



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

**Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ**  
**ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
**Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите

«*27*» *мая* 2021 г.

Заместитель директора по УР

 Пермякова Г.С.

Выполнил(а):

студентка группы ОФ-318-165-3-1

Князева Анна Олеговна

Научный руководитель:

преподаватель колледжа

Андреева Евгения Владимировна

Челябинск

2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	6
1.1. Ретроспективный анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2. Значение внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников .....	13
1.3 Методы, формы и приемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности .....	19
<b>ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	23
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	25
2.1 Диагностика уровней сформированности основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности .....	25
2.2 Разработка рабочей тетради по программе внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребёнок».....	29
<b>ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	31
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	32
<b>Список используемых источников</b> .....	34
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	38

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема формирования и развития основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста считается одной из наиболее важных в современной педагогике. С одной стороны, в текущем периоде совершается существенное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, поэтому по этой причине немаловажно ориентироваться на воспитание здорового образа жизни молодого поколения [Конституция РФ ст.41 п.2].

Именно в младшем школьном возрасте совершается активное усвоение, и развитие ряда ключевых правил, привычек, норм поведения, которые определяют жизнь человека в будущем. Поскольку уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения, а также уровня воспитания личности, то формирование осознанного отношения к здоровью младшего школьника является залогом его здоровья на последующих стадиях развития личности. Недостаточный уровень знаний о культуре здоровья, а также низкое качество жизни обусловили сокращение ее продолжительности и увеличение заболеваемости детей. Необходимость изменения сложившейся тенденции закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования.

На актуальность исследования указывает и то, что реализация образовательных программ в текущем периоде осуществляется в соответствии с системой стандартов образования. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, среди которых особое место занимает выполнение выпускником начальной школы правил здорового и экологически целесообразного образа жизни. В соответствии с этим была определена актуальность исследования: наряду с потребностью современного

общества в личности, ведущей здоровый образ жизни, существует недостаточная методическая и содержательная разработанность вопроса формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Проблемы формирования здоровья как особой категории и разработка понятия «здоровый образ жизни» и его основных составляющих широко рассмотрены в работах В. Г. Алямовской, Ф. Р. Асадулаевой, Э. Ю. Бачиевой, Л. В. Капилевича, В. А. Лищук, Е. В. Мосткова, Е. Е. Чепурных и др. Особенности формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста исследуются З. И. Айгумовой, Л. И. Божович, А.Р. Лурия, В. В. Давыдовым, Л. Ф. Тихомировой и др. Методические основы формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности освещены в работах Т. Е. Виленской, Д.В. Григорьевым, П.В. Степановым и др.

Актуальность указанного вопроса обозначила тему нашего исследования: «Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности».

**Цель исследования:** изучение теоретических и практических аспектов проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и разработка рабочей тетради для обучающихся вторых классов начальной школы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».

**Объект исследования:** процесс формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

**Гипотеза исследования:** формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста будет успешным, если во внеурочной работе будет разработана система внеурочных занятий,

направленная на формирование основ здорового образа жизни ; будут использоваться разнообразные формы организации внеурочной деятельности такие как экскурсии , кружки , секции , конференции , олимпиады , соревнования , общественно полезные практики, представляющие для детей реальные возможности свободного выбора добровольного участия в них.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести ретроспективный анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе.
- 2) Выявить значение внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников.
- 3) Определить методы, формы и приёмы, способствующие формированию основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.
- 4) Провести опытно-поисковую работу по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.
- 5) Проанализировать результаты, полученные в ходе исследования.
- 6) Разработать рабочую тетрадь для обучающихся вторых классов начальной школы «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».

**База исследования:** МОУ «Вишневогорская СОШ № 37» пгт Вишневогорск Челябинской области.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1. Ретроспективный анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности в психолого-педагогической литературе**

Процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников значительного будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это определение. Теоретические основы здорового образа жизни у младших школьников базируются в последующих определениях: «Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д.

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

В широком понимании здоровье представляет собой «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [6]. Как отмечено в Уставе (Конституции) Всемирной организации здравоохранения, обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав всякого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения. Содержание и сущность понятия «здоровье» широко рассмотрена в современной литературе с различных исследовательских позиций. Основоположник валеологии И. И. Брехман предлагал рассматривать здоровье как «способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [3].

Проблемами физического воспитания и развития здоровье представлены в работах Н.А. Агаджаняна [3], Н.М. Амосова [4], Л.Я. Иващенко [10] и др. Учёные свидетельствуют тесную взаимосвязь физической работоспособности, а также показателей здоровья, полагая тем самым биологическое возникновение рассматриваемого определения. Также о сущности здоровья говорит и освещает в своих работах Ю.П. Лисицин, отмечая, что его значение не сводится к отсутствию болезней и физическому благополучию как таковому, а характеризуется также возможностью эффективно выполнять социальные функции индивида, такие как труд, обучение, отдых [35]. Прикладной аспект формирования здоровья личности отмечает М. Н. Мисюк, указывая, что «здоровье – функция воспитания, а не лечения» [15]. По мнению автора, сущность здоровья заключается в том, что при таком состоянии организм не нуждается в лечении. При этом задачей современной педагогики и системы воспитания в целом является формирование навыков здорового образа жизни детей. Важно не просто транслировать знания о возможностях организма и здоровья как таковых, но и обеспечить потребность человека вести здоровый образ жизни. Именно поэтому актуальным становится вопрос о сущности здорового образа жизни, а также о способах и методах его поддержания.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, быт и обустройство своего жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья. Говоря об образе жизни человека, следует иметь в виду, что он определяется как совокупность трудовой, социальной, психоинтеллектуальной, двигательной активности, а также как система межличностных коммуникаций индивида [11]. Образ жизни человека принято рассматривать как комплексную характеристику

организации деятельности индивида.

