



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 РАБОТЕ**

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

Работа рекомендована к защите  
« 21 » мая 2024 г.  
Заместитель директора по УР  
Д. Раиф Расщектаева Д.О.

Выполнил:  
студент группы ОФ-318-165-3-2  
Удот Артем Александрович  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Андреева Евгения Владимировна

Челябинск  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	5
1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни.....	5
1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников.....	13
1.3 Методические основы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе.....	18
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 1.....	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ.....	28
2.1 Диагностика уровней сформированности основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе.....	28
2.2 Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников .....	32
2.3 Анализ результатов исследования .....	36
ВЫВОД ПО ГЛАВЕ 2.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования и развития основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста считается одной из наиболее важных в современной педагогике. В настоящий момент наблюдается значительное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, что делает вопрос воспитания здорового образа жизни среди молодого поколения еще более актуальным и важным [16].

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 становится важной задачей, гарантирующей его здоровье на всех последующих этапах развития. К сожалению, низкий уровень информированности о важности здорового образа жизни, а также низкое качество жизни привели к сокращению продолжительности жизни и увеличению заболеваемости детей. Необходимость изменения сложившейся тенденции закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования.

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.

Цель исследования: изучение теоретических и практических аспектов проблемы формирования основ здорового образа жизни младших школьников и разработка рекомендаций для учителей к составлению программы внеурочной работы в данном направлении.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия здоровья и здорового образа жизни.
2. Выделить особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников.
3. Рассмотреть методические основы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе.
4. Провести диагностику уровней сформированности основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе.
5. Разработать комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование основ здорового образа жизни младших школьников будет более эффективным, если придерживаться рекомендаций для учителей к составлению программы внеурочной работы, ориентированных на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

База исследования: МБОУ «ОЦ №3 им. В.К. Белоусова» г. Челябинска, 2 класс.

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

## 1.1 Понятие здоровья и 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. [10].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [11].

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 [3].

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 [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;
- 6) высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [21].

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон. 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 [5].

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 [30].

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

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 [17]. 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) [27].

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 предопределенным, одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который, в первую очередь, идет на пользу конкретному человеку [4].

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 [13].

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 [22].

Таким образом, «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» [24].

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

1. Усвоение знаний о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знания, как один из компонентов сознания, представляет собой адекватное отражение субъектом окружающей реальности в виде анализа, синтеза, понятий, теорий, оценок. Знания, как отмечают исследователи (В.Л. Алтухов, 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, 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 [11].

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 [34].

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 внешнесредовым воздействиям [21].

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 [8].

Бесспорно, что 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. Рождаясь здоровым, человек 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 [31].

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 [22].

Таким образом, в современном научном пространстве под здоровым образом жизни понимается сложившийся, повторяющийся стереотип поведения человека, являющийся для него привычной нормой, и приносящий пользу для сохранения и укрепления его физического и душевного здоровья.

## 1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников

Самое важное событие в жизни ребенка в возрасте с 6–7 до 10 лет – это, бесспорно, поступление в школу. Изменение социального статуса приводит к появлению новой контролируемой деятельности – учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка [13].

Младший школьный возраст связан со множеством психологических изменений. Во-первых, мышление. Доктор психологических наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации В.С. Мухина считает, что основным видом мышления в младшем школьном возрасте является наглядно-образное мышление, при котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами. «Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует помнить, что этот возраст сензитивен к обучению, опирающемуся на наглядность» [24].

Кандидат психологических наук И.В. Шаповаленко утверждает, что основным направлением развития мышления в этом возрасте является переход от конкретно-образного к словесно-логическому. Главным новообразованием, по мнению ученого, является интеллектуальная рефлексия (способность к осознанию содержания своих действий и их оснований), которая знаменует начало развития теоретического мышления [35].

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник московского городского психолого-педагогического университета И.Ю. Кулагина также говорит о становлении у младших школьников словесно-логического мышления, которое развивается в процессе усвоения и осмысления научных понятий. Исследователь поясняет, что вид мышления зависит от личности ребенка: «в конце младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков» или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников» с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления [15].

Во-вторых, память, как произвольная, так и произвольная. Дети способны произвольно запомнить интересный для них учебный материал, но, в отличие от дошкольников, они могут целенаправленно, произвольно запомнить материал, не вызывающий интереса. С каждым годом обучение в большей степени опирается на произвольную память.

Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Также развивается смысловая память, которая дает возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания. Если ребенок, работая с материалом, понимает его, то одновременно происходит и его запоминание [33].

В-третьих, внимание активно развивается в период всего дошкольного возраста, но серьезный прогресс в этой психической функции происходит именно в младшем школьном возрасте, так как успех процесса обучения в большей степени зависит от достаточной сформированности внимания.

Несмотря на то, что у младших школьников с легкостью концентрируют внимание на особенно интересных для них материалах, т.е. в этом случае преобладает произвольное внимание, они способны сконцентрировать внимание на неинтересных действиях. Из-за сильных внешних впечатлений им бывает сложно сосредоточиться на теоретическом материале. Внимание в этом возрасте затруднено несколькими факторами: прежде всего, небольшим объемом и переключаемостью с одного вида деятельности на другой [12].

