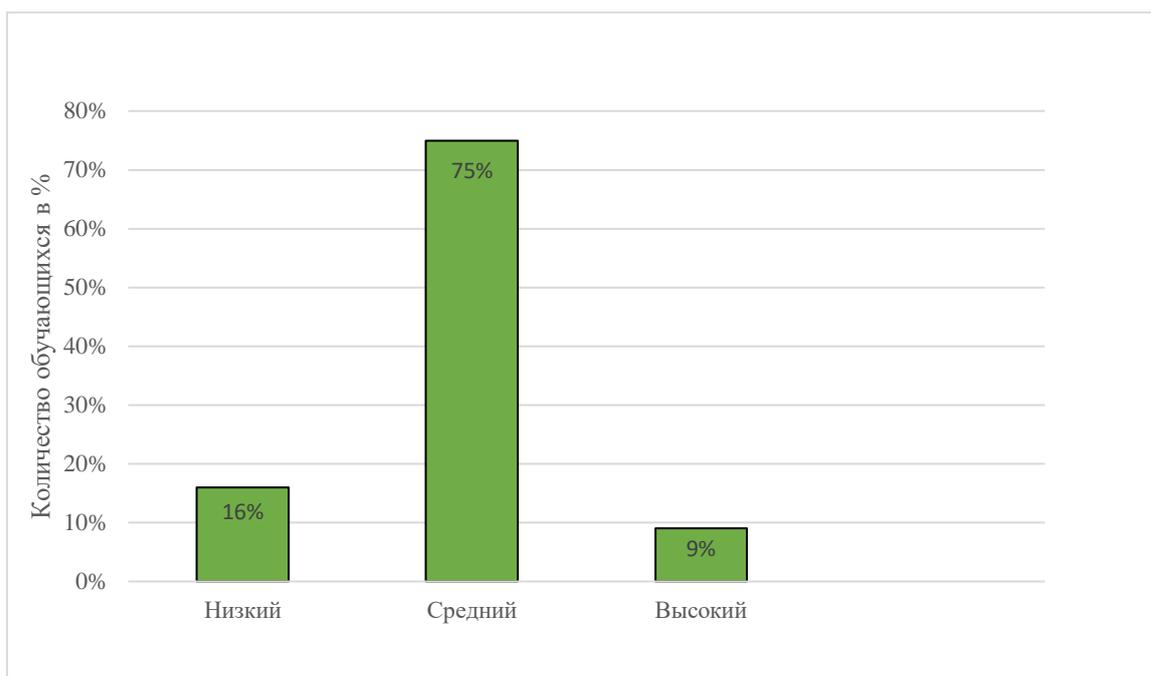


Рисунок 3 - Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на констатирующем этапе эксперимента

Приведем качественный анализ результатов данного диагностического задания.

В классе Т. Анастасия из 13 перечисленных мероприятиях отметила 11, в которых она принимает участие. Мероприятие «Вакцинация» ученица не выбрала в связи с тем, что ее родители всегда отказываются от прививок.

А. Игорь, Д. Александра и К. Надежда отметили только те мероприятия, которые организованы школой и участие в них предполагает обязательным. Из их ответов можно сделать вывод, что обучающиеся не проявляют интереса к спорту вне стен образовательного учреждения.

3 человека из группы – Т. Анастасия, Д. Анна и Н. Илья выбрали лишь школьные мероприятия с обязательным участием.

К. Артем помимо школьных мероприятий выбрал лишь одно: «Лыжня России», его семья ежегодно принимает участие в нем участие, и больше ничего не отметил.

Таким образом, несмотря на то, что ранее обучающимися отмечался значительный уровень их физической активности, целевое исследование позволяет сделать вывод о неразвитости присутствия здоровьесберегающих форм деятельности в жизни младших школьников. Большинство обучающихся отметили не систематический характер их участия в мероприятиях по физическому оздоровлению, наблюдается тенденция к увлечению более пассивными видами деятельности.

4. Наконец, в рамках методики Н.С. Гаркуши «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников» были определены сводные показатели.

Для обобщения полученного материала и определения уровня были суммированы результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумма разделена на три. Сводная таблица для группы представлена в Приложении 7.

Результаты представлены на Рисунок 4.

