



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

Колледж ФГБОУ ВО ЮУрГГПУ

**ФОРМИРОВАНИЕ 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  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-318-165-3-2  
Страхова Дарья Дмитриевна  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск

2020

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретические аспекты формирования основ здорового образа жизни младших школьников</b> .....	6
1.1 Содержание понятий «здоровье», «основы культуры здорового образа жизни» .....	6
1.2 Возможности внеурочной деятельности в формировании основ здорового образа жизни младших школьников .....	15
1.3 Методы, формы и приёмы формирования основ здорового образа жизни младших школьников .....	22
<b>Выводы по главе 1</b> .....	28
<b>Глава 2. Экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни младших школьников</b> .....	30
2.1 Организация экспериментальной работы .....	30
2.2 Анализ результатов уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников .....	31
2.3 Рекомендации для учителей к составлению программы внеурочной деятельности, ориентированные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.....	38
<b>Вывод по главе 2</b> .....	41
<b>Заключение</b> .....	42
<b>Список использованных источников</b> .....	44
<b>Приложения</b>	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе личностное отношение человека к своему здоровью и здоровью своих детей. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Эта важная задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41) [21], ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 [32], а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. [33].

В последние годы отмечается тенденция к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста. Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет то или иное хроническое заболевание. Многие школьники приобретают заболевания в процессе обучения. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор. Это происходит потому, что во многих школах не соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, плохо ведется оздоровительная работа, дети нередко испытывают учебные и психоэмоциональные перегрузки на фоне недостаточной двигательной активности.

Очевидно, что здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего. Проблема сохранения здоровья многогранна и требует усилий многих специалистов, в том числе и учителя начальных классов, так как здоровье закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе. Поэтому, учителю

начальных классов необходимо уже на начальных этапах обучения формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

На основании выше изложенного возникает противоречие между необходимостью формирования основ здорового образа жизни младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса внеурочной деятельности по формированию основ здорового образа жизни с другой. Данное противоречие определило *проблему нашего исследования*: каковы возможности внеурочной деятельности для формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

Актуальность темы исследования объясняется снижением здоровья современных детей. Очевидно, что наиболее важной проблемой современного образования является укрепление здоровья детей всех возрастов, формирование у детей младшего школьного возраста представлений о здоровом образе жизни. Согласно выделенной проблеме мы определили тему исследования: *«Формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности»*.

**Цель исследования:** изучение теоретических и практических аспектов проблемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников и разработка рекомендаций для учителей к программе внеурочной деятельности.

**Объектом исследования** является процесс формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

**Предмет исследования:** внеурочная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

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

1) Изучить и проанализировать содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни»;

2) Рассмотреть внеурочную деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников;

3) Проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников.

4) Разработать рекомендации для учителей к составлению программы внеурочной деятельности, ориентированные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

**Экспериментальная база исследования:** МАОУ «СОШ № 153 г. Челябинска».

## **Глава 1. Теоретические аспекты формирования основ здорового образа жизни младших школьников**

### **1.1 Содержание понятий «здоровье», «основы культуры здорового образа жизни»**

Гуманизация образования, ориентация на личность ребенка требуют заботы о его здоровье. При этом интенсификация школьных программ, дифференциация обучения, необходимость введения новых педагогических технологий предъявляют определенные требования к состоянию здоровья учащихся. Очевидно, что процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретические основы культуры здорового образа жизни младших школьников основаны на следующих понятиях:

«Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д. [27].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [28].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми [8].

Здоровье, занимая среди всех прочих жизненных ценностей приоритетное место, является естественной, абсолютной и непреходящей

ценностью. Взгляд на здоровье, как наивысшее жизненное благо, имеет тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает [9].

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М. Монтень) [2].

Принято выделять *несколько видов здоровья*:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды;

2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовной сферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов;

3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, способность к реализации своих планов [1].

На основе анализа научной литературы мы выделили основные *признаки здоровья*:

- 1) устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- 2) показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- 3) функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- 4) наличие резервных возможностей организма;

- 5) отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- б) высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [18].

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон [13]. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему [31].

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [34].

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения [3].

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 [4].

Понятие *«здоровый образ жизни»* является одним из важнейших производных категорий «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье.



Проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его сущностных характеристик рассматривали отечественные ученые в различных аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьяненко, И.Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогики рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова. Основным содержанием данного феномена является забота о физическом, психическом и социальном здоровье как высшей ценности. По мнению Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья [16]. Ряд специалистов определяет здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, обеспечение высокого уровня трудоспособности и социальной активности (И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина) [36].

И.И. Соковня-Семенова считает, что образ жизни личности считается здоровым, если эта личность активно существует в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

З.И. Тюмасева рассматривает здоровый образ жизни как поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Б.Н. Чумаков рассматривает здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [14].

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.

В это понятие входят следующие ключевые положения:

1. Отсутствие зависимостей – разрушителей здоровья: неупотребление психоактивных веществ (табачных изделий, алкоголя, наркотических и токсических веществ и др.) и свобода от негативных социальных зависимостей (злоупотребления телевизором, компьютерными играми т.п.);

2. Оптимальный режим (наилучший для данного конкретного человека) дня, труда и отдыха, двигательной активности, питания, сна и т.д.;

3. Рациональное питание, которое включает соблюдение правил по режиму питания, калорийность рациона, соотношение основных питательных веществ (белков, жиров и углеводов), восполнение потребности в необходимых веществах (вода, клетчатка, витамины, микроэлементы и т.п.);

4. Личная гигиена как наука изучает правила нейтрализации воздействия на организм внешних неблагоприятно действующих факторов (биологических, физических, химических и др.), как практика включает соблюдение правил ухода за телом, создание благоприятных условий жизнедеятельности (одежда, жилище, рабочее место и т.д.);

5. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости (внутренних возможностей) организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холода, тепла, солнечной радиации и т.д.). Наиболее распространенная форма – тренировка терморегуляции;

По современным представлениям понятие здорового образа жизни не должно быть predetermined, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который, в первую очередь, идет на пользу конкретному человеку [10].