Таким образом, образ жизни является отражением того, каким образом человек обустроивает собственную жизнь, как он распределяет временные ресурсы, какими видами деятельности занимается, как переживает ситуации, в которых он оказывается. Ю.П. Лисицын подчеркивал: «Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» [36]. В работах Б.Н. Чумакова здоровый образ жизни рассматривается в качестве типичной формы и способа осуществления индивидом повседневной жизнедеятельности [16]. Автор отмечает, что такой образ жизни способствует укреплению резервных возможностей организма, что повышает его адаптивные функции применительно к реализации различных социальных ролей, выполняемых индивидом, а также общей психологофизической устойчивости организма. Говоря о содержании здорового образа жизни, следует указать на дифференциацию в современных подходах его основных составляющих. Системное определение сущности здорового образа жизни, которое в равной степени может быть использовано для любых возрастных групп, в том числе, для младших школьников, предложено в работах Л.В. Капилевича.. Так, по мнению автора, в числе основных компонентов здорового образа жизни можно назвать личную гигиену, рациональное питание, оптимальное сочетание работы и отдыха, двигательную активность, закаливание, отказ от вредных привычек, поддержание в течение жизни выработанного и апробированного стиля жизни [31]. Иной взгляд выражен в работе В.Б. Рубановича: по мнению автора, здоровый образ жизни характеризуется наличием следующих составляющих [26]:

- 1) регулярные физические нагрузки;
- 2) рациональное питание;

- 3) личная гигиена;
- 4) закаливание организма;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) психофизиологическая регуляция;
- 7) высокая мотивация на здоровье.

К основным составляющим здорового образа жизни также относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма [21].

Таким образом, в широком смысле слова здоровый образ жизни следует рассматривать как определенный стиль жизнедеятельности, соответствующий конкретным физиологическим и социальным условиям развития личности. В числе основных компонентов здорового образа жизни принято выделять как виды деятельности, связанные с физическим развитием, так и физическим воспитанием и социальной саморегуляцией индивида. Важно подчеркнуть, что в современной литературе [6] все чаще указывается на необходимость индивидуального подхода в вопросах определения нормы здорового образа жизни – его характеристики не могут быть предопределенными для всего населения, а носят сугубо индивидуальные черты, обусловленные особенностями развития конкретного человека. О составляющих здорового образа жизни в контексте применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе писали также представители педагогической среды. Говоря о сущности здорового образа жизни младших школьников, Е.Г. Кушнина отмечает, что в числе его основных составляющих находятся оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [34]. В свою очередь Е.Е. Чепурных подчеркивает, что в основе оценки здоровья детей находятся социально-

экономические и экологические факторы. Также автором выделяется комплекс школьных факторов, среди которых наряду с ранее упомянутыми М.М. Безруких факторами, следует также отметить авторитарную педагогику, раннее начало дошкольного систематического обучения, недостатки в существующей системе физического воспитания [4]. На основании данных психолого-педагогической литературы мы пришли к выводу, что здоровый образ жизни младшего школьника – это деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья и включающая в себя такие компоненты как: личная гигиена, рациональное питание, оптимальное сочетание труда и отдыха, двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек.

Таким образом, здоровый образ жизни формируется под влиянием ряда факторов, среди которых можно выделить государственную политику, экологическую обстановку, формирование и развитие личностных убеждений, направленных на непреклонное и системное развитие представлений о своем организме и здоровье. Если принимать во внимание, что фактическое воздействие на первые два фактора, определяющие условия здорового образа жизни, может быть лишь опосредованным, то работа по привитию осознанного отношения к своему здоровью должна быть определяющей в системе современного образования. Осознание необходимости изучения состояния здоровья детей и развития их представлений о здоровом образе жизни формировалось постепенно: первые исследования по данной теме относят лишь к прошлому веку, однако с той поры было накоплено немалое количество теоретического и эмпирического материала. В отечественной науке особая заслуга в части развития вопросов о здоровье принадлежит учёному И. И. Брехману – именно в его исследованиях впервые звучит мысль о значимости переосмысления ценностей здравоохранения и акцентировании внимания на изучении этиологии, диагностики качества и количества здоровья индивида. Также им была предложена мысль о

потребности в выделении здоровья индивида в качестве обособленного предмета исследования современной науки. 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 детей 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 [10], Т.О. Калинина, Л.Г. Татарникова [31], О.Л. Трещева [32] 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 питания и соблюдение правил личной гигиены, но

и «навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе» [17]. 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» [12].

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является сложным и в некоторой степени противоречивым процессом, однако его организация позволяет не только сохранить, но и преумножить здоровье ребенка на протяжении всей его жизни. Здоровье человека выступает одним из важнейших критериев комплексного развития личности, включая как биологические, так и социально-психологические аспекты развития. При этом важной является взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, который обуславливает состояние первого. Задачей современной педагогики и воспитательного процесса в целом является формирование ценностного отношения к своему организму и здоровью, развитие потребности индивида в здоровом образе жизни.

## **1.2. Значение внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников**

Внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы. Такая работа формирует у школьников потребности к участию в социально значимых практиках, в процессах самоуправления, создаёт условия для развития значимых качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности, участия в содержательном досуге, достижения обучающимися метапредметных и личностных результатов согласно ФГОС [14]. Внеурочная деятельность школьников представляет собой совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

Отношение ребенка к собственному здоровью напрямую зависит от создания в его сознании данного понятия. Младший школьный возраст является одним из самых ответственных этапов жизни человека в воспитании личности [1].