Путь познания и освоения ребенком окружающего мира неразрывно связан с воображением, которое и является важнейшей психологической предпосылкой развития способности к творчеству.

Швейцарский психолог и философ, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии Ж. Пиаже считает, что воображение также изменяется по тому пути, по которому изменяются все интеллектуальные операции: изначально оно статично и ограничивается лишь внутренним воспроизведением доступных восприятию состояний; в процессе роста и развития ребенка воображение становится более гибким и подвижным, способным к предвосхищению последовательных моментов возможного преобразования одного состояния в другое [7].

Наиболее ярко воображение проявляется в изобразительной и театральной деятельности. У младших школьников, так же, как и у дошкольников, наблюдается большая вариативность в характере детского творчества: одни дети воссоздают реальную действительность, другие –

фантастические образы и ситуации. В зависимости от этого можно условно разделить детей на реалистов и фантазеров [6].

Как уже отмечалось, младший школьный возраст один из самых ответственных периодов формирования личности. Многочисленные исследования подтверждают, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых людей закладываются в детском возрасте. Поскольку довольно длительный период своей жизни дети проводят в школе, поэтому именно там и необходимо закладывать навыки здорового образа жизни.

Исходя из анализа научной литературы по проблеме исследования мы можем констатировать, что основу формирования здорового образа жизни составляют научные знания, медико-профилактические мероприятия, оптимальный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

К медико-профилактическим мерам относят закаливание, лечебную физкультуру, фитотерапию, если это возможно, контроль часто болеющих детей, физиолечение, лечебный и профилактический массаж, плавание. Режим дня, труда и отдыха подразумевает рациональное чередование разных видов деятельности и отдыха, что имеет большое значение в воспитательном и оздоровительном плане [26].

Режим благотворно влияет на высокую работоспособность в течение всего учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Особое значение для младших школьников имеет соблюдение режима дня, с одной стороны в связи с незрелостью их нервной системы, а с другой стороны - из-за необходимости адаптироваться к новым условиям жизни, к новым физическим и психическим нагрузкам. Рациональное чередование труда и отдыха оптимизируют все функции организма, способствуя лучшей адаптации к условиям школы, а нарушение режима дня может привести к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [14].



Немаловажным компонентом в формировании навыков здорового образа жизни является двигательная активность. Сегодня из-за высокой учебной нагрузки большинство школьников страдают от недостаточной двигательной активности, которая способствует появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме школьника. Многочисленные исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85% всего времени днем большая часть учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже в младшем школьном возрасте произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу сокращается практически на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Потребность в двигательной активности особенно важна в период младшего школьного возраста, основными задачами которого является овладение всевозможными движениями. Именно в начальной школе ребенок старается овладеть всеми возможными и доступными его возрасту движениями. Это необходимо не только для укрепления организма, но и для самоутверждения [27].

Кроме того, именно в этом возрасте двигательная активность тесно связана с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, в процессе систематического школьного обучения происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка умственных (познавательных) способностей детей.

Нельзя приуменьшать роль рационального питания в формировании здорового образа жизни, в основе которого лежат такие 5 принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основной задачей формирования навыка здорового образа жизни заключается и в том, чтобы ребенок усвоил эти принципы [32].

Наконец, не следует забывать, что особо важным компонентом в формировании здорового образа жизни является пример педагогов и родителей. В начальной школе дети еще очень сильно проникнуты доверием к взрослым. Именно в этом возрасте не словами, а делом формируется устойчивое отношение школьников к окружающему миру.

Итак, эффективно организованный режим дня, правильное, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность, необходимые физические нагрузки на свежем воздухе, по возможности, проведение закаливающих процедур, организация регулярного качественного медицинского обслуживания, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также собственно пример родителей и педагогов являются ведущими факторами, формирующими культуру здорового образа жизни. Несомненно, все указанные факторы благотворно повлияют на создание предпосылок для формирования здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья младшего школьника.

### 1.3 Методические основы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе

Очевидно, что формирование основ здорового образа жизни младших школьников должно происходить не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях. Основной задачей формирования здорового образа жизни в условиях внеурочной деятельности является становление интересов, мотиваций, формирование постоянных потребностей к занятиям физическими упражнениями, соблюдение гигиены, закаливания, рациональном распорядке дня, соблюдении правил здорового образа жизни и выработка нравственных качеств [2].

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для

удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся и быть направлено на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Таким образом, главная цель всей работы по здоровьесбережению – воспитать потребность вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья. Здоровьесбережение – система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни перед системой образования в настоящее время поставлены следующие задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

– дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

– дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

– обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

– сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

– сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

– сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Содержание работы в образовательных учреждениях осуществляется посредством:

- 1) процесса обучения;
- 2) внеклассной воспитательной работы;
- 3) 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.

В современной педагогической практике сложились, утвердились и получили широкое распространение три формы взаимодействия обучающихся 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 обучающиеся 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 [21].