Предрасположенность к сохранению или растрачиванию своего здоровья можно рассматривать как личностное качество. У многих людей в отношении здоровья наблюдаются явные противоречия: ценность здоровья достаточно велика, она признается и не нуждается в доказательствах, но поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья (т.е. ведение здорового образа жизни), не соответствует уровню эмоционального отношения к нему [22].

Исходя из смыслового значения слова «основы» как исходные, главные компоненты чего-нибудь, Е.Г. Кушнина в своих исследованиях уточняет, что основными компонентами здорового образа жизни младших школьников являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [20].

Мы согласны с мнением М.В. Давыдовой, что *«основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения младших школьников, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности»* [13, с.103].

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

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

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

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

По мнению Г.М. Соловьева, *культура здорового образа жизни личности* – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентации, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и

самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье. Укрепление здоровья – система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума [17].

Формирование культуры здорового образа жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно в дошкольном и младшем школьном возрасте, так как именно на этом этапе закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма, повышаются адаптационные возможности; формируются движения, осанка, развиваются физические качества.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешне-средовым воздействиям [30]. В отличие от взрослого, ребенок «за здоровьем не побежит». Поэтому необходимо формировать культуру здорового образа жизни личности соответственно возрастным особенностям младших школьников, которая была бы ориентирована на их самосохранение и саморазвитие. [5].

Культура ЗОЖ – это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Компонентами культуры здорового образа жизни являются оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены [25]. В младшем школьном возрасте мы можем рассматривать только основы

культуры здорового образа жизни, т.к. у ребенка еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

Бесспорно, современный человек знает много о здоровье, о способах его поддержания и укрепления. Но накопленные знания не гарантируют, что человек, следуя им, будет вести здоровый образ жизни. Человек, который рождается физически здоровым, не ощущает самого здоровья до тех пор, пока не возникнут признаки его нарушения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. В этой связи образование, начиная с младшего школьного, является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни представляет собой длительный процесс и может продолжаться всю жизнь. Важно вооружить ребенка методологией здоровья, средствами, способами и навыками его формирования, оказывать ребенку поддержку в вопросах освоения им гигиенических навыков, изучения своего организма и своей личности, получения знаний о факторах риска, обучения реализации на практике средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Все это позволит усовершенствовать жизнедеятельность ребенка, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней, и облегчить его дальнейшую социализацию [13].

Формирование основ здорового образа жизни младших школьников многие авторы трактуют как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений младших школьников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья [14].

Таким образом, под здоровым образом жизни понимают сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его здоровья.

## **1.2 Возможности 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 [15].

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.

Внеурочная деятельность – неотъемлемая часть образовательного процесса в школе, позволяющая реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта в полной мере. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а так же самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Согласно требованиям ФГОС основного общего образования внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

*Цели внеурочной деятельности:*

Создание условий для развития и воспитания личности обучающихся, обеспечивающих формирование основ гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, уважения к истории и культуре народа, воспитания нравственности ребенка, освоения основных социальных ролей, норм и правил.

Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой личности со сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность.

*Задачи внеурочной деятельности:*

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся в тесном взаимодействии с социумом.
2. Включение учащихся в разностороннюю внеурочную деятельность.
3. Организация занятости учащихся в свободное от учёбы время.
4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
5. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) для формирования здорового образа жизни [11].

Необходимость обращения к внеурочной деятельности обучающихся на ступени начального общего образования заключается в том, что



настоящее время на формирование воспитательной среды влияет множество факторов и практически все их можно назвать негативными. А именно:

- расслоение населения по уровням обеспеченности и уровням образованности;
- плотно работающие с сознанием ребёнка различные средства массовой информации (телевидение, Интернет, печать, FM- радио) а также видео, аудио, компьютерной и - резкого снижения уровня чтения, особенно классической художественной литературы; индустрия;
- резкое снижение уровня чтения, особенно классической художественной литературы;
- ограниченность общения со сверстниками;
- неучастие современных детей в деятельности детских и подростковых общественных организациях;
- разрастание в обществе стилей и форм жизнедеятельности и отдыха, уводящих и отчуждающих от реальности;
- экспансия молодёжной субкультуры, ориентирующей молодых людей на удовольствия и потребление;
- нарастания межнациональных, межконфессиональных, межпоколенных и иного рода межгрупповых напряжений [11].

В базисном учебном плане выделены основные направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно полезная и проектная деятельность [12].

Мы считаем, что формирование основ здорового образа жизни младших школьников наиболее эффективно происходит во внеурочной деятельности, в рамках досугово-развлекательной и спортивно-оздоровительной деятельности. Более подробно данное предположение мы представили в методическом конструкторе (Таблица 1).

Методический конструктор внеурочной деятельности

Таблица 1

<b>Вид внеурочной деятельности</b>	<b>Образовательные формы</b>	<b>Уровень результатов внеурочной деятельности</b>	<b>Преимущества формы достижения результата</b>
Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки. Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы. Школьные благотворительные концерты, выставки	1. Приобретение школьником социальных знаний	Культпоходы в театры, музеи, концертные залы, выставки.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Концерты, инсценировки, праздники на уровне класса и школы.
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	Школьные благотворительные концерты, выставки, фестивали
Спортивно-оздоровительная деятельность	Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах	1. Приобретение школьником социальных знаний	Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме.
		2. Формирование ценностного отношения к социальной реальности	
		3. Получение опыта самостоятельного социального действия	

Целью внеурочной деятельности при формировании основ ЗОЖ является создание условий для полноценного интеллектуального развития

учащихся младших классов, формирование основ культуры здорового образа жизни, успешной адаптации в образовательной и социальной среде.

*Задачи* внеурочной деятельности, как формирование основ ЗОЖ:

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности обучающихся.

2. Формирование у обучающихся навыков позитивного коммуникативного общения в процессе формирования основ здорового образа жизни.

3. Развитие у обучающихся способности к целеустремленности и настойчивости в достижении результата, преодолению трудностей.

4. Формирование у младших школьников способности управления культурным пространством своего существования в процессе формирования основ здорового образа жизни.

5. Расширение общего и художественного кругозора младших школьников.

6. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

7. Умение активно использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач в рамках формирования основ здорового образа жизни.