Известно, что около 40% психических и физиологических отклонений взрослых закладываются еще в детский период. Именно поэтому школьное воспитание должно вырабатывать уровень здоровья ребенка и базу физической культуры будущего взрослого человека. Младший школьный возраст имеет отношение к так называемым критическим точкам в жизни ребенка. В течение всего школьного детства совершается нарастание силы и мобильности нервных процессов, созревание высшей нервной деятельности. Нервные процессы выделяются скорой истощаемостью.

Эмоциональное перенапряжение связано с увеличением частоты пограничных состояний и невротических реакций. Во время школьного детства протекают «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с наибольшей частотой детских инфекций и представляют нешуточную угрозу для здоровья ребенка. Кроме того, данный возрастной период – это возможность развития и проявления всевозможных аллергических заболеваний и хронических соматических болезней, в большинстве своем у много болеющих и предрасположенных к разным хроническим заболеваниям детей. Но даже здоровый школьник должен получать тщательную заботу и участие со стороны педагогов, врачей и родителей. Это связано с тем, что здоровье ребенка складывается в течение всей его жизни. У младших школьников можно обозначить следующие возрастные предпосылки для устойчивого формирования суждений о здоровом образе жизни:

- активно формируются психические процессы;
- заметны позитивные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стремятся сохранять и показывать правильную осанку;
- дети младшего школьного возраста могут самостоятельно выполнять бытовые задания, обладают навыками самообслуживания, используют волевые усилия для достижения назначенной задачи в игре, в проявлении физической деятельности [2].

На физическое состояние младших школьников немалое влияние оказывает их психоэмоциональное здоровье, которое зависит, в первую очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые определяют следующие аспекты здорового образа жизни младших школьников:

- эмоциональное состояние: психогигиена, умение справляться с личными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: умение человека узнавать и применять новую информацию для наилучших действий в новых ситуациях;

- духовное самочувствие: умение устанавливать подлинно значимые, действующие жизненные цели и желать их; оптимизм.

В то же время нужно учитывать, что каждый возрастной этап характеризуется своими спецификами, которые нужно учитывать в деятельности по формированию здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста уже осознают, что такое болезнь, но выразить самую простую характеристику здоровью еще не в силах. Поэтому никакого отношения к здоровью у младших школьников практически не формируется. У школьников 7 лет создается представление о здоровье как «отсутствии болезни». Они могут повествовать о том, как болели, у них формируется негативное отношение к заболеваниям на основании личного опыта. Но что означает «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они пояснить еще не могут. Поэтому и отношение к здоровью у них, как к чему-то абстрактному. В их соображении быть здоровым – значит не болеть. На вопрос, что необходимо делать, чтобы не болеть, многие дети думают, надо не простужаться, не кушать на улице мороженого, не ходить по лужам и т.д. Из этих ответов видно, что в младшем школьном возрасте дети уже понимают угрозы здоровью со стороны окружающей среды (холодно, дождь, сыро), а также своих личных действиях (кушать мороженое, промочить ноги, не надеть шапку).

В младшем школьном периоде 8-10 лет, из-за возрастания личного опыта, отношение к здоровью значительно меняется. Но, при этом, обнаруживается смешение определений «здоровый» - как «большой, хороший» и «здоровый» - как не больной. Дети, также соотносят здоровье с болезнью, но уже более четко определяют угрозы здоровью как от своего

личного действия («нужно мыть руки», «нельзя есть немытые фрукты» и пр.), так и от внешней среды [5]. При назначенной воспитательной работе дети сопоставляют понятие «здоровье» с осуществлением правил гигиены. В младшем школьном возрасте дети соотносят занятия спортом с укреплением здоровья и в его установления (как, в принципе, и взрослые) на первое место ставят физический компонент.

В возрасте 7 лет дети, хотя еще подсознательно, начинают выделять и психическую, и социальную элементы здоровья («там так кричали, ругались, что разболелась голова»). Но, несмотря на существующие представления о здоровье и методах его сохранения, в целом отношение к здоровью у детей остается довольно пассивным. Факторы такого отношения прячутся в недостатке у детей нужных знаний о методах сохранения здоровья, а также непонимания опасностей нездорового поведения людей для сохранения здоровья.

Неправильное поведение в ряде случаев доставляет удовольствие (как приятно скушать холодное мороженое, выпить холодной воды в жаркий день, бегать босиком по холодному полу), а долговременные отрицательные последствия таких действий кажутся ребенку отвлеченными и далекими. Существенная часть само охранительного поведения детей младшего школьного возраста обуславливается их представлениями о здоровье. При целеустремленном воспитании, обучении, закреплении в будничной жизни правил гигиены, соответственной мотивации занятий физкультурой отношение детей к личному здоровью значительно меняется. Формирование отношения к здоровью как к большой ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится базой формирования у детей нужды в здоровом образе жизни. В свою очередь, присутствие этой потребности помогает найти решение важнейшей психологической и социальной цели – выработывания у ребенка убеждения созидателя в отношении

собственного здоровья и здоровья окружающих [7].

Таким образом, энергичность, пытливость, активность, с одной стороны, а с другой – мобильность нервных процессов, воздействие инфекционным и простудным заболеваниями, аллергическим слабостям у младших школьников являются существенными предпосылками развития здорового образа жизни, позволяющими учить детей нужному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающей средой. Также, каждый возрастной этап характеризуется своими спецификами, которые надлежит учитывать в работе по воспитанию здорового образа жизни. В основе развития здорового образа жизни лежат такие его элементы как научные сведения, медико-профилактические меры, разумный режим дня, труда и отдыха, физическая активность, верно организованное питание и отсутствие плохих привычек.