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 на природе, экскурсии, уроки-путешествия, уроки в форме КВН, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ 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:

- чтение;
- наблюдение за природой;
- «уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц (темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса);
- не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни являются практические занятия;
- 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.;
- рисование – способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях;
- 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, чтобы подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то такие игры направлены на закрепление понятий, знаний, навыков по проблематике здорового образа жизни [12].

Знания о ЗОЖ и умения в этом направлении можно формировать не только в ходе уроков или внеклассных занятий, но, а также во внеурочной деятельности.

Таким образом, в работе, направленной на формирование основ и знаний о здоровом образе жизни младших школьников, такие методы работы с детьми как занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на 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.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования [17].

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека, удельный вес внеурочной деятельности

гораздо выше, так как ученик выбирает ее исходя из уровня своих интересов, мотивов.

Задачи внеурочной деятельности:

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе.
2. Оптимизировать учебную нагрузку обучающихся.
3. Улучшить условия для развития ребенка.
4. Выстраивать работу с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные принципы организации внеурочной деятельности:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы;
- связь теории с практикой;
- доступность и наглядность;
- учёт возрастных особенностей;
- включение в активную жизненную позицию.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное).

Внеурочная деятельность организуется в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и других. Формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням [12].

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.



Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном в дополнительном образовании) 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 ведёт здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищённой, дружественной социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником 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, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых невозможно существование гражданина и гражданского общества. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие

школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Достижение трёх уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей. У учеников могут быть сформированы коммуникативная, этическая, социальная, гражданская компетентности и социокультурная идентичность.

Основными факторами, которые определяют модель организации внеурочной деятельности, являются:

- территориальное расположение образовательного учреждения;
- уровень развития дополнительного образования в школе;
- программное обеспечение воспитательной деятельности учителей и классных руководителей;
- кадровое обеспечение воспитательного процесса (наличие в школе психолога, социального педагога, педагога-организатора, вожатого и др.);
- материально-техническое обеспечение воспитательной деятельности.

Важно отметить, что формы организации внеурочной деятельности, как и в целом образовательного процесса, в рамках реализации основной образовательной программы начального общего образования определяет образовательное учреждение.

Таким образом, внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Вывод по главе 1

Таким образом, теоретический анализ различных аспектов здоровья и культуры здорового образа жизни младших школьников и путей его формирования позволил сделать следующие выводы:

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. Младший школьный возраст связан со множеством психологических изменений. Прежде всего, это изменение социального статуса, которое приводит к появлению новой контролируемой деятельности – учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка.

4. 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.

5. Время, отводимое на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию учащихся. Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности.

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

2.1 Диагностика уровней сформированности основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной работе

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: определить уровень сформированности основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста и ценности здоровья младших школьников и разработать комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников, и рекомендации для педагогов к реализации данного комплекса.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать методики для определения уровня сформированности основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста, ценности здоровья младших школьников.

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

3. Разработать комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников и рекомендации для учителей к его реализации.

На констатирующем этапе эксперимента для изучения уровня сформирования основ здорового образа жизни у младших школьников в феврале 2024 года мы провели исследование на базе МБОУ «ОЦ № 3» г. Челябинска. В исследовании приняли участие обучающиеся 3 класса (25 человек в возрасте 9–10 лет).

Нами были подобраны диагностические методики, направленные на определение уровня сформированности основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста. Для этого мы применили следующие средства:

1. Методика на определение уровня осознанного отношения к собственному здоровью. Использовалась методика Н. С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников». Данную методику мы адаптировали для младших школьников. Подробная инструкция и ключ к опроснику представлены в Приложении 1 и в Приложении 2.

Цель: наличие у школьников 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 определения уровней осознанного отношения к собственному здоровью младших школьников представлены на Рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровни осознанного отношения младших школьников к собственному здоровью

Таким образом, результаты проведения констатирующего этапа эксперимента позволили сделать вывод о том, что в группе присутствует значительное количество детей (9 человек), демонстрирующих низкий уровень развития осознанного отношения к собственному здоровью, их процент равен 36. Средний уровень развития показывают 40% детей (10 человек). Качественный анализ анкет свидетельствует о том, что 24% детей (6 человек) 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.

2. Для определения уровня владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья мы использовали методику Н. С. Гаркуши «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни». Данная методика была адаптирована нами для младшего школьного возраста. Подробная инструкция и интерпретация результатов представлены в Приложении 3 и в Приложении 4.

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; а в 6 вопросе – знаком «+» не более 5 предложенных ответов.

Результаты определения уровней владения младшими школьниками навыками в сфере здоровья представлены на Рисунке 2.



Рисунок 2 – Уровни владения младшими школьниками навыками в сфере здоровья

По данным диаграммы можно сделать вывод, что большая часть детей в классе 48% (12 человек) имеет средний уровень владения навыками в сфере здоровья, низкий уровень имеют 6 человек, что равно 24%, и высокий уровень – 28%, это 7 человек.

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 Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников

На основе анализа полученных данных констатирующего этапа эксперимента с целью повышения осознанного отношения к здоровью младших школьников и для формирования основ здорового образа жизни в развитии младших школьников, на формирующем этапе эксперимента мы разработали Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

Данный комплекс упражнений мы рекомендуем к использованию во внеурочной работе (в том числе спортивно-оздоровительного направления).