При организации внеурочной деятельности школьников необходимо понимать различие между результатами и эффектами этой деятельности.

*Результат* – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, школьник, участвуя в спортивных соревнованиях, не только научился лучше бегать, прыгать, работать с мячом и т.д.(фактический результат), но и нашёл некое знание о себе и окружающих, пережил и прочувствовал нечто как ценность, приобрёл опыт самостоятельного действия (воспитательный результат). *Эффект* –

это последствие результата. Например, приобретённое знание, пережитые чувства и отношения, совершенные действия развили человека как личность, способствовали формированию его компетентности, идентичности [12].

Итак, воспитательный результат внеурочной деятельности – непосредственное духовно-нравственное приобретение обучающимся благодаря его участию в том или ином виде деятельности. Воспитательный эффект внеурочной деятельности – влияние (последствие) того или иного духовно-нравственного приобретения на процесс развития личности ребёнка.

Мы считаем необходимым представить *классификацию результатов внеурочной деятельности обучающихся*, где итоги внеурочной работы распределяются по трём уровням:

Первый уровень результатов – приобретение обучающимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. Например, в беседе о здоровом образе жизни ребёнок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог ведет здоровый образ жизни [23].

Второй уровень результатов – получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, культура). Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, школы, т. е. в дружественной социальной среде. Именно в близкой социальной среде ребёнок получает (или не

получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, младший школьник действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается мотивация, без которой невозможно существование гражданина и гражданского общества [35].

Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления положительного эффекта воспитания и благополучной социализации младших школьников. Воспитание в школе должно осуществляться только в процессе совместной деятельности взрослых и детей и детей друг с другом. Только в результате этой деятельности возможно присвоение (а не просто узнавание) детьми жизненно необходимых ценностей [26].

Таким образом, на сегодняшний день вопрос организации внеурочной деятельности для образовательной сферы является ключевым. Большую пользу в развитии обучающиеся играют их вовлечение в исследовательские проекты, творческие занятия, спортивные мероприятия, в ходе которых дети учатся изобретать, понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и развивать свои возможности.

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

Анализ педагогической литературы по теме нашего исследования показал, что для формирования основ здорового образа жизни младших школьников в школе доступны следующие *виды внеурочной деятельности*:

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

На основании изученного теоретического материала мы уверенно делаем вывод, что для эффективного формирования основ ЗОЖ наиболее подходит спортивно-оздоровительная деятельность.

Очевидно, что крайне важно грамотно подбирать методы организации внеурочной деятельности младших школьников. *Метод* (от греч. слова *metodos* — буквально путь к чему-либо) означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность. Методом обучения называют способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Существуют различные классификации методов. Остановимся на группе методов организации и осуществления внеурочной деятельности (С.И. Перовский, Е.Я. Голант). В данной группе методов классификация

производится по источникам передачи и характеру восприятия информации и делит их *на словесные, наглядные и практические*

Группа словесных методов включает такие виды: рассказ, школьная лекция (слушание учащимися публичных выступлений, записей на магнитную ленту и видео пленку, по радио и телевидению и др.), беседа, объяснение, инструктаж, работа с книгой, познавательные вербальные игры.

Среди наглядных методов обучения выделяют наблюдение, иллюстрацию (плакаты, таблицы, картины, макеты, муляжи) и демонстрацию (опытов, кино- и видеофильмов, телепередач, наглядных пособий, компьютерных продуктов).

К практическим методам относятся дидактические игры, лабораторные и практические работы, упражнения, эксперименты, деловые игры.

Отдельно стоит выделить *метод проектов*, который является универсальным, пронизывает все направления внеурочной учебной деятельности и сочетает в себе все ранее названные методы.

Все эти методы используются в той или иной степени в зависимости от содержания, целей, задач, результатов и форм деятельности [29].

При формировании основ здорового образа жизни младших школьников немаловажно целенаправленно подбирать приемы организации внеурочной работы с детьми. *Прием обучения*– это элемент метода, его составная часть, разовое действие, отдельный шаг в реализации метода или модификация метода в том случае, когда метод небольшой по объему или простой по структуре [5].

В настоящее время педагогика располагает большим количеством приемов обучения. Мы приводим наиболее популярные:

#### *1. Приемы мотивации и целеполагания:*

Выдвижение предположений по теме урока и прогнозирование ее содержания:

- Прогноз по названию (по иллюстрациям, схемам, ключевым словам текста);
- Дерево предсказаний;
- Ключевые слова;
- Перепутанные логические цепочки;
- Верные и неверные утверждения;
- Вводный вопрос.

Задавание вопросов как результат осознания неполноты знаний:

- Вопросительные слова;
- Тонкие и толстые вопросы;
- Знаю – Хочу узнать – Узнал (ЗХУ);
- РИСК (фраза проблемного характера и вопросы к ней);
- Создание кластера;
- Корзина фактов.

## *2. Приемы работы с текстом*

Чтение с пометками на полях книги и в рабочей тетради:

- ИНСЕРТ («V» - знал раньше, «+» - новое, «?» - есть вопрос, непонятно, «!» - это интересно, «-« - противоречит тому, что я думал раньше);
- Вопрос-ответ (номер вопроса, на который содержится ответ в тексте; овал вокруг номера вопроса в индивидуальном списке вопросов).

Организация информации с помощью схем:

- Кластер;
- Фишбоун;
- Понятийное колесо;
- Граф;
- Денотатный граф;
- Пирамида;
- Лестница;



- Цепочка;
- Лекция-визуализация.

Организация и осмысление информации с помощью таблиц:

- Сводная таблица;
- Т-таблица;
- Сюжетная таблица;
- Таблица для перекрестной дискуссии;
- ПМИ (Плюс – Минус – Интересно);
- Таблица «Синтез»;
- Мышление под прямым углом;
- Бортовой журнал.

### *3. Приемы организации рефлексии*

Устные формы рефлексии:

- Беседа по пометкам;
- Беседа по вопросам;
- Интервью участника событий.

Письменные формы рефлексии (создание рефлексивного текста):

- Резюме;
- Эссе;
- Синквейн;
- Диаманта;
- Хокку;
- Телеграмма;
- Благодарность.