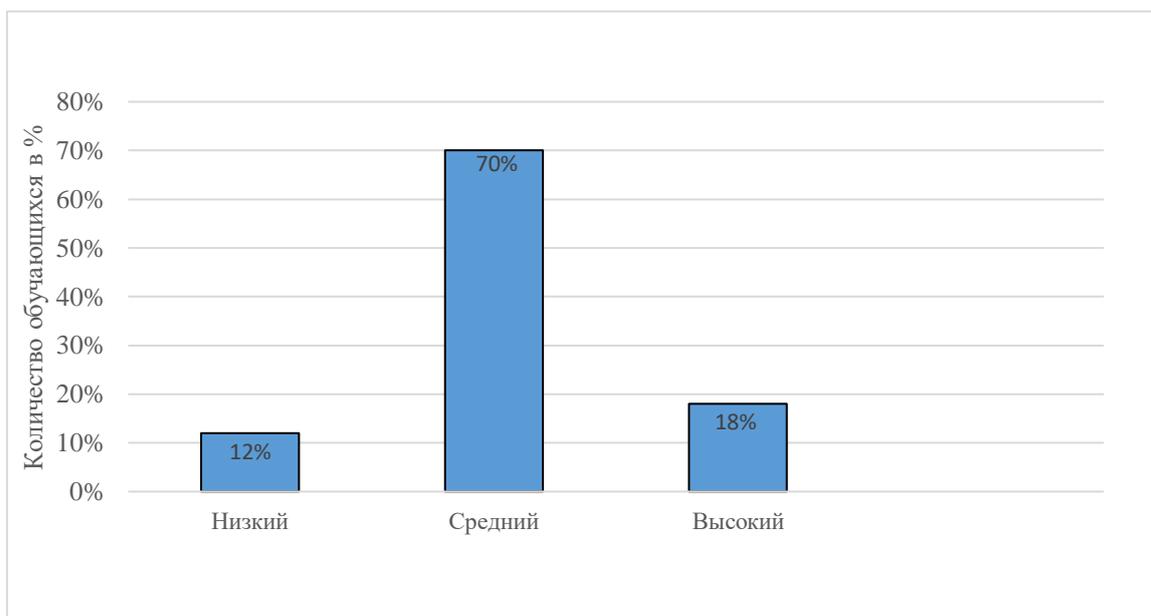


Рисунок 4 - Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе эксперимента

Вывод: Интерпретируя полученные данные, можно отметить, что испытуемые находятся практически в равных условиях: у большей части обучающихся уровень сформированности культуры здоровья находится на среднем уровне. В целом отмечается недостаточность работы в части развития представлений детей младшего школьного возраста о необходимости соблюдения режима дня, нормирования двигательной активности, правильных и вредных привычках.

2.2 Реализация комплекса мероприятий во внеурочной деятельности

Комплекс мероприятий по формированию сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни во внеурочной деятельности представляет собой систему взаимосвязанных и взаимодополняющих компонентов, направленных на создание благоприятных условий для физического, психического и социального развития учащихся.

Цель данного комплекса заключается в формировании у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни, развитии интереса к физической активности, обучении навыкам самоконтроля и саморегуляции, а также в создании условий для активного отдыха и общения со сверстниками.

В рамках реализации комплекса мероприятий применяются различные формы внеурочной деятельности, такие как спортивные и оздоровительные мероприятия, тематические классные часы, беседы с медицинскими работниками, дни здоровья, участие в спортивных соревнованиях и эстафетах, организация работы спортивных кружков и секций, а также проведение конкурсов рисунков, плакатов и стенгазет на тему здорового образа жизни.

При разработке и реализации комплекса мероприятий учитываются возрастные особенности младших школьников, их интересы и потребности,

а также индивидуальные особенности каждого ученика. Также важным аспектом является активное взаимодействие школы с родителями учащихся, так как их поддержка и участие являются залогом успешного формирования у детей младшего школьного возраста сознательного отношения к своему здоровью.

Таким образом, данный комплекс мероприятий способствует не только физическому развитию младших школьников, но и формированию у них основ здорового образа жизни, что является фундаментом для их успешного обучения и воспитания, а также залогом их благополучия в будущем.