Комплекс включает в себя следующие мероприятия:

1. Познавательная беседа «Будем здоровы, будем дружить!»  
Формирование у детей установки на здоровый образ жизни.
2. Мероприятие «Спортивный калейдоскоп». Совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей с использованием игрового метода обучения.
3. Спортивные соревнования «Здоровым – быть здорово!». Воспитание у учащихся стремления к здоровому образу жизни.
4. Мероприятие «В моде здоровый образ жизни!». Формирование представления о понятиях «здоровый образ жизни», «здоровый человек».
5. Внеурочное занятие «Что мы знаем о ЗОЖ?». Формирование понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека.
6. Мероприятие «Огонёк здоровья». Создание условий для воспитания культуры здоровья.



7. Мероприятие «Мы за здоровый образ жизни!». Воспитание культуры здоровья, обобщение представлений о здоровье как одной из главных ценностей человека.

Подробное описание мероприятий и сценарии представлены в Приложении 5.

Также нами были разработаны рекомендации для учителей к реализации комплекса мероприятий во внеурочной работе, направленные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников:

1. При составлении комплекса мероприятий во внеурочной работе спортивно-оздоровительного направления необходимо учитывать ключевые аспекты формирования основ здорового образа жизни младших школьников:

– Воспитательный аспект, 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 аспект, 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.

– Оздоровляющий аспект, 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 по формированию ЗОЖ младших школьников во внеурочной работе 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, таким образом, способствовать формированию культуры здоровья обучающихся.

3. Для формирования устойчивого ценностного отношения к собственному здоровью 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 мероприятия в общеобразовательном учреждении.

9. Организовывать и проводить выезды за город, походы, дни здоровья, военно-спортивные игры «Зарница» с привлечением родителей младших школьников.

10. Для анализа состояния здоровья обучающихся необходимо систематически проводить диагностическую работу, а также создать систему информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья их детей.

11. Проводить выставки творческих работ обучающихся на темы, связанные со здоровьем.

12. Важно перед посещением общественных мест с младшими школьниками проводить инструктаж по технике безопасного поведения.

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента был разработан Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников. Комплекс включает в себя 7 различных мероприятий. Также были разработаны рекомендации для учителей к реализации комплекса мероприятий во внеурочной работе, направленные на формирование основ здорового образа жизни младших школьников.

Формирующий этап эксперимента проводился в течение месяца 2 раза в неделю, после чего появилась обоснованная необходимость в проведении повторной диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

## 2.3 Анализ результатов исследования

На контрольном этапе эксперимента для оценки эффективности разработанного Комплекса внеурочных мероприятий была проведена повторная диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников.

Ниже представлены результаты контрольного исследования.

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

Результаты определения уровней осознанного отношения к собственному здоровью младших школьников представлены на Рисунке 3.



Рисунок 3 – Уровни осознанного отношения младших школьников к собственному здоровью

По данным диаграммы можно сделать вывод, что у детей повысился уровень осознанного отношения к собственному здоровью. На высоком уровне показатели увеличились с 24% до 64%, теперь высокий уровень показали 16 детей. На среднем уровне показатели уменьшились с 40% до 24%, такой результат показали 6 детей. На низком уровне показатели также уменьшились с 36% до 12%, осталось всего 3 ребенка с низким уровнем.

2. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).

Результаты определения уровней владения младшими школьниками навыками в сфере здоровья представлены на Рисунке 4.



Рисунок 4 – Уровни владения младшими школьниками навыками в сфере здоровья

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод, что у детей повысился уровень владения навыками в сфере здоровья. На высоком уровне показатели увеличились с 28% до 72%, теперь высокий уровень показали 18 детей. На среднем уровне показатели уменьшились с 48% до 24%, такой результат показали 6 человек. На низком уровне показатели также уменьшились с 24% до 4%, остался всего 1 ребенок с низким уровнем.

Таким образом, результаты проведения контрольного этапа эксперимента позволили сделать вывод о том, что после внедрения Комплекса внеурочных мероприятий, направленного на формирование основ здорового образа жизни младших школьников, большинство учащихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье.

## Вывод по главе 2

Целью экспериментальной работы являлось определение уровня сформированности основ здорового образа жизни младших школьников.

В результате диагностической работы с обучающимися 3 класса (25 человек в возрасте 9–10 лет) на базе МБОУ «ОЦ № 3» г. Челябинска на констатирующем этапе эксперимента мы получили следующие данные: 36% обучающихся имеют низкий уровень осознанного отношения к собственному здоровью, 40% – средний уровень представлений, 24% – высокий уровень представлений; у 24% обучающихся достаточно низкий уровень владения навыками здорового образа жизни, у 48% обучающихся средний уровень, 28% обучающихся имеет высокий уровень.

Такие результаты свидетельствуют о том, что у большинства обучающихся имеется недостаточный уровень основ здорового образа жизни, и они нуждаются в специально организованной работе по формированию основ здорового образа жизни.