Графические формы рефлексии:

- Образ темы;
- Реконструкция схемы (Кластер, Фишбоун и др.);
- Верные и неверные утверждения (заполнение графы «После чтения») [36].

В рамках нашего исследования необходимо выделить *формы* организации внеурочной деятельности младших школьников. При этом нужно помнить, что внеурочная деятельность дополняет, расширяет образовательное пространство, поэтому формы внеурочной работы должны отличаться от тех, которые используются на уроке: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, школьные научные сообщества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования и так далее.

*Кружок* – форма добровольного объединения детей, оптимальная форма организации внеурочной деятельности в начальной школе. Функции: расширение, углубление, компенсация предметных знаний; приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности; расширения коммуникативного опыта; организации детского досуга и отдыха. Форма выражения итога, результата. Чаще всего он воплощается в конкретных и внешне эффектных показательных выступлениях, концертах, фестивалях, диспутах, семинарах и т. д.

*Клуб* – форма объединения детей на основе совпадения интересов, стремления к общению. Принципы клуба: добровольность членства, самоуправление, единство цели, совместная деятельность в непосредственном контакте друг с другом. Может иметь устав, программу, эмблему, девиз и другие внешние атрибуты. Возглавляется клуб Советом, избираемым общим собранием членов клуба. Вместе с тем, состав клуба не отличается обязательным постоянством. Результат деятельности - наличие у детей способов, приемов, техник мышления, деятельности, культуры рефлексии, поведения.

*Секция* – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (шахматная секция, секция дзюдо и т. д.). Секция – среда формирования физической культуры и здорового образа жизни. Результат - проявление у ребенка техники спортивного мастерства.

*Студия* – форма добровольного объединения детей для занятий творчеством в определенном виде деятельности. (театр-студия, киностудия, музыкально-хореографическая студия ) Цели деятельности студий – развитие художественных и творческих способностей детей, выявление ранней творческой одаренности, поддержка и развитие творческой одаренности. Театр – форма добровольного объединения детей, где разделение труда, ролей, видов деятельности определяется индивидуальными способностями и единым стремлением добиться успеха в исполнении сложного совместного художественного действия на сцене. Театр – объединение, которое может организовывать свою деятельность в комплексе самых разнообразных форм, видов занятости, методов развития творческого потенциала личности и его актуализации (фольклорный театр, театр моды и пр.).

*Мастерская* – форма добровольного объединения детей для занятий определенной деятельностью. Учитель выступает в роли мастера (творца, автора), создавшего свою «школу-производство» учеников, последователей. Отличительные черты: принадлежность содержания деятельности к определенному виду прикладного творчества, ремесла, искусства; приоритет целей обучения и предметно-практических задач; ориентированность на прикладные умения и достижение уровня мастерства в освоении определенного вида деятельности, в освоении специальных технологий; демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (выставки, конкурсы, фестивали). Проект – наиболее перспективная форма организации внеурочной деятельности. Его универсальность позволяет реализовывать все направления внеурочной деятельности [37].

## **Выводы 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 ЗОЖ. 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 ЗОЖ понимают культуру жизни человека, направленную на профилактику болезней и укрепление здоровья.

3. Структурными компонентами культуры ЗОЖ являются: информационный (знания о здоровом образе жизни), мотивационный (формирование мотивации к ЗОЖ), деятельностный (осознанный выбор здорового образа жизни)

4. 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 ЗОЖ. На третьей стадии ребенок делает осознанный выбор здорового образа жизни, осознает себя субъектом данной деятельности.

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

6. 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.

7. Формирование основ культуры здорового образа жизни наиболее эффективно в рамках внеурочной деятельности досугово-развлекательного и спортивно-оздоровительного направления: занятия в спортивных секциях, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивные и оздоровительные акции в окружающем школу социуме; туристические походы; военно-спортивные мероприятия.

8. 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. Экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников**

### **2.1 Организация экспериментальной работы**

Отношение ученика к собственному здоровью считается фундаментом, на котором возможно будет построить здание потребности в педагогическом сопровождении формирования основ ЗОЖ. Оно появляется и формируется в ходе осознания ребенком себя как личности и человека. Отношение детей к здоровью непосредственно находится в зависимости от сформированности в его сознании данного понятия [19].

Экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ «СОШ № 153 г. Челябинска». В эксперименте участвовали учащиеся 3 «А» класса в количестве 28 человек (22 мальчика и 6 девочек).

Цель экспериментальной работы: выявить у младших школьников уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентах, о ценности здоровья и разработать комплекс рекомендаций для учителей начальных классов.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, о ценности здоровья у младших школьников на внеурочных занятиях.
2. Провести изучение уровня сформированности основ культуры ЗОЖ у младших школьников и проанализировать полученные результаты.
3. Разработать рекомендации для учителей к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Для организации эксперимента мы подобрали ряд *диагностических методик*:

- 1) Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» (см. Приложение 1). Данная методика позволяет комплексно

оценить информационный компонент культуры ЗОЖ, сформированность представлений о ЗОЖ, его отдельных компонентах у младших школьников, о ценности здоровья в понимании детей младшего школьного возраста (7-11 лет).

Подробно разработана оценка результатов исследования (см. Приложение 2). Стоит заметить, что при опросе учащихся первых классов рекомендуется использовать индивидуальную устную форму проведения исследования с разъяснениями педагога.

2) Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся, с помощью которой мы изучили мотивационный компонент культуры ЗОЖ (см. Приложение 3).

Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7-11 лет), оценки индивидуального отношения к здоровью. Необходимо отметить, что для учащихся 1-2 классов возможно использование данной методики в устной форме, для учащихся 3-4 классов – в письменной. В любом случае, необходима инструкция педагога.

Инструкция заключается в разъяснении, что из приведенных десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни. Подробно представлена оценка результатов (см. Приложение 4).

## **2.2 Анализ результатов уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников**

На констатирующем этапе эксперимента в период с сентября 2019 по октябрь 2019 в рамках педагогической практики мы провели анкету «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» с учащимися

МАОУ «СОШ № 153 г. Челябинска»З «А» класса в количестве 28 человек (22 мальчика и 6 девочек). Анализ результатов анкеты представлены в Таблице 2.