Таблица 1 - Комплекс мероприятий сознательного отношения к здоровому образу жизни младших школьников во внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Методы формирования здорового образа жизни	Формы организации	Задания	Предполагаемый результат
1	2	3	4	5	6
1.	Режим дня младшего школьника	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы	Ролевая игра	Обучающимся раздаются карточки. Нужно прочитать текст о режиме дня и определите ошибки в нем	Информированность обучающегося о правильном режиме дня, формирование навыка осознанного отношения к здоровому образу жизни
2.	Организм человека	Интерактивные, практические методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы	Круглый стол	Собрание с родителями в виде круглого стола на тему: «Здоровье семьи и здоровье младшего школьника»	Умение контролировать свое здоровье и при поддержке взрослых организовывать деятельность, направленную на его совершенствование, знание способов предупреждения болезни

3.	Физкульт привет	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования деятельности	Соревнования, общественно- полезные практики, олимпиада	Семейные соревнования «Веселые старты»	Улучшается навык игровых видов спорта, соревновательный настрой, укрепление здоровья.
4.	Уроки Мойдодыра	Интерактивные, практические методы формирования сознания, методы формирования деятельности	Общественно- полезные практики, ролевая игра	С помощью диалога с вымышленным персонажем дать понять младшим школьникам о пользе мытья рук и т.п. гигиенических процедур	Расширить кругозор обучающихся о предметах личной гигиены, о чистоте и аккуратности
5.	Уроки Айболита «Болезни немытых рук»	Интерактивные, практические методы формирования сознания, методы информирования методы формирования опыта поведения, методы просветительской деятельности	Общественно- полезные практики,	Придуман анти- герой в виде чумазой девочки, который побуждает к гигиеническим заботам	Закрепить знания обучающихся о правилах личной гигиены; формирование понимания важности заботы о собственном здоровье
6.	Разговор о правильно м питании	Интерактивные, практические методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности	Общественно- полезные практики	Будет предложено некоторое количество игр с вариантами ответов, в процессе не только узнают название еды, но и их полезные свойства	Способствует формированию у обучающихся интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания
7.	Здоровый образ жизни	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования,	Общественно- полезные практики, ролевая игра,	Имитация езды на велосипеде по станциям здорового образа жизни и совершенствова ние собственного здоровья	Повысить уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни

		методы просветительской деятельности Урок здоровья, игры			
8.	Итоговое занятие – день здоровья	Интерактивные практические методы формирования сознания, методы формирования деятельности	Общественно-полезные практики, ролевая игра	Интерактивная беседа, мини-лекция, составление таблицы, выступление, игра	Овладение знаниями здорового образа жизни и способами их применения в целях самосовершенствования, развитие культуры личности

В ходе формирующего этапа эксперимента младшие школьники приобрели навыки контроля состояние своего здоровья и умения регулировать свою деятельность, направленную на сохранение своего здоровья и ответственности за него.

Вывод: Таким образом, по завершении формирующего этапа эксперимента у младших школьников существенно изменилась позиция по отношению к собственному здоровью, младшие школьники научились не только ценить его, но и беречь, и обогащать собственное здоровье. Нам удалось обозначить важность здорового образа жизни через внеурочные мероприятия.

2.3 Сравнительный анализ полученных данных

Заключительным этапом работы в рамках разработки системы мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, стала диагностика по результатам работы.

В целях выявления динамики развития представлений о воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни детей младшего школьного возраста, а также определения на этой основе эффективности проведенной работы, организованной в рамках формирующего этапа, был использован тот же диагностический инструмент, что и на констатирующем этапе.

Задачи контрольного этапа:

1. Выявить динамику развития представлений обучающихся об основах здорового образа жизни;
2. Обобщить и сравнить полученные результаты с первоначально установленными;
3. Определить эффективность работы и оценить потенциал разработанного комплекса мероприятий внеурочной деятельности, направленного на развитие основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Анализ и систематизация полученных результатов позволяют определить уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста (на основе методики Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников»).