Одним и важнейших элементов в формировании здорового образа жизни является физическая активность. Последнее время в силу высокой учебной нагрузки в старших группах детского сада и первого класса школы, и дома, и прочих факторов у большинства детей отмечается малая двигательная активность, определяющая появление гипокинезии, которая может активизировать ряд обстоятельных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов подтверждают, что даже у младших школьников произвольная физическая деятельность (ходьба, игры) занимает только 15-18% всего времени суток, из них на организованные формы физического развития приходится едва 2-3%. Совместная двигательная активность детей с устройством в школу снижается почти на 50%, уменьшаясь от младших классов к старшим. Малоподвижная поза за партой сказывается на функционировании многих функций организма школьника, в особенности на сердечнососудистой и дыхательной. При долгом сидении дыхание становится менее насыщенным, обмен веществ унижается, происходит застой крови в ногах, что ведёт к уменьшению

работоспособности всего организма, и больше всего – мозга: убавляется внимание, расслабляется память, расстраивается координация движений, вырастает период мыслительных операций. Также, физические навыки представляют одну из трех самых важных, «престижных» сфер в среде сверстников, а хорошее владение собственным телом во многом устанавливает социальный статус ребенка (в большей мере это специфично в мальчишеской среде). Двигательные умения и навыки обладают внушительной образовательной ценностью, так как базой их является активное творческое мышление, обращенное на анализ и синтез движений. На основании расширения и обогащения физического опыта улучшается координация движений, энергично развиваются его главные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание.

Говоря о лучшем двигательном режиме, нужно учитывать не только начальное состояние здоровья, но и частоту, и периодичность используемых нагрузок. Занятия должны основываться на принципах постепенности и последовательности, повторности и регулярности, индивидуализации. Доказано, что лучшее оздоровительное действие (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают упражнения аэробного характера: ходьба, не быстрый бег, плавание, лыжные и велосипедные нагрузки. В комплекс ежедневных занятий надо включить также упражнения на гибкость.

Таким образом, ключевыми компонентами здорового образа жизни младших школьников, внимание которым педагог должен уделять во внеурочной работе, являются знания детей о правильном питании, личной гигиене, закаливании, положительное отношение к двигательной активности. Важно отметить, что профилактика здорового образа жизни младших школьников играет важную роль в укреплении здоровья подрастающего поколения.

### **1.3 Методы, формы и приемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности**

Одним из возможных решений проблемы, ухудшения здоровья младших школьников, является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

Содержание работы в образовательных учреждениях осуществляется посредством

- процесса обучения;
- внеклассной воспитательной работы;
- внеурочной деятельности.

В первой половине дня проводится учебная работа, организованная учителями по освоению школьниками учебной программы. Вторая половина дня посвящена воспитательной работе и направлена на формирование личности ребенка. Обеспечивая целенаправленность, комплексность и непрерывность воспитательного воздействия на детей, учитель создает в группе продленного дня обстановку, благоприятную для развития каждого ребенка.

Сложились, утвердились и получили широкое распространение три формы взаимодействия учащихся и учителя: пассивный, активный и интерактивный методы.

Пассивный метод – это такая форма взаимодействия, в которой учитель является основным действующим лицом и управляющим ходом урока, а учащиеся выступают в роли пассивных слушателей. Связь учителя с учениками осуществляется посредством опросов, самостоятельных работ, чтения, контрольных работ, тестов и т. д.

Активный метод – это такая форма взаимодействия, при которой учитель и ученики взаимодействуют друг с другом. Обучающиеся являются субъектом обучения, выполняют творческие задания, вступают в диалог с учителем. В ходе урока учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники образовательного процесса.

Интерактивный метод (с лат. *inter* – взаимный, *act* – действовать) – это форма взаимодействия, при которой учитель и ученики находятся в режиме беседы, диалога. В отличие от активных методов интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие учеников не только с учителем, но и друг с другом, на доминирование активности учащихся в процессе обучения [19].

Кроме того, интерактивное обучение основано на прямом взаимодействии учащихся со своим опытом и опытом своих товарищей. Большинство интерактивных упражнений обращается к опыту самого учащегося, причем не только учебному, школьному. На основе такого опыта формируется новое знание.

Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни младших школьников в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение отдается простым методам и приемам:

1. чтению;
2. наблюдению за природой;
3. «урокам здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса;
4. не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни являются практические занятия;
5. беседы – очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее

волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек и т.д.;

6. рисование – мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях;
7. игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка.

В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Желательно, чтоб подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то такие игры направлены на закрепление понятий, знаний, знаний по проблематике здорового образа жизни [23].

Знания о здоровом образе жизни и умения в этом направлении можно формировать не только в ходе уроков или внеклассных занятиях, но, а также во внеурочной деятельности.

Итак, здоровье – мера жизни проявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, т.е. от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достаточно активного долголетия.

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о

здоровом образе жизни у младших школьников во внеурочной деятельности такие методы работы с детьми как занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия просмотр. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

## **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1**

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

1. Понять основы культуры здорового образа жизни невозможно без понимания сущности здорового образа жизни. 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. Под культурой здорового образа жизни понимают культуру жизни человека, направленную на профилактику болезней и укрепление здоровья.

3. Формирование готовности к здоровому образу жизни должно проходить поэтапно: на первом этапе ребенок 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 здоровому образу жизни. На третьей стадии ребенок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности.

4. Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

5. Здоровому образу жизни уделено внимание во внеурочной деятельности, которая позволяет вовлечь обучающихся в исследовательские проекты, творческие занятия, в ходе которых они научатся осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу.