*Сводная таблица результатов изучения информационного компонента культуры ЗОЖ*

*Таблица 2*

	Имя	Суммарный бал										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Рамиль А.	4	4	4	8	4	6	5	6	13	8	62
2	Михаил А.	2	4	4	6	2	4	5	4	11	11	53
3	София Б.	2	4	4	6	2	4	5	6	8	4	45
4	Александр В.	2	4	4	6	2	4	5	4	13	10	54
5	Кирилл Г.	6	4	4	4	4	4	5	6	14	4	55
6	Георгий Д.	6	4	4	8	4	4	4	6	15	12	67
7	Александр З.	2	4	4	6	4	4	4	6	12	12	58
8	Анастасия К.	6	4	4	6	2	4	5	6	11	4	52
9	Артём К.	6	4	4	8	4	4	5	6	15	12	68
10	Татьяна К.	2	0	4	2	2	0	3	6	15	8	42
11	София К.	4	4	4	4	4	4	5	6	13	10	58
12	Анна Л.	4	4	4	4	4	0	5	4	12	4	45
13	Платон Л.	6	4	4	8	4	6	5	6	14	6	63
14	Андрей Л.	8	4	4	8	4	4	5	6	14	5	62
15	Артём М.	6	4	4	8	2	6	5	6	11	12	64
16	Арам М.	6	4	4	8	4	4	5	6	14	6	61
17	Дарья М.	6	0	4	8	4	4	5	6	15	6	58
18	Сергей М.	4	4	4	10	4	4	5	6	15	8	64
19	Александр М.	4	4	4	6	2	4	5	4	10	2	45
20	Михаил О.	6	4	4	4	4	6	5	6	14	4	57
21	Тамаз П.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	10	65
22	Глеб П.	8	0	4	10	2	4	5	6	11	4	54
23	Константин Р.	8	0	4	6	4	4	5	4	12	6	53
24	Михаил С.	8	4	4	8	2	4	6	6	12	6	60
25	Илья С.	6	0	4	8	4	4	5	6	11	11	59
26	Кирилл Т.	2	0	4	6	4	4	5	4	7	9	45
27	Владислав Ф.	6	4	4	8	4	4	5	6	9	8	58
28	Артём Х.	8	4	4	8	4	4	5	4	14	6	61

Результаты анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» представлены в Таблице 3.

*Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)*



Таблица 3

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	Количество человек	%
Высокий (65-77 баллов)	3	11
Достаточный (46-64баллов)	20	71
Недостаточный (21-45 баллов)	5	18
Отсутствует (0-20 баллов)	0	0

Наглядно результаты из Таблицы 3 представим на Рисунке 1.

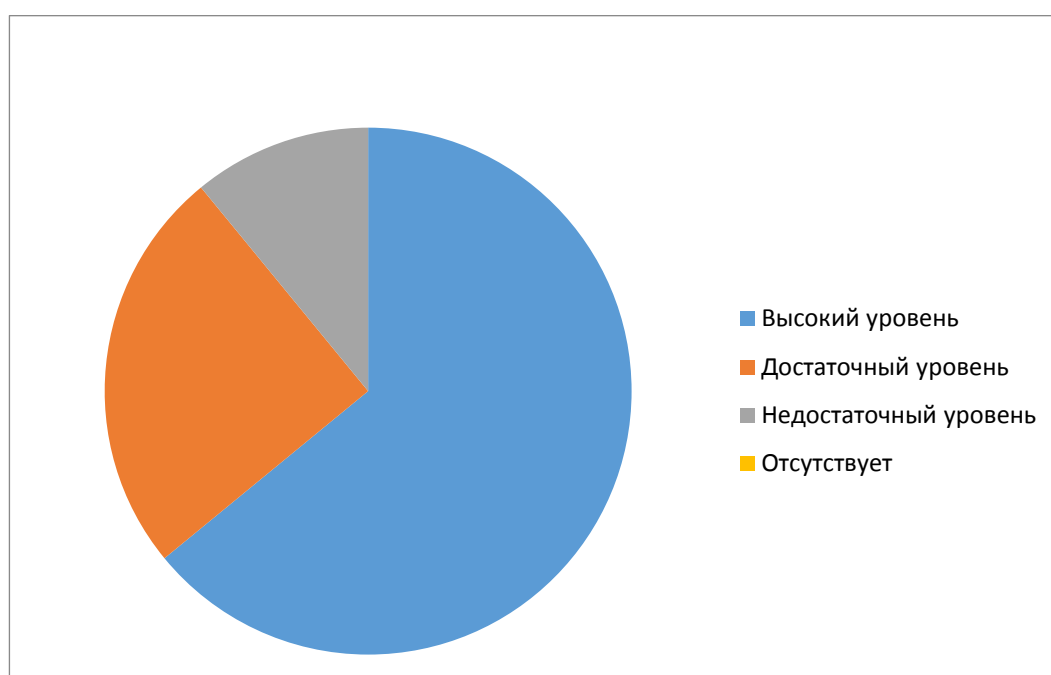


Рисунок 1

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

Результаты исследования показали, что 18% учащихся (5 человек) имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти испытуемые имеют следующие признаки:

- недостаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;

- имеют удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают недостаточным пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- не вполне соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как низкую.

71% испытуемых (20 человек) имеют достаточный уровень представлений, т.е. учащиеся:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- не осведомлены о правилах организации режима питания;
- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- полностью соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как недостаточную.

3% (11 человек) имеют высокий уровень представлений. Эти дети:

- достаточно осведомлены о правилах пользования средствами гигиены;
- осведомлены о правилах организации режима питания;

- имеют высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;
- осведомлены о правилах оказания первой помощи;
- имеют недостаточную личностную значимость здоровья;
- обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;
- полно соответствуют распорядку дня учащегося требованиям ЗОЖ;
- оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе, как высокую.

Таким образом, мы выяснили, что у младших школьников преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. При этом четверть детей имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, а наименьшая часть детей имеет высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Анализ результатов экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в Таблице 4.