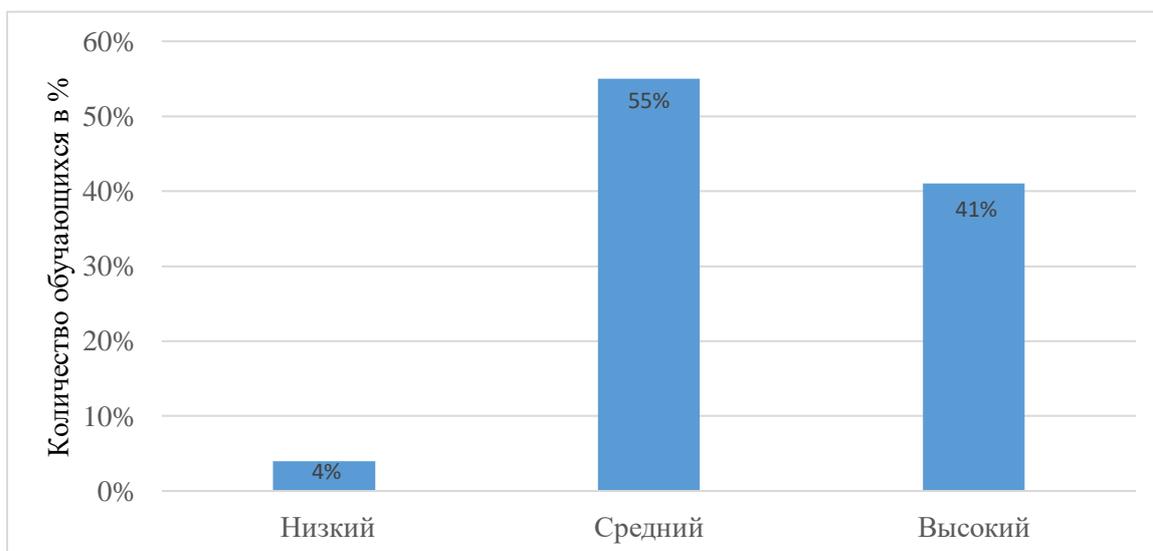


Рисунок 5 - Сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Из 25 человек, высокий уровень имеют 11 младших школьников, что составляет 41%, средний уровень – 13 младших школьников, что составляет 55%, низкий уровень – 1 младших школьников, что составляет 4%.

Представим качественный анализ результатов.

У А. Анны повысился уровень осознанного отношения к своему здоровью. Теперь ученица пересмотрела свой режим дня, а также записалась в творческий кружок, где проводит свое свободное время.

У А. Игоря произошел достаточно высокий рост в понимании и осознании важности ведения здорового образа жизни. Ученик включил в свой распорядок дня утренние физические упражнения, стал больше времени проводить на свежем воздухе и стал посещать спортивную секцию.

Стоит отметить положительную динамику у Г. Максима. Обучающийся стал ограничивать время просмотра телевизора, вовремя ложится спать и увеличил время пребывания на улице.

Также нужно отметить В. Дениса. Раньше свободное время Денис проводил за компьютерными играми и в школу его отвозили родители. На итоговой диагностике ученик стал ходить пешком в школу и стал чаще бывать на свежем воздухе. По итогам диагностики ученик не повысил свой уровень, но при качественном анализе ответов можно сделать вывод, что ученик осознал насколько важно здоровье.

Результаты Ани Д. не изменились. Ученица также бывает на свежем воздухе около 1 часа и не выполняет никакие физические упражнения.

Л. Егор также не изменил своего отношения к своему образу жизни. Он по-прежнему затрудняется ответить на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?». А на вопрос, «В котором часу ложитесь спать?» отвечает, что после 22:00. При беседе с классным руководителем этого ученика стало известно, что по утрам

Егор приход в школу чаще всего с плохим настроением и не выспавшийся.

Таким образом, уровень осознанного отношения к собственному здоровью у детей младшего школьного возраста в классе возрос на 9%.

В рамках определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья на основе адаптированной методики Н.С. Гаркуша

«Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья» получены следующие результаты (рисунок 6):