6. Формирование основ культуры здорового образа жизни наиболее эффективно в рамках внеурочной деятельности досугово-развлекательного

и спортивно-оздоровительного направления: занятия в спортивных секциях, беседы о здоровом образе жизни, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивные и оздоровительные акции в окружающем школу социуме; туристические походы; военно-спортивные мероприятия.

7. Внеурочная деятельность позволяет младшему школьнику реализовать свои личностные качества, расширить кругозор, повысить умственную активность и познавательные интересы ребёнка. Немаловажную роль здесь играет возможность выбора содержания и формы занятий.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **2.1 Диагностика уровней сформированности основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности**

Основанием для опытно-экспериментальной деятельности по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности стало осуществление и проведение диагностических мероприятий по выявлению уровня осознанного отношения детей к собственному здоровью, владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, а также степени участия школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни. На основе систематизации полученных результатов согласно диагностикам, содержащим характеристики физического развития и ценностного отношения детей, был установлен единый общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Цель экспериментальной работы:** выявить уровень сформированности основ здорового образа жизни младших школьников, ценности здоровья у младших школьников для разработки рабочей тетради по формированию основ здорового образа жизни младших школьников, основываясь на программе внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок».

#### **Задачи экспериментальной работы:**

1. Подобрать методики для выявления уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников, ценности здоровья у младших школьников для разработки рабочей тетради по формированию основ здорового образа жизни, основываясь на программе внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок».

2. Провести изучение уровней сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников и проанализировать полученные результаты.

3. Разработать рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Исследование проводилось на базе исследования школы МОУ «Вишневогорская СОШ № 37».

Нами были подобраны методики направленные на формирование основ здорового образа жизни с целью выполнения диагностики в рамках нынешнего исследования.

Для изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста применялись следующие средства:

1. Методика на определения уровня осознанного отношения к собственному здоровью использовалась методика Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников». Данную методику мы адаптировали для младших школьников.

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

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

Результаты распределения детей по уровням осознанного отношения к собственному здоровью представлены на рис. 1.



*Рисунок 1. Уровни осознанного отношения к собственному здоровью*

Таким образом, результаты проведения констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод о том, что в группах присутствует небольшое количество детей, демонстрирующие низкий уровень развития осознанного отношения к собственному здоровью, однако более половины детей из класса показывают лишь средний уровень развития указанных представлений. Качественный анализ анкет свидетельствует о том, что дети в целом высоко оценивают состояние своего здоровья, в их режиме дня особое место занимают вопросы двигательной активности, однако большая часть детей отмечают несоблюдение норм правильного распорядка дня и режима питания.

1. Для определения уровня владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья мы использовали методику Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни». Данная методика была адаптирована нами для младшего школьного возраста.

Цель: изучение уровня владения младшими школьниками навыками в сфере здоровья. Детям 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.

Результаты распределения детей по уровням владения навыками в сфере здоровья представлены на рис. 2 .



*Рисунок 2. Уровень владения навыками в сфере здоровья*

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 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.

## **2.2 Разработка рабочей тетради по программе внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребёнок»**

Экспериментальная работа, проводилась на базе исследования МОУ «Вишневогорская СОШ № 37», позволили утверждать, что необходима специально организованная работа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

С этой целью нами выбрана программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок», авторство принадлежит учителю начальных классов Глущенко Татьяне Николаевне, МКОУ СОШ №3 с. Дивное, Апонасенковского района.

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 2 класса, с учётом её реализации учителя начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми младшего школьного возраста. Программа разработана с учётом возрастных особенностей младших школьников и рассчитана на 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности для 2 класса состоит из 4 модулей.

### **1. Модуль 1. –Я познаю себя.**

В этом модуле младшим школьникам предстоит затронуть такие темы, разобраться, в чём заключается уникальность человека, узнать хобби и привычки своих одноклассников, как организм помогает сам себе, составить паспорт здоровья.

### **2. Модуль 2.- Личная гигиена.**

В этом модуле младшие школьники повторяют и узнают правила бережного отношения и ухода за ушами, глазами, кожей, выяснить причины, почему мы боеем, и провести профилактику против инфекционных заболеваний.

### **3. Модуль 3.- Правильное питание.**

Изучим из чего состоит наша пища, в какое время года нужно есть

определенную пищу, как правильно питаться и при этом заниматься спортом, молоко и молочные продукты, блюда из зерна.

#### 4. Модуль 4.-Азбука здоровья.

Здесь в этом модуле мы поиграем в подвижные игры, научимся говорить НЕТ, узнаем кто нас лечит, научимся оказывать первую помощь при попадании инородных тел в глаза, уши, при травмах, проведем оздоровительные минутки.

Рабочая тетрадь разработана для обучающихся второго класса. В связи с этим рабочая тетрадь содержит небольшое количество текстового материала, разнообразие картинок и сопровождение занятий любимыми героями из мультфильма «Смешарики».

## **ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2**

Целью экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников. В результате мы получили следующие данные:

1. 15% обучающихся имеют низкий уровень основ о гармоничности здорового образа жизни, 64% – средний уровень представлений, 21% – высокий уровень представлений; у 20% обучающихся отсутствует уровень владения навыками здорового образа жизни, 25% обучающихся средний уровень, 55% обучающихся имеет высокий уровень.

2. Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется достаточный уровень основ здорового образа жизни. Обучающиеся с низким уровнем нуждаются в специально организованной работе по формированию основ здорового образа жизни.

3. Нами разработана рабочая тетрадь к программе внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок», ориентированной на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Первой задачей нашего исследования было изучить ретроспективный анализ проблемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности. Мы рассмотрели различные формулировки понятия и выявили, что основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения ребенка младшего школьного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности.