*Сводная таблица результатов изучения мотивационного компонента культуры ЗОЖ*

*Таблица 4*

№	Имя	Суммарный бал										Итог
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Рамиль А.	3	1				2				4	10
2	Михаил А.	3			3						4	12
3	София Б.	3		3	3			2	1		4	11
4	Александр В.	3							1		4	11
5	Кирилл Г.	3		3			2	2				10
6	Георгий Д.	3			3		2				4	12
7	Александр З.	3		3		1			1		4	12
8	Анастасия К.	3			3		2		1			9
9	Артём К.	3			3				1		4	11
10	Татьяна К.	3		3	3			2				11

11	София К.	3					2	2			4	11
12	Анна Л.	3	1	3			2					9
13	Платон Л.	3	1		3			2				9
14	Андрей Л.	3				1		2			4	10
15	Артём М.	3		3				2			4	12
16	Арам М.	3		3			2	2				10
17	Дарья М.	3		3	3						4	13
18	Сергей М.	3		3			2				4	12
19	Александр М.	3		3	3			2				11
20	Михаил О.	3		3			2	2				10
21	Тамаз П.	3		3			2				4	12
22	Глеб П.	3	1	3			2					9
23	Константин Р.	3	1	3							4	11
24	Михаил С.	3			3		2				4	12
25	Илья С.	3			3		2	2				10
26	Кирилл Т.	3		3	3		2					11
27	Владислав Ф.	3		3			2				4	12
28	Артём Х.			3			2		1		4	10

Результаты экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены Таблице 5.

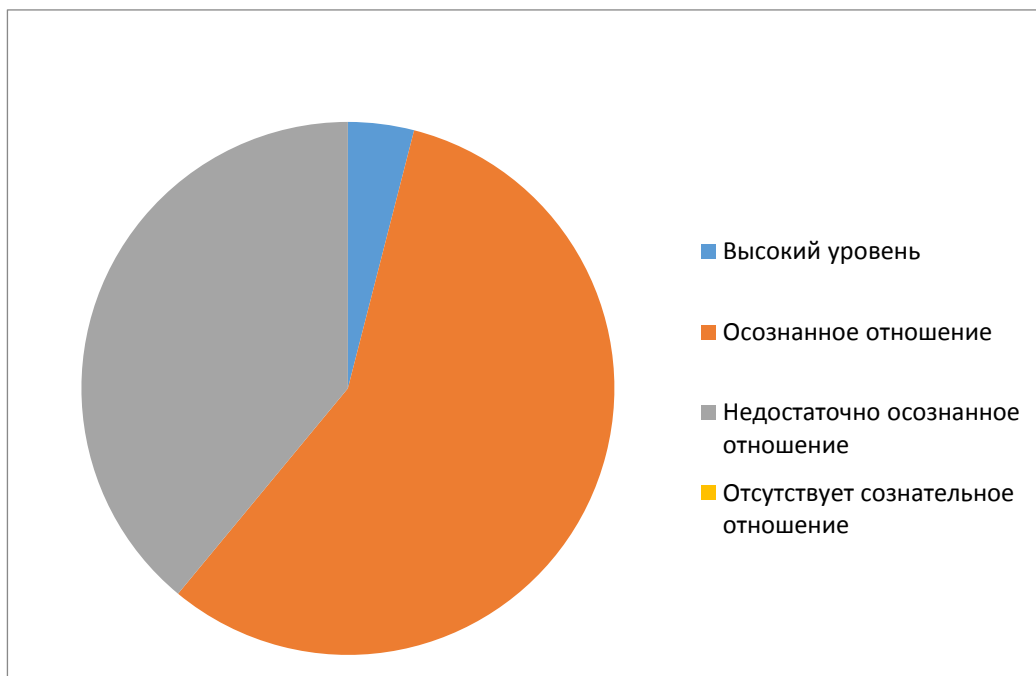
*Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ)*

Таблица 5

Уровень ценностного отношения к здоровью	Количество человек	%
Высокий(13 баллов)	1	4
Осознанное отношение (11-12 баллов )	16	57
Недостаточно осознанное отношение (9-10 баллов)	11	39
Отсутствует сознательное отношение (4-8 баллов)	0	0

Наглядно результаты таблицы 5 мы представим на рисунке 2.

*Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры ЗОЖ).*



*Рисунок 2*

Результаты исследования показали, что у 39% (11 человека) учащихся недостаточно осознанно относится к своему здоровью, 57% (16 человека) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью и только 4% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, на внеурочных занятиях мы выяснили, что у младших школьников – участников нашего эксперимента преобладает осознанное отношение к своему здоровью как к ценности, но вместе с тем, значительная часть детей недостаточно осознанно относится к своему здоровью.

## **2.3 Рекомендации для учителей к составлению программы внеурочной деятельности, ориентированные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников**

Для повышения осознанного отношения к своему здоровью младших школьников, для формирования основ здорового образа жизни в развитии младших школьников мы составили комплекс рекомендаций для педагогов начальной школы. Данные методические указания мы рекомендуем к использованию во внеурочной деятельности (в том числе спортивно-оздоровительного направления).

### ***Методические рекомендации для учителей к составлению программы внеурочной деятельности, ориентированные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников***

1. При составлении программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления необходимо учитывать ключевые аспекты формирования основ здорового образа жизни младших школьников:

- воспитательный, состоящий в воспитании у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать ЗОЖ;

- обучающий, состоящий в обучении школьников нормам ЗОЖ, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и др.), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению;

- непосредственно оздоровляющий, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшении через это таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

2. Учителю на занятиях внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ необходимо не только давать доступные и понятные знания о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь обучающихся элементы ценностного отношения к здоровью. Прививать им полезные привычки и навыки – иначе говоря, способствовать формированию у обучающихся культуры здоровья.

3. Для формирования устойчивого ценностного отношения к собственному здоровью у младших школьников необходимо проводить такие формы работы как дискуссии, ролевые игры, конкурсы творческих работ, проектная деятельность, групповая и индивидуальная профилактика вредных привычек; организация физкультурно-оздоровительных мероприятий. В результате таких насыщенных и интересных занятий у них формируется положительная мотивация к соблюдению правил ЗОЖ.