На основе полученных данных мы разработали Комплекс внеурочных мероприятий для младших школьников, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников и составили рекомендации для педагогов к реализации данного комплекса.

Мероприятия из разработанного Комплекса проводились на протяжении месяца 2 раза в неделю, после чего появилась обоснованная необходимость в проведении повторной диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

По результатам повторной диагностики было выявлено, что у детей повысились показатели уровня осознанного отношения к собственному здоровью с 24% до 64%, а также повысились показатели уровня владения навыками в сфере здоровья с 28% до 72%.

Таким образом, разработанный нами Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников, может быть рекомендован к использованию в педагогической работе начальной школы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать понятие здоровья и 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, 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 заключалась в том, чтобы рассмотреть особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников. Изучение особенностей младшего школьного возраста позволило установить, что этот возраст связан со множеством психологических изменений. Кроме того, было установлено, что основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.

Решая третью задачу, мы подобрали методики «Гармоничность образа жизни школьников» и «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни» (автор Н. С. Гаркуша) и провели исследование. Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что у младших школьников имеется недостаточный уровень владения навыками здорового образа жизни.



Четвертую задачу мы реализовали, разработав Комплекс внеурочных мероприятий, направленный на формирование основ здорового образа жизни младших школьников. Мероприятия из разработанного Комплекса проводились на протяжении месяца 2 раза в неделю, после чего была проведена повторная диагностика уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

По результатам повторной диагностики было выявлено, что у детей повысились показатели уровня осознанного отношения к собственному здоровью, также повысились и показатели уровня владения навыками в сфере здоровья.

Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме, гипотеза доказана.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

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, 2019. – 28 с.
2. Абросимова, И.Ю. Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников: монография / И.Ю. Абросимова. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2023. – 74 с.
3. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2019. – 214 с.
4. Амосова, Ю. Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2020. – 119 с.
5. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании/ М. М. Безруких, А. Г. Макеева / Методическое пособие. – Москва: Абрис, 2019. – 80 с.
6. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 508 с.
7. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2019. – 29, [3] с. – ISBN 978-5-292-04596-0. – Текст: непосредственный.

8. Верхорубова, О. В. О здоровье как о ценности в образовании / О. В. Верхорубова. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2019. – № 4. – С. 9–13. – Библиогр.: с. 13 (13 назв.). – ISSN 0130–5581.
9. Гилев, Г. А. О назревшем реформировании физического воспитания в образовательных учреждениях / Г. А. Гилев, А. М. Каткова, А. А. Плешаков. – Текст: непосредственный // Наука и школа. – 2018. – № 5. – С. 63–67. – Библиогр.: с. 66–67 (3 назв.). – ISSN 1819-463X.
10. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С. В. Гурьев. – Москва: Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0.
11. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 218 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-014873-1.
12. Дуркин, П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2020. – № 7. – С. 4–8. – Продолж. Начало: № 8, 2015; №№ 1–6, 2016. – ISSN 0130–5581.
13. Заборкина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Н. А. Заборкина. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5-8268-2234-0.
14. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов: Научная книга, 2019. – 980 с. – ISBN 978-5-9758-1871-3.
15. Калинина, Л. В. Использование дневника здоровья в начальной школе / Л. В. Калинина, К. А. Елецкая. – Текст: непосредственный // Начальная школа. – 2020. – № 1. – С. 35–42. – ISSN 0027–7371.
16. Конституция Российской Федерации: [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г.] // Официальный интернет-портал правовой информации.

17. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы: монография / Е. В. Крукович, Л. В. Транковская. – Владивосток: Медицина ДВ, 2020. – 216 с.
18. Ле-ван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие / Т. Н. Ле-ван. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2019. – 224 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-00091-574-5.
19. Лободин, В. Система смыслов как основа здоровья и безопасности детей / В. Лободин. – Текст: непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 8. – С. 18–23. – ISSN 0868-488X.
20. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков: учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург: [Б. и.], 2019. – 47 с.
21. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва: КноРус, 2021. – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2. – Текст: непосредственный.
22. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений: монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2019. – 116 с. – ISBN 978-5-9765-4125-2.
23. Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать / М. Мореловцева. – Текст: непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020. – № 6. – С. 35–37: 3 фото. – ISSN 0868-488X.
24. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов: Издательство Саратовского университета, 2020. – 149, [3] с.: ил. – Библиогр.: с. 123–127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. – Текст: непосредственный.

25. Никитушкин, В. Г. Использование инновационных методов обучения на уроках физической культуры / В. Г. Никитушкин. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2020. – № 3. – С. 4–10. – ISSN 0130–5581.

26. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде: Кулинарное руководство для заботливых родителей / Джейн Огден; перевод с английского И. Евстигнеевой. – Москва: Альпина Пабlishер, 2019. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-4868-9.

27. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 355 с. – ISBN 978-5-9765-1210-8.

28. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 353 с. – ISBN 978-5-9765-1211-5.

29. Рубцова, М. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / М. В. Рубцова. – Текст: непосредственный // Вопросы педагогики. – 2021. – № 3–1. – С. 208–213. – Библиогр.: с. 212–213 (7 назв.). – ISSN 2518–1793.