Вторая задача состояла в том, для того чтобы проанализировать внеурочные занятия как способ формирования основ здорового образа жизни у младших школьников. Формирование основ здорового образа жизни выдвигается в приоритетное направление в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Результативное средство реализации формирования основ здорового образа жизни у младших школьников – внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса в условиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Занятия внеурочной деятельностью гарантирует занятость обучающихся во второй половине дня и дают полностью раскрыть их умения и навыки. Обучающиеся должны быть вовлечены и увлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, различные мероприятия, в ходе которых они научатся понимать и освещать новое, быть открытыми к окружающим и способными выражать собственные мысли, идеи, уметь принимать решения в сложившейся ситуации.

Затем мы подобрали методики «Гармоничность образа жизни школьников» и «Уровень владения школьниками навыками здорового

образа жизни» (Гаркуша) провели эксперимент. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что у младших школьников имеется достаточный уровень владения навыками здорового образа жизни.

Четвертую задачу мы реализовали, разработав рабочую тетрадь к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме. Продолжение нашей работы мы видим в проверке эффективности программы внеурочной деятельности в комплекте с рабочей тетрадью и постоянное обновление рабочей тетради новыми заданиями.

## Список используемых источников

1. Абдухакимова, С. А. Образовательно-методический комплекс в дополнительном образовании детей: назначение и технология разработки / С. А. Абдухакимова, Е. В. Василевская, Н. В. Клёнова. – М.: МГДД (Ю)Т, 2017. – 28 с.
2. Авдеева, Е. В. Учебно-методический комплект как средство повышения качества дополнительного образования детей // Методист. – 2016. – № 2. – С. 30-33.
3. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии/Е.К. Айзарин, Л. Н. Иваницкая: учеб. пособие.- Ростов- на- Дону,2017.-176с.
4. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье/ Н. М. Амосов.- Москва,2015.- 64с.
5. Артеменко, З. В. Азбука форм воспитательной работы: справочник / З. В. Артеменко, Ж. Е.Завадская. - Мн.: Новое знание, 2017. – 313 с
6. Бальевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность/ В. К. Бальевич, Л. И. Лубышева.- Москва, 2015.-№4.- с.2-7.
7. Басова, Н. В. Педагогика и практическая психология / Н. В. Басова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 413 с.
8. Безруких, М. М. Система школьного обучения и здоровье учащихся / М. М. Безруких// Образование и здоровье. – Калуга, 2019. – С. 30-31.
9. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании/ М. М. Безруких, А. Г. Макеева / Методическое пособие. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
10. Беляев, Н. Г. Возрастная физиология/Н. Г. Беляев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2015.-103с.
11. Брехман, И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье/И.И Брехман. - Москва: Наука, 2016.- 125с.

12. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни/П. А. Виноградов. – Москва: Мысль, 2016. – 288 с.
13. Вишневская, Е. Л. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни/ Е. Л. Вишневская. – Москва, 2017. – 356с.
14. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС // Воспитание школьников, № 3, 2012, стр. 15-26.
15. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии/В. И. Ковалько.- Москва: ВАКО, 2015г.-236с.
16. Контратьева, М. М. Звонок на урок здоровья / М. М. Контратьева. Москва: Просвещение, 2015. – 156с.
17. Куколевский, Г. М. Гигиенический режим спортсмена/ Г. М. Куколевский. – Москва, 2015. – 214с.
18. Лаптев, А. А. Закаляйтесь на здоровье / А. А. Лаптев. – Москва, 2018. – 154с.
19. Лисицин, Ю. Г. Образ жизни и здоровье населения/Ю. Г. Лисицин.- Москва: Знание,2016.-487с.
20. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры
21. Марков , В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней/В. В. Марков . – Москва: Академия, 2018. – 320с.
22. Матвеев, А. А. Методика физического воспитания с основами теории / А. А. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2015. – 231с.
23. Методическая рекомендация «Организация внеурочной деятельности младших школьников» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/material.html?mid=60409>
24. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок » - URL : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/02/07/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-zdorovyyu>

25. Сергеева Б. В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников/ /проблемы педагогики: научно-методический журнал, 2017 - № 1 (24). – с 18-20.
26. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности /Б. В. Сергеева// Вестник Здоровье и образование в XXI веке.-Москва,2017.- № 11. -С. 78-85.
27. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников/Б. В. Сергеева, В. В. Токарева // Проблемы педагогики. – Москва,2017.- №1 (24).- С. 15-18
28. Соловьев, Г. М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры/Г. М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 2015. - 111с.
29. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста/Е. А. Сорокоумова// Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. – Москва : Изд-во Юрайт,2019. – 216 с.
30. . Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков/А. Г. Сухарев. - Москва, 2016. - 270 с.
31. Татарникова, Л. Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии/Л. Г. Татарникова. – Санкт-Петербург: СПбАППО, 2016. – 184 с.
32. Трещева , О. Л. Системная организация валеологического образования школьников /О. Л. Трещева.-Москва, 2015.- № 8.- с. 8-11.
33. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_297432/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/)
34. Яблоков, А. В. Здоровье человека и окружающая среда/ А. В. Яблоков. - Москва.,2015.- 126с.
35. Якимова, М. С. Развитие познавательного интереса у младших

школьников во внеурочной деятельности / М. С. Якимова // ИСОМ, 2015. – №4. – С. 122 – 124.

36. Ярлыкова, О. В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе / О. В. Ярлыкова, Ю. В. Беяева// Гуманитарный научный журнал.-Москва, 2017.- № 1.- С. 116-121.