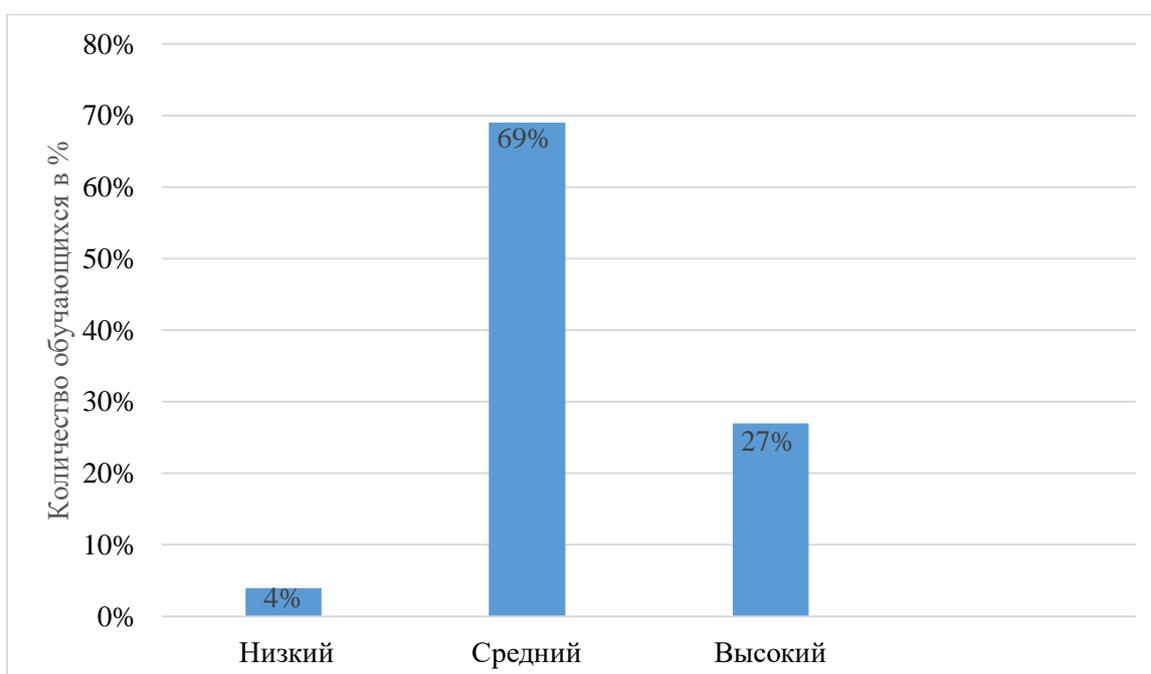


Рисунок 6 - Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Из 25 человек, высокий уровень имеют 4 младших школьников, что составляет 27%, средний уровень – 20 младших школьников, что составляет 69%, низкий уровень – 1 младших школьников, что составляет 4%

Ваня Р. отметил, что стал ложиться раньше спать. Он стал добиваться высоких результатов на тренировках в спортивной секции, а также решил употреблять правильную пищу.

Д. Александра наладила отношения с близкими людьми, стала делать регулярно утреннюю зарядку, а также избавилась от вредной привычки – грызть ногти. Стоит отметить Ф. Светлану. Ученица не перешла на уровень выше, но для поддержания своего здоровья она отметила в анкете, что стала больше потреблять витаминизированную пищу.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, можно отметить повышение уровня владения навыками укрепления и сохранения здоровья у детей младшего школьного возраста в классе на 19%.

Для определения степени участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях использовалась адаптированная для младшего школьного возраста методика Н.С. Гаркуша. Результаты диагностики представлены на рисунке 7.

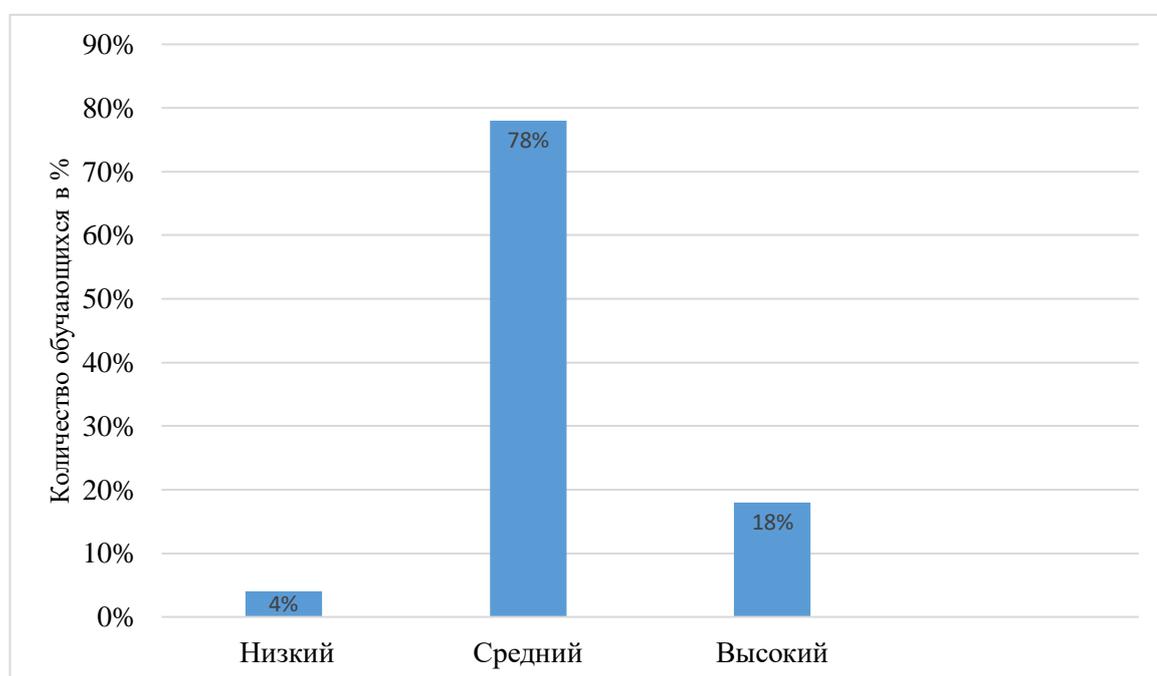


Рисунок 7 - Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента

Из 25 человек, высокий уровень имеют 3 младших школьников, что составляет 18%, средний уровень – 21 младших школьников, что составляет 78%, низкий уровень – 1 младших школьников, что составляет 4%.