4. Младшим школьникам важно сообщать знания о пользе занятий физическими упражнениями, о значении правильной осанки и носового типа дыхания, о технике двигательного действия. Обучающиеся должны приучаться к соблюдению режима дня, усваивать сведения о вредных привычках, возможных угрозах здоровью, знать о пользе и вреде различных пищевых продуктов, необходимости чередования двигательной активности и отдыха, основных требованиях к активной двигательной деятельности, учёбе и отдыху. Эти сведения формируются у детей совместными усилиями учителя начальной школы, учителя физического воспитания и родителей в процессе физкультурных занятий, проведения спортивных праздников, дней здоровья, игровой деятельности.

5. Регулярно проводить мероприятия по профилактике безопасной жизнедеятельности, так как младший школьник должен быть подготовлен к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями с целью сохранения его здоровья.

6. Систематически проводить просветительскую работу с родителями, привлекать родителей к совместной работе с детьми в

реализации программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Проводить совместные праздники здоровья, туристские слеты, спортивные соревнования и оздоровительные мероприятия, которые оказывают огромное значение на формирование как культуры ЗОЖ, так и положительное отношение к спорту и занятиям физкультурой.

**7.**Формировать потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, вырабатывать умения и навыки совершенствования своего физического и психического состояния.

**8.**Проводить традиционные общешкольные спортивные соревнования и спортивно-оздоровительные мероприятий в общеобразовательном учреждении.

**9.**Организовывать и проводить выезды за город, походов, дней здоровья, военно-спортивной игры «Зарница» с привлечением родителей учащихся.

**10.**Для анализа состояния здоровья учащихся необходимо проводить систематические диагностики, а так же создать систему информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья их детей.

**11.**Проведение выставок детских рисунков на тему «Здоровье».

**12.**Перед выходами в общественные места проводить инструктажи, вести журнал проведения инструктажей.



## **Вывод по главе 2**

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

1. 18% (5 человек) учащихся имеют недостаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, 71% (20 человек) – достаточный уровень представлений, 11% (3 человека) – высокий уровень представлений; у 39% (11 человек) учащихся недостаточно осознанно относится к своему здоровью, 57% (16 человек) учащихся имеет осознанное отношение к своему здоровью, 4% (1 человек) имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

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

3. Нами разработаны рекомендации к программе внеурочной деятельности, ориентированной на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать понятие основы культуры здорового образа жизни. Мы рассмотрели различные формулировки, понятия и выявили, что основы здорового образа жизни младших школьников – это синтез основных правил поведения ребенка младшего школьного возраста, которые базируются на знаниях о компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к этим знаниям и их активном использовании в повседневной жизни.

Вторая задача заключалась в том, чтобы рассмотреть внеурочные занятия как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников. Формирование основ здорового образа жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Эффективное средство реализации формирования основ здорового образа жизни младших школьников – внеурочная деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса в условиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Занятия внеурочной деятельностью обеспечивают занятость обучающихся во второй половине дня и позволяют раскрыть их потенциал. Обучающиеся должны быть вовлечены в исследовательские проекты, творческие занятия, различные мероприятия, в ходе которых они научатся понимать и осваивать новое, быть открытыми и способными выражать собственные мысли, уметь принимать решения. Затем мы подобрали анкету «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни» и экспресс-диагностику представлений о ценности здоровья учащихся и провели эксперимент. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что у младших школьников имеется

достаточный уровень представлений о ценности здоровья и осознания ценности своего здоровья.

Четвертую задачу мы реализовали, разработав для педагогов начальной школы *рекомендации к программе внеурочной деятельности*, ориентированной на формирование основ здорового образа жизни младших школьников. Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме.

## Список использованных источников

1. Абдуллин А.Г., Абдуллина Д.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 148с.
2. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости [Текст] / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2013. – 128 с.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер [Текст] / Н.М.Амосов. – Москва, Донецк, 2011. – 592с.
4. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е. Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
5. Баль Л.В., Барканова С.В. Здоровьесберегающая педагогика [Текст] / Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Владос, 2010. – 190с.
6. Вайнер Э.Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни. ОБЖ. Основы безопасности жизни [Текст] / Э.Н. Вайнер. – 2010. — №1. – 47с.
7. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н. Вайнер. – 2010. — №5. – 59с.
8. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст]/ Е.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2011. – 179с.
9. Воронежская Л.Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л.Н. Воронежская, Е.А. Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2010. – 123с.
10. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н.А. Горохова. – 2010. – № 7. – 32-38с.
11. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов [Электронный ресурс] /URL: <http://www.twirpx.com/file/885221/> (дата обращения: 12.11.2015г.)

12. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223с.
13. Давыдова М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / М.В. Давыдова, - Челябинск, «ИскраПрофи», 2013. – 101с.
14. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». Завуч в начальной школе [Текст] / О.Л. Евсеева – №3, 2011. – 86с.
15. Евладова Е.Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС // Воспитание школьников, № 3, 2012, стр. 15-26.
16. Зайцев Г.К. Уроки Айболита: учеб.пособие для детей младшего школьного возраста [Текст] / Г.К. Зайцев; под ред. В.В. Колбанова – С.-Петербург: Изд-во Детство-Пресс, 2010. – 40с.
17. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края [Текст] / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола. – 2011. – 496с.
18. Калюжный Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А. Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с.
19. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М. :МарТ, 2005. – 448 с.
20. Кушнина Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед.вузов [Текст] / Е.Г. Кушнина, Е.А. Романова; под общ.ред. В.П. Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2010. – 271с.
21. Кушнина Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед.вузов [Текст] / Е.Г. Кушнина, Е.А. Романова; под

общ.ред. В.П. Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2010. – 271с.

22. Конституция РФ от 12.12.1993г. [Электронный ресурс] / URL:<http://www.constitution.ru/>

23. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность [Текст]/ Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205с.

24. Мельникова Е.Л. Проблемный урок, или Как открывать знания с учениками: Пособие для учителя. М.,2002, 168 с.

25. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. – 2011. – 255с.

26. Пенкрат Л.В., Самусева Н.В. Игровые проекты в школе [Текст] / Л.В. Пенкрат, Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт. – 2010. – 125с.