*Методика «Гармоничность образа жизни школьников»  
(Н.С. Гаркуша)*

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

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

**Вопросы**

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

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

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

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

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

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

**4. Делаете ли утром следующее:**

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

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

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

**6. В котором часу ложитесь спать?**

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

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

- а) да, активно;
- б) изредка;

в) никогда.

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

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ

№ 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

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.

## Приложение 3

*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.

### **2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

### **3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

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

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

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

### **5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

### **6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

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

Интерпретация результатов опроса.

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

Интерпретация

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

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

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

# Здоровый ребенок – успешный ребенок



Рабочая тетрадь по внеурочной деятельности

2 класс

---

(имя)

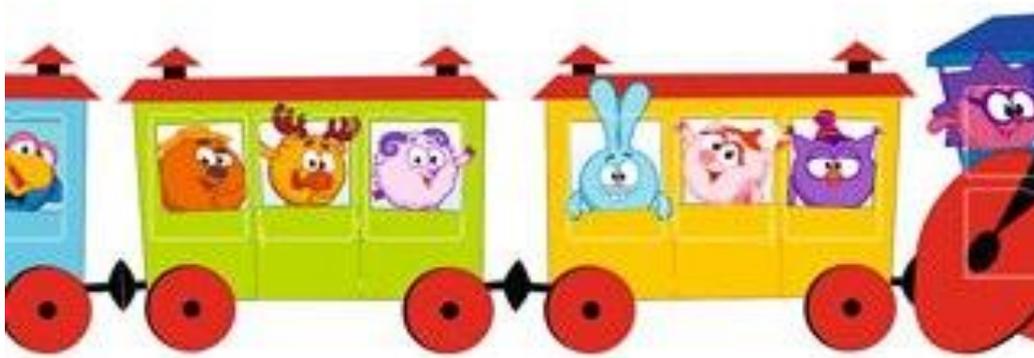
---

(фамилия)

Вишневогорск, 2021г

# Модуль 1

## ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ



- Внимание! Поезд отправляется. Прошу занять свои места. Наше незабываемое и волшебное путешествие началось.



Рада приветствовать вас на станции Гигиена. Перейдем к заданию, вам необходимо отгадать загадки и соотнести с предметом.

- Говорит дорожка -

Два вышитых конца  
Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня.

- Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,  
Белой пеной пенится  
Руки мыть не ленится.

- Худая девчонка –



Жесткая чёлка,  
Днём прохлаждается,  
А по утрам да вечерам  
Работать принимается.



- Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.  
И пока она гуляла,  
Спинка розовою стала.



- Светло поле-сторона,

Идёт по полю борона,  
Пшеницу разгребает,  
Порядок соблюдает.



- Белая река

В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит.



Правила чистки  
зубов.

Прочитайте и  
запомните !

1. Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки - сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
2. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки - снизу вверх.
3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки -вперед-назад.

Привет меня зовут Крош! Добро пожаловать на станцию А какую ты узнаешь из загадки.

Когда мы едим —

Они работают,

Когда не едим —

Они отдыхают.

Не будем их чистить —



Запомни ты десяток строк:

Глаза поранить очень просто – не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя – тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть, упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь к самому экрану!

И смотри не все подряд, а передачи для ребят, что приносят пользу!

Не пиши, склонившись низко, не держи учебник близко!

И над партой каждый раз не сгибайся, как от ветра,

От стола до наших глаз – ровно 40 сантиметров!

Глаз в темноте не напрягай, их здоровья не лишай!

Выпишите правила бережного отношения к глазам , которые вы нашли в стихотворение .

---

---

---

---

---

---

Меня зовут Пин, добро пожаловать на станцию «Движение». Я придумал для вас задание, вам необходимо создать комплекс утренней зарядки.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Меня зовут Ньюша и я рада приветствовать на последней станции нашего путешествия по стране здоровья. И наша последняя станция называется «Питание». А вот и задание, вам необходимо выбрать продукты укрепляющие ваше здоровья.



Апельсиновый сок, молоко, чипсы, картофель-фри, лук, кола, лук, рыба, яблоко, мёд, морковь.

---

---

## Уникальный человек

Приветствуют, дорогие ребята. Меня зовут Лосяш и сегодня мы разберемся и выявим в чём заключается уникальность в каждом из вас.



Задание 1.

Назвать человеческие качества по их определениям.

«Человек, умеющий терпеть, обладающий настойчивостью, упорством в деле».

«Человек, умеющий сказать нежные, добрые слова».

«Не способный к низким, дурным поступкам человек».

«Человек, который всегда действует честно, по правилам».

Задание 2. Напиши, что входит в понятие «уникальность».

Моя уникальность

Задание 3. Предлагаю написать письмо самому себе.

Я, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, осознаю, что: Мне нравятся мои следующие черты:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я очень хочу расти и развиваться. И очень горжусь своими достижениями \_\_\_\_\_ (напиши \_\_\_\_\_ какими)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Но я не буду останавливаться и хочу идти дальше к новым целям (каким)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми — как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и других людей. Я уважаю \_\_\_\_\_ следующих \_\_\_\_\_ людей:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать им признательность за то, что они есть. Я люблю следующие дела:  
\_\_\_\_\_

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими. Я сумею в себе

воспитать \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

## Мои хобби



Привет, земные жители! Меня зовут Биби. Сегодня занятия я проведу с вами .

Задание 1. Дать понятие определению «Хобби».

Хобби –

это \_\_\_\_\_

Задание 2. Напиши сочинение про свое хобби.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## Как организм помогает сам себе.