30. Саидов, И. И. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве / И. И. Саидов. – Текст: непосредственный // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 6. – С. 140–144. – Библиогр.: с. 144 (5 назв.). – ISSN 2072–2524.

31. Синепупова, Т. В. Формирование у школьников культуры сохранения здоровья через использование здоровьесберегающих технологий / Т. В. Синепупова. – Текст: непосредственный // Образование в современной школе. – 2019. – № 3/4. – С. 11–12. – ISSN 1609–7432.

32. Спирин, В. К. Культура движений как условие построения

здоровьеформирующей образовательной среды в начальной школе / В. К. Спирин, Ю. А. Ярышкина, Л. В. Смирнова. – Текст: непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 6. – С. 2–6. – Библиогр.: с. 5–6 (3 назв.). – ISSN 0130–5581.

33. Тимошина, И. Н. Активная двигательная деятельность – условие укрепления здоровья и продолжительности жизни / И. Н. Тимошина, Л. Д. Назаренков, А. В. Мещеряков. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 18–20 : табл. – Библиогр.: с. 16–17 (12 назв.). – ISSN 0040–3601.

34. Уткина, Т. В. Проблемы формирования положительно активного отношения учащихся к физической культуре / Т. В. Уткина, Н. И. Васильева. – Текст: непосредственный // Школьные технологии. – 2020. – № 2. – С. 45–50. – Библиогр.: с. 49–50 (9 назв.). – ISSN 2220–2641.

35. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С.Туманян. – М.: Академия. – 2022г. – 335 с.

36. Тюмасева, З. И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой; под научной редакцией З. И. Тюмасевой. – Челябинск: Цицеро, 2019. – 149 с. – ISBN 978-5-91283-841-5.

37. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей: учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 92 с. – ISBN 978-5-4365-2155-8.

38. 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, 2021. – 106 с.

**Методика «Гармоничность образа жизни школьников»**

**(автор 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 «Гармоничность образа жизни школьников»

№ 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 результатов опроса

*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.

**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»**

**(автор 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 «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»**

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

*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.

КОМПЛЕКС ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА  
ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ

**I. Познавательная беседа «Будем здоровы, будем дружить!»**

Цель:

Введение в проблему здоровьесбережения, знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и его основными компонентами.

Ход мероприятия:

Педагог предлагает детям совершить путешествие по стране «Здоровье», население которой живет под лозунгом «Будем здоровы, будем дружить!». Во время странствия дети совершают остановки, где педагог рассказывает им о здоровом образе жизни, его структурных компонентах, способах поддержания здоровья. Дети в роли путешественников не только пассивно воспринимают сообщаемые знания, но и активно высказывают своё мнение по поводу поднятой проблемы, дают определения категориям «здоровье», «болезнь», «здоровый образ жизни».

Путешествие завершается обсуждением увиденного услышанного и закреплением основных понятий в области здоровьесбережения посредством повторной вербализации.

## II. Мероприятие «Спортивный калейдоскоп»

Цель:

1. Формирование у детей здорового образа жизни.
2. Развитие интереса к занятию спортом.
3. Знакомство с развивающимися видами спорта и спортивными сооружениями города.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи, обручи, скакалки, клюшки, теннисные ракетки, лыжный инвентарь.

Ход мероприятия:

- Ведущий представляет гостей, жюри.
- Команды приветствуют друг друга, название, девиз.
- Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях.

– Команды, на исходные позиции шагом марш!

**Ведущий:**

«Здоровье народа превыше всего!

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите как сердце, как глаз».

На каждой эстафете вы будете собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей.

Ведущий объясняет правила эстафет.

### ***1. Игра-разминка «Лекарственные растения, произрастающие в нашем регионе»***

По сигналу ведущего участники составляют из букв слова. Побеждает команда, которая составит все слова. (*Ромашка, одуванчик, рябина*)

*Ромашка* – обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием.

*Одуванчик* – применяют корни для улучшения пищеварения.

*Рябина* – ягоды собирают после первых заморозков. Это богатое поливитаминное средство, из нее готовят витаминные сиропы.

## **2. «Хоккей»**

Флажки в виде ворот на расстоянии 4 метра для каждой команды.

Задача игроков обвести шайбу при помощи клюшки и попасть в ворота. Одна забитая шайба-1 балл.

## **3. «Бег с ракеткой и воздушным шаром»**

Задача участников добежать до них и обратно, ведя воздушный шар ракеткой, стараясь, чтобы шарик не упал.

## **4. «Узнай по описанию»**

- Это главное отделение твоей внутренней кухни (*желудок*).
- Самые твердые части твоего организма. Менять их старые на новые человек может только один раз в жизни (*зубы*).
- Бежит она очень быстро: за 26 секунд успевает оббежать всё тело и побывать в каждом его уголке. Ей надо разнести по всему телу кислород и питательные вещества. А на обратном пути унести вредные отходы, которые постоянно образуются в организме (*кровь*).