27.Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учебное пособие для вузов [Текст] / И.П. Подласый, М.: ВЛАДОС-пресс, 2010. – 365 с.

28. Прохорова Э.М. Валеология: словарь терминов и понятий [Текст] / Э.М. Прохорова – М.:ИНФРА-М, 2012. – 111с.

29. Пудова О.В. Формы и методы организации внеурочной деятельности [Электронный ресурс]/URL:[http://ioc.rybadm.ru/project/fgos\\_3/](http://ioc.rybadm.ru/project/fgos_3/)

30. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема. Экология и жизнь [Текст] /И.Т. Суравегина – 2011. — №4. – 31с.

31. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Академия. – 2010г. – 335с.

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

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

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

35. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И. Шамова. – М.: Изд-во УЦ "Перспектива". – 2010. – 279с.

36. Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я [Текст] / С. Шмаков. – 2011. – №2. – 94-128с.

37. Щербакова С.Г. Формирование проектных умений школьников: практические занятия / С.Г. Щербакова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 187 с.

### Анкета «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай вопросы и ответь на них:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

- а) Мыло
- б) Зубная щетка
- в) Полотенце для тела
- г) Зубная паста
- д) Мочалка
- е) Тапочки
- ж) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

- а) Завтрак 8:00 Обед 13:00 Полдник 16:00 Ужин 18:00
- б) Завтрак 9:00 Обед 15:00 Полдник 18:00 Ужин 21:00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

- а) Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- б) Вера: зубы чистят утром и вечером.
- в) Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.



4. Ты назначен дежурным в классе и должен проследить за тем, как твоим друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- а) Перед чтением книги
- б) Перед едой
- в) Перед посещением туалета
- г) Перед тем, как идешь гулять
- д) После посещения туалета
- е) После игры в баскетбол
- ж) После того, как заправил постель
- з) После того, как поиграл с домашними животными

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- а) Каждый день
- б) 2-3 раза в неделю
- в) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- а) Положить палец в рот
- б) Помазать ранку йодом
- в) Помазать кожу вокруг ранки йодом
- г) Подставить палец под кран с холодной водой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- а) Иметь много денег
- б) Иметь интересных друзей
- в) Много знать и уметь
- г) Быть красивым и привлекательным
- д) Быть здоровым
- е) Иметь любимую работу
- ж) Быть самостоятельным
- з) Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4 из них:

- а) Регулярные занятия спортом
- б) Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
- в) Знания о том, как заботиться о здоровье
- г) Хороший отдых
- д) Хорошие природные условия
- е) Возможность лечиться у хорошего врача
- ж) Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: «1» - ежедневно; «2» - несколько раз в неделю; «3» - очень редко или никогда.

- а) утренняя зарядка
- б) прогулка на свежем воздухе
- в) завтрак
- г) сон не менее 8 часов
- д) обед
- е) занятия спортом
- ж) ужин
- з) душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» - проводятся интересно; «2» - проводятся неинтересно; «3» - не проводятся:

- а) Уроки, обучающие здоровью
- б) Спортивные соревнования
- в) Викторины, конкурсы, игры
- г) Праздники на тему здоровья
- д) Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- е) Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.

## Приложение 2

### Ключ и анализ результатов анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни»

№	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
1	2	3	4	5
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло Зубная щетка Мочалка Зубная паста Шампунь Тапочки Полотенце для тела	0 2 2 0 0 2 2		6-8 баллов: достаточная осведомленность; 4 балла: недостаточная осведомленность; 0-2 балла: незнание правил пользования средствами гигиены
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание Второе расписание	4 0		4 балла: ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов: не осведомлен.
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам Утром и вечером По утрам	0 4 0		16-18 баллов: высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов: удовлетворительный уровень; 0-10 баллов: недостаточный уровень.
4	Перед чтением книги Перед посещением туалета После посещения туалета Когда заправил постель Перед едой Перед прогулкой После игры в баскетбол После игры с кошкой	0 2 2 0 2 0 2 2		
5	Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю	4 2 0		
Осведомленность о правилах оказания первой помощи				
6	Положить палец в рот Подставить палец под кран с холодной водой Помазать ранку йодом Помазать вокруг ранки	0 0 4 6		4-6 баллов: ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов: не осведомлен
Личностная ценность здоровья				
7	Иметь много денег Много знать и уметь Быть здоровым Быть самостоятельным Иметь интересных	0 1 2 2 0		6-7 баллов: высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов: недостаточная;

	друзей Быть красивым и привлекательным Иметь любимую работу Жить в счастливой семье	0 1 2		1-3 балла: низкая.
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом Хороший отдых Знания о здоровье Хорошая экология Хороший врач Средства для питания Выполнение правил ЗОЖ	2 0 2 0 0 0 2		6 баллов: понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла: недостаточное понимание; 0-2 балла: отсутствие понимания
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				
9	Утренняя зарядка, пробежка Завтрак Обед Ужин Прогулка на свежем воздухе Сон не менее 8 часов Занятия спортом Душ, ванна	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов.		14-16 баллов: полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; 9-13 баллов: неполное соответствие; 0-8 баллов: несоответствие
Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни				
10	Уроки, обучающие здоровью Классные часы о здоровье Показ фильмов Спортивные соревнования Викторины, конкурсы, игры Праздники	За каждый ответ «1» – 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов.		10-12 баллов: высокая значимость мероприятий, проводимых в школе; 6-9 баллов: недостаточная значимость; 0-5 баллов: низкая значимость

#### Интерпретация:

**65 - 77 баллов:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни; 46-64 балла: достаточный уровень представлений;

**21 - 45 баллов:** недостаточный уровень представлений;

**0 - 20 баллов:** отсутствие воспитательного эффекта.

### *Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья*

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Уважаемый ученик! Из приведенных ниже десяти утверждений о здоровье отметь кружком четыре, которые ты считаешь наиболее подходящими.

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
4. Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
5. Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
6. Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
7. Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
8. Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
9. Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
10. Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Ключ

Номер высказывания										10
Баллы										4
Суммарный балл										

Анализ результатов

**13 баллов:** у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно-ориентированный тип);

**11-12 баллов:** ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прогнатический тип); **9-10 баллов:** ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

**4-8 баллов:** у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности. Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.