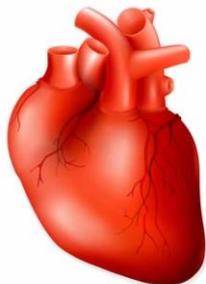
Приветствую, меня зовут  
Шуша.



Задание 1. Дайте название органам .



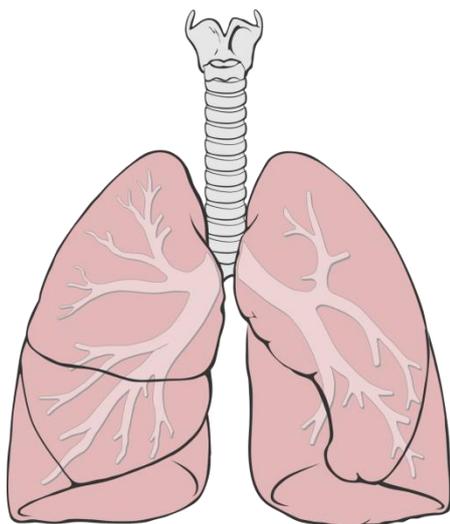
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



---



---

Задание 2. Запишите «полезно» или «вредно».

- Читать лежа ... \_\_\_\_\_
- Смотреть на яркий свет ... \_\_\_\_\_
- Промывать глаза по утрам ... \_\_\_\_\_
- Смотреть близко телевизор ... \_\_\_\_\_
- Оберегать глаза от ударов ... \_\_\_\_\_
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ... \_\_\_\_\_
- Тереть глаза грязными руками ... \_\_\_\_\_
- Заниматься физкультурой ... \_\_\_\_\_

Задание 3. Объясните пословицы:

- Здоровье дороже денег.

---

- Когда пьешь воду, помни об источнике.

---

- Здоров будешь - всего добудешь.

- 
- 
- 
- Крепок телом - богат душой.
- 
- 

## Мои привычки

Здравствуйте, меня зовут Копатыч. Тема нашего занятия звучит так «Мои привычки».



Задание 1. Дать понятию определение.

Привычка -

это \_\_\_\_\_

Задание 2.

Написаны привычки, опираясь по теме занятия, напишите полезные и рядом нарисуйте цветок, а если вредные нарисовать кактус.

- постоянно жевать жвачку
- обманывать
- умываться каждое утро
- чистить зубы
- грызть ногти, карандаши, ручку
- класть вещи на место
- делать зарядку
- опаздывать
- говорить правду
- ленится
- убирать за собой игрушки, учебники

- помогать родителям
- драться
- выполнять режим дня
- учить уроки
- кричать
- мыть руки перед едой
- бросать мусор, где попало
- разговаривать во время еды
- забывать свои обещания

Задание 3. Продолжи предложения :

Полезные привычки - хорошие не вредят, \_\_\_\_\_.

Вредные привычки - плохие, они вредят здоровью \_\_\_\_\_.

## Модуль 2

### Чтобы зубы были здоровыми

Я снова приветствую тебя,  
мой друг! С тобой твой друг  
Крош.



Задание 1. Слова распались, собери в единое предложение и запиши.

Прежде      за      мне      чем      стол  
что      сесть,      подумаю,      Я

съест





Не может встретиться со мной. \_\_\_\_\_

На ночь два оконца  
Сами закрываются,  
А с восходом солнца  
Сами открываются. \_\_\_\_\_

Задание 2. Как вы думаете, как можно сохранить здоровье глаз?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Почему мы бодем



Сегодня, ребята мы изучим с вами тему важную для нашего здоровья .

Задание 1. Пройдите тест «твое здоровье» (ставьте + или -)

1. у меня часто болит голова
2. у меня часто бывает насморк
3. у меня больные зубы
4. у меня болит горло
5. иногда у меня болит ухо
6. каждый год я болею гриппом
7. иногда меня тошнит

8. ко мне легко прилипают всякие болезни.

Задание 2. Дайте понятию определение .

Режим дня – это

---

Задание 3. Как вы думаете, что входит в понятие «здоровый образ жизни»?

---

---

---

---

---

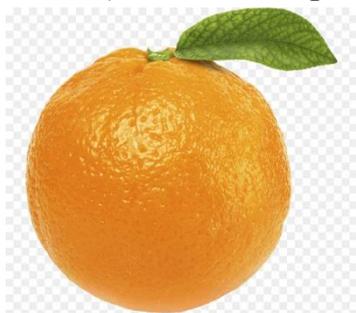
## Модуль 3

### Из чего состоит наша пища?



Сегодня мы начинаем изучать новый модуль. И тема нашего занятия «Из чего состоит наша пища?».

Задание 1. Дайте название продуктов. И определите к какой еде относится? (полезная и вредная).



---



---



Задание 2. Составьте советы по питанию.

---

---

---

---

## Что нужно есть в разное время года ?



Тема нашего занятия «Что нужно есть в разное время года?»

Задание 1. Какие правила мы должны соблюдать перед едой ?

---

---

---

---

---

---

## Модуль 4

### Кто нас лечит?

Задание 1. Отгадайте загадку?

Кто на свете всех полезней,

Лечит от любых болезней?

Кто всегда в халате белом

Занят самым нужным делом?

Кто, лишь только вы войдёте,

Говорит: «Откройте ротик

И скажите громко - а-а-а!

Не болит ли голова?»

Кто заботливый и добрый?

Ну конечно, это - \_\_\_\_\_

Задание 2. Ответьте на вопросы письменно.

- Когда ты болел в последний раз?

\_\_\_\_\_

- Какой врач тебя лечил?

\_\_\_\_\_

- В чем причина твоей болезни?

\_\_\_\_\_

- Выполнял ли ты все рекомендации врача?

\_\_\_\_\_