## **5. Бег с тремя мячами**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде.

## **6. Игольное ушко**

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

## **7. Эстафета со скакалкой**

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10–12 м ставится

поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

**Ведущий:** Вот и подошел к финалу наш праздник «День здоровья». Ребята, вы отлично справились со всеми заданиями. Спасибо родителям, что пришли поддержать своих детей. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

**Дети:** Физкульт – ура!

Награждение победителей.



### **III. Спортивные соревнования «Здоровым – быть здорово!»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся;
- развивать физические способности;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки,
- творческого мышления;
- привлечь учащихся к занятиям физической культуры и спортом;
- развитие двигательных качеств у детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- воспитание собранности и организованности на соревнованиях.

Ход мероприятия:

**Ведущий:** Здравствуйте! Сегодня у нас необычный праздник: мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты», посвященные предметной неделе «Здоровый образ жизни».

**Ведущий:** А теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

*Под ритмичную музыку входят участники команд.*

**Ведущий:** А судить сегодня команды будет самое справедливое жюри.

*Представление членов жюри.*

**Ведущий:**

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее.

Тот в бою и победит.

*Представление команд.*

#### **1. Ответы на вопросы**

**Ведущий:** Ребята, а как вы понимаете здоровый образ жизни?  
(ответы детей)

**Ведущий:**

Вот эти добрые советы, В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный.

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный.

И выигрывает тот,

Кто нигде не отстаёт.

## ***2. Эстафета «Разминка»***

Участник с напечатанной буквой добегают до натянутой верёвке и прищепкой прикрепляет листок. Возвращается обратно и передаёт ход следующему. Составляем девиз соревнований: «Здоровым – быть здорово!».

**Ведущий:** Ребята, путь к здоровью не лёгкий – это каждодневный, многолетний труд.

## ***3. Эстафета «Переправа»***

Два участника находятся в обруче, второй обруч передвигают вперёд, перепрыгивают в него и т.д. до стойки, обратно возвращаются бегом.

**Ведущий:**

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть.

## ***4. Эстафета «Витаминки»***

Участник собирает витаминки в майку, добегают до стола, высыпает витаминки и возвращается к команде. Следующий участник приносит витаминки обратно в майке.

### **Ведущий:**

Вы все были сильные, ловкие, умелые и знаете правила здорового образа жизни и за это вам в награду витамины, которые еще больше укрепят ваше здоровье (*раздаёт витамины*).

### **5. Эстафета «Змейка»**

Участник должен пробежать змейкой сквозь четыре обруча, пробежать до стойки и вернуться обратно тем же способом.

### **Ведущий:**

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

### **6. Эстафета «За продуктами»**

На противоположной стороне зала в корзине лежат продукты (яблоки, «Кока-кола», лимоны, супы «Ролтон», бананы, чипсы, морковь, картофель, капуста, кефир, лук, чеснок, мандарины). Участник от каждой команды отправляется «за продуктами». Перепрыгнув через барьер, а затем пробежав по лавочке берёт 1 продукт и возвращается обратно. Продукты кладет в другую корзину рядом со своей командой. Перенести нужно все полезные продукты.

### **7. Конкурс капитанов**

Капитаны открывают мусорные мешки, бегут к корзине, где лежали продукты, кладут кока-колу, чипсы и суп «Ролтон» в мусорный пакет и возвращаются обратно.

### **8. Эстафета «ПДД»**

#### **Ведущий:**

Ребята, есть такие люди, которые заботятся о нашей жизни и здоровье на дорогах – это инспекторы дорожно-патрульной службы.

Кто знает, что обозначают цвета на светофоре?

Участники на самокатах должны обогнуть светофоры и вернуться обратно.

### **9. Эстафета «Строители»**

Ребята давайте построим с вами такой дом, в котором все его жильцы будут заботиться о своём здоровье и выполнять правила здорового образа жизни.

Участники по одному берут деталь конструктора и на противоположной стороне зала строят дом.

#### **Ведущий:**

Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали!

#### **Подведение итогов.**

Ребята, вам было весело на нашем празднике? У вас хорошее настроение? (*Дети: «Да!»*)

А ведь это ещё один фактор здорового образа жизни – хорошее настроение.

Вот настал момент прощания.

Всем спасибо за внимание!

За задор и звонкий смех!

За огонь соревнования,

За победу и успех!

#### IV. Мероприятие «В моде здоровый образ жизни»

Цель: сформировать представление о понятии «здоровый человек», «здоровый образ жизни».

Задачи: рассмотреть понятия «здоровый образ жизни», «здоровая личность»; проанализировать негативное влияние вредных привычек на человека; способствовать развитию положительного представления о здоровом образе жизни, интереса к различным видам спорта, соблюдению режима дня.

Ход мероприятия:

-Здравствуйте, уважаемые дети. Сегодня наше мероприятие посвящено...

-А чему посвящено вы узнаете, если разгадаете кроссворд.

#### Разгадывание кроссворда.

Вопросы:

1. Вставь пропущенное слово: ... и спорт – здоровье!
2. Что нужно делать каждое утро, чтобы все мышцы были в тонусе?
3. Что можно видеть с закрытыми глазами?
4. Его необходимо соблюдать весь день, чтоб всё успеть и не устать.
5. Когда мы ходим по улице и дышим свежим воздухом, играем на площадке. Как это называется?
6. Мы почти на 80% состоим из этого вещества.
7. Его измеряют количеством ударов в минуту.
8. Какое слово объединяет все эти слова: чистить зубы, принять душ, помыть руки, постирать одежду?