Обучающиеся стали гораздо чаще посещать мероприятия, которые организованы вне рамок образовательного учреждения.

Артём К. вместе со своей семьей участвовала в «Лыжне России» и «Кроссе нации». Это оказала положительное влияние на ее здоровье.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента, можно отметить повышение участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на контрольном этапе эксперимента на 18%.

Наконец, совокупные результаты эффективности проведенного комплекса мероприятий внеурочной деятельности оценивались в рамках интегральной методики Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников».

Результаты диагностики класса представлены на рисунке 8.

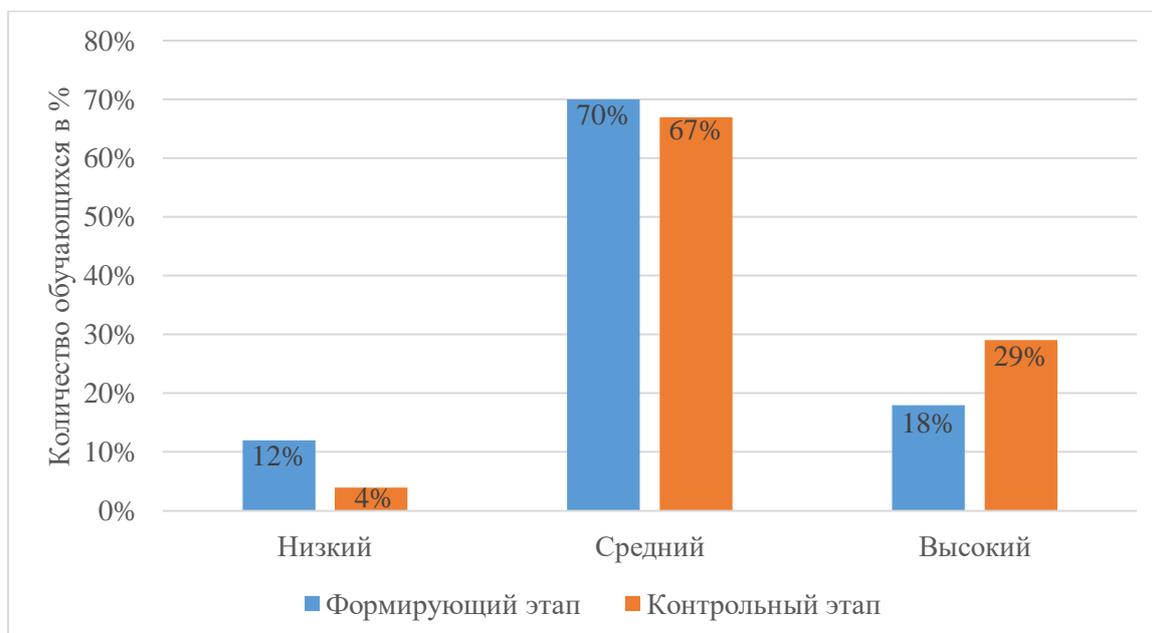


Рисунок 8 - Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у детей младшего школьного возраста на контрольном этапе эксперимента

Анализ полученных результатов свидетельствует о наличии устойчивой положительной динамики изменения общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у детей младшего школьного возраста. По отношению к констатирующему этапу эксперимента количество обучающихся, имеющих высокий уровень сформированности возрос.