		Ф	И	З	К	У	Л	Ь	Т	У	Р	А
З	А	Р	Я	Д	К	А						
			С	О	Н							
				Р	Е	Ж	И	М				
		П	Р	О	Г	У	Л	К	А			
				В	О	Д	А					
	П	У	Л	Ь	С							
Г	И	Г	И	Е	Н	А						

Ребята, прочитайте, какое ключевое слова у вас получилось?

-Молодцы!

#### Формулирование проблемы.

-Как вы его понимаете?

(Хорошее самочувствие, правильное питание, гигиена, режим дня, занятия физкультурой, спортом)

-Молодцы!

- Скажите, ребята, как вы понимаете словосочетание «успешный человек»?

(умный, знающий, умеющий многое, занимается спортом и т. д)

-Я согласна с вами.

-А как вы понимаете это выражение: «В моде здоровый образ жизни».

(ответы детей)

- Как я вижу, вам сложно сформулировать свои мысли. Для этого мы должны с вами определить все составляющие этого понятия: здоровый образ жизни. И ответить на вопрос: почему это модно.

#### **4. Постановка цели и задач исследования.**

На доску крепятся картинки:

Занятие спортом



Принадлежности личной гигиены



## Здоровая пища( фрукты, овощи)



## Вредные привычки, знак стоп.



## Часы и сон.



- Посмотрите внимательно на эти картинки. Как вы думаете, можно ли их чем-то объединить? (на 1, 2, 3, 5-здоровый образ жизни, 4 –вредные привычки)

- Теперь нам предстоит рассмотреть составляющие, которые необходимы для здорового образа жизни. И сделать вывод, что же такое здоровый образ жизни, а по-другому – ЗОЖ и верно ли, что это модно.

-Ребята, отгадайте загадки. Что необходимо для здоровья.

### Загадки.

1.Бананы, зёрна злаков, печень  
тебе советуют все есть.

И в хлебе грубого помола  
Есть ценный витамин...(В6).

2.Минералами богаты

Все бобовые и злаки.  
Хочешь быть красивой леди –  
Принимай продукты с...(медью).

3.Если хочешь быть здоровым  
И в кровати не валяться –  
Ешь говядину и творог:  
Они содержат ...(В12).

4.Все виды масел так полезны,  
И я советую тебе:  
Употребляй почаще в пищу  
Продукты с витамином ... (Е).

5.Петрушка со щавелем полезны –  
Известно вам, как дважды два.  
В рябине, луке, облепихе  
Есть витамины группы...(А).

6.Рыба, яйца, мясо свинки  
Содержат очень много...(цинка).

7.Шпинат, зародыши овса –  
Всё это витамин...(В2).

-Верно. Витамины необходимы всем людям. Это строительный материал для здоровья. А сейчас послушайте стихотворение.

(Заранее подготовленный ученик читает стихотворение.)

Приоткрыли тайну мы,  
Как здоровым в жизни быть.  
Если вас тревожит бледность –  
Не хватает вам железа.  
Рожь, петрушка и грибы  
Вам помогут в форме быть.  
Если с кожей случилась беда,  
Поможет фолиевая кислота.  
Кушай яйца, почки, сыр –  
Пригласи друзей на пир.  
Земляника, свёкла, печень



От болезней вас излечат.  
Салат, шпинат и авокадо –  
Мы снова жизни будем рады!  
Если волосы не гладки,  
И не дружит прядка с прядкой,  
Витамина группы Р (пэ)  
Не хватает здесь тебе.  
Масло, рыбу и орехи  
В рацион включи скорей.  
Молоко, бобы, рябина  
Для волос необходимы.  
Кушать что и чем лечиться  
И по жизни не грустить.  
Посмотри вокруг: как мило  
В небе солнышко проплыло,  
Из земли растёт цветок,  
Слышен птичий голосок.  
Утром ты, глаза открыв, поприветствуй этот мир,  
Пожелай себе удачи –  
О плохом и так судачат!  
Нам узнать давно пора,  
Что же есть, чтоб в форме быть,  
Чтоб глаза огнём горели,  
Кожа гладкою была,  
Цвет лица – как у ребёнка,  
Зубы новые, без пломб,  
Чтобы нам да без проблем  
Лет до ста прожить бы всем.

-А сейчас разделимся на 5 групп, чтобы продолжить узнавать составляющие компоненты для здорового образа жизни.

### **5. Решение проектных задач. Работа учащихся в группах.**

Дети делятся на группы. Каждая группа получает пакет информации по исследуемой проблеме. Лист формата А4, фломастеры, ручки. Учащиеся

назначают в каждой группе лидера, работников с информацией, иллюстраторов, чтеца.

Затем каждая группа дает себе название.

1 группа. Спорт и физкультура.

2 группа. Гигиена.

3 группа. Правильное питание.

4 группа. Вредные