Вывод по второй главе

Таким образом, целостная картина оценки своего здоровья в результате проведения систематических занятий во внеурочной деятельности получила свое развитие. В результате реализации системы мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, у детей был повышен общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья. В результате повторной диагностики наблюдается качественный переход от упрощенного понимания здорового образа жизни как активного образа жизни к более сложному, системному восприятию его компонентов – физического развития, навыков личной гигиены, привычек здорового образа жизни, режима дня, питания, психоэмоционального благополучия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современности, однако среди условий эффективности реализации соответствующей государственной политики в целом и образовательной политики в частности, выделяют комплекс факторов, среди которых также особое место занимает вопрос о выборе наиболее оптимальных средств воспитания сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

Условием залога здоровья обучающихся является формирование ценностного отношения к здоровью среди детей школьного возраста, но как показало исследование теоретических основ данного вопроса, осуществление работы в рамках указанного направления широко освещено лишь в свете такого аспекта, как формирование потребности в двигательной активности, однако в меньшей степени затрагивает проблемы формирования культурно - гигиенических представлений школьников, формирования культуры правильного питания, полезных привычек, соблюдения режимных моментов, а также основ представлений об особенностях развития организма в целом. В текущем периоде в практикоориентированной деятельности по-прежнему сохраняется фрагментарное понимание такого феномена, как «здоровье», отсутствует системный подход к формированию основ здорового образа жизни у школьников.

Необходимость решения указанной проблемы в младшем школьном возрасте обусловлена спецификой психо-эмоционального и физического развития детей в этом возрасте. С одной стороны, в данном периоде у детей отсутствует реальная потребность в осознанном сохранении своего здоровья, но, с другой стороны, он является наиболее благоприятным для формирования соответствующих навыков, и поэтому образовательная организация должна занимать особое место в жизни ребенка, выступая образцом здорового образа жизни и проводником в мир здоровья.

При анализе конечных результатов общей диагностики можно увидеть, обучающихся со средним уровнем стало меньше на 3% (с 70% до 67%) и количество обучающихся на высоком уровне стало больше также на 11% (с 18% до 29%). Результаты показывают об эффективность проведенного исследования и положительную динамику.

Итак, результаты работы свидетельствует, что положения гипотезы получили подтверждение, работа по осуществлению условий позволяет эффективно решать проблему формирования воспитания сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

Вместе с тем, проведенный обзор психолого-педагогической литературы позволил установить недостаточную методическую обеспеченность процесса развития представлений младших школьников о здоровом образе жизни в рамках внеурочной деятельности. Несмотря на необходимость формирования основ здорового образа жизни у обучающихся, сохраняется противоречие между методической разработанностью формирования воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни младших школьников во внеурочной деятельности и методической разработанностью формирования воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Учитывая психолого-педагогические особенности воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников, а также оценив потенциал внеурочной деятельности как особой формы организации занятий школьников, нами были определены условия организации работы по формированию воспитания сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников: занятия должны быть организованы при соблюдении принципов гуманизма, целостности образа мира, интегративности, развивающего обучения, учета индивидуальности, интереса и увлеченности, единства эмоционального и сознательного; должна быть разработана система мероприятий по

воспитанию сознательного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников средствами внеурочной деятельности; занятия должны проводиться по следующим направлениям: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков младших школьников; расширение знаний обучающихся о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов.

Изучение особенностей процесса воспитания сознательного отношения младших школьников осуществлялось в три этапа.

На первом этапе был проведен констатирующий эксперимент, целью которого являлось выявление начального уровня сформированности воспитания сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

Следующий этап был посвящен решению задач по формированию воспитания сознательного отношения младших школьников через реализацию условий.

В рамках формирующего этапа были подобраны соответствующие модули программы, посвященные вопросам правильного питания и его влияния на здоровье человека. В процессе исследования был разработан комплекс дидактических игр, посвященных вопросам формирования представлений детей младшего школьного возраста об особенностях функционирования организма, его системах.

Нами были разработаны и проведены мероприятия, посвященные вопросам формирования правильных привычек, составляющих здорового образа жизни, а также проблема соблюдения режима дня школьников. Особое внимание при формировании таких составляющих здорового образа жизни, как «двигательная активность», и «полезные привычки», было уделено вопросам взаимодействия с семьями. В частности, организовано родительское собрание, подготовлены памятки для

родителей, а также составлен конспект и проведен совместно с родителями и детьми семейный праздник.

В заключение опытно-экспериментальной работы осуществлялась повторная диагностика основ здорового образа жизни младших школьников. В результате сопоставительного анализа данных, полученных в процессе проведения диагностической работы на двух этапах, можно сделать вывод о том, что комплекс мероприятий внеурочной деятельности положительно влияет на воспитание сознательного отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адаптация, экология и восстановление здоровья / Н. А. Агаджанян, А.Т. Быков, Г. М. Коновалова – Москва ; Краснодар : Пилигрим- парк, 2003. – 260 с. – Текст: непосредственный.
2. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с. – Текст: непосредственный.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 281 с. – Текст: непосредственный.
4. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей дошкольном образовательном учреждении (Лекция 3) // Дошкольное образование. 2004. № 19. – Текст: непосредственный.
5. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Лекция 4) // Дошкольное образование. 2004. № 20. – Текст: непосредственный.
6. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. – Текст: непосредственный.
7. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер. – Москва ; Донецк, 2004. – 592 с. – Текст: непосредственный.
8. Байбородова С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы // Вопросы науки и образования. 2018. № 16 (28). С. 48-50. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-vo-vneurochnuyu-deyatelnost-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 28.10.2019). –Текст: электронный.

9. Бачиева Э.Ю., Асадулаева Ф.Р. Система валеологического образования младших школьников и перспективы ее развития // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 11 (81). С. 22-25. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17078319> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

10. Безруких, М. М. Система школьного обучения и здоровье учащихся // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 30-31. – Текст: непосредственный.

11. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – Москва : Абрис, 2019. – 80 с. – Текст: непосредственный.

12. Божович, Л. И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема // Известия АПН РСФСР. Москва, 1951. Вып. 36. С. 3-28. – Текст: непосредственный.

13. Боломыкина, Е. А., Архарова, Л. И. Психолого-педагогические основы формирования представлений о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста // Модернизация образования: проблемы и перспективы: Материалы XXII Рязанских педагогических чтений, посвящается 100-летию РГУ имени С.А. Есенина. – 2015. – С. 152-158. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23899967> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

14. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с. – Текст: непосредственный.

15. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2011. – 449 с. – URL: http://files.kob.su/books/zdorovie/valeologia/valeologiya_vayner.pdf (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

16. Валиева, Г. Ф., Мефодьева, М. А., Яруллина, Д. А. Формирование ценностного отношения подрастающего поколения к здоровому образу жизни // Филологические науки. Вопросы теории

и практики. Тамбов: Грамота, 2016. № 5(59): в 3-х ч. Ч.

1. С. 177-179. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25660203> (дата обращения: 29.10.2019). –

Текст:электронный.

17. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 285 с. –

URL: <https://biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547> (дата обращения:

29.10.2019). – Текст:электронный.

18. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 35-39. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=30543209> (дата обращения: 30.10.2019). –

Текст: электронный.

19. Гарбузов, В. И. Нервные и трудные дети. – М.: АСТ; СПб: Астрель - СПб, 2006. – 351 с. – URL:

<https://search.rsl.ru/ru/record/01003185474> (дата обращения: 30.10.2019). –

Текст: электронный.

20. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва: Просвещение, 2010. – 223 с. – Текст:

непосредственный.

21. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – Москва : Просвещение, 2011. – 80 с. – Текст: непосредственный.

22. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд.,

перераб. и доп. Санкт-Петербург : Питер, 2007. – Текст: непосредственный.

23. Давыдов, В. В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте // Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1979. С. 69-101. – URL: http://elibr.gnpbu.ru/text/voznrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya_petrovskogo_1979 (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
24. Давыдова, М. В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие. – Челябинск: «ИскраПрофи», 2013. – 101 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006692287> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
25. Жабина, Л. В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №12. С. 183-186. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32253244> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
26. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003084102> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.
27. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П. – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – URL: <https://znanium.com/bookread2.php?book=757954&spec=1> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.
28. Игнатова, А. В. Викторина «Азбука здоровья». – URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/643474/> (дата обращения: 06.09.2019). – Текст: электронный.
29. Кулагина, И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум для среднего профессионального образования. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 291 с. – URL:

<https://biblio-online.ru/bcode/415504> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

30. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с. – URL: <http://portal.tpu.ru/SHARED/a/ANDREEV/ins/instr/zdor.pdf> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

31. Козина, Е. Ф. Методика ознакомления с окружающим миром в предшкольном возрасте. – Москва : Прометей, 2011. – 488 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/metodika-oznakomleniya-s-okruzhayuschim-mirom-v-predshkolnom-vozhraze-438826> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

32. Кочановский, М. Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн.: Народная асвета, 1996. – 246 с. – URL: <https://library.bntu.by/sites/default/files/pedagogi-i-pedagogika.pdf> (дата обращения: 27.10.2019). – Текст: электронный.

33. Лингевич, О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях // Символ науки. 2016. № 9-2. С. 80-82. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

34. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – Москва : Знание, 1982. – 40 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004266734> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

35. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с. – URL: <https://stomfaq.ru/yu-p-lisicin-obshestvennoe-zdorovee-i-zdravoohranenie-uchebnik/index.html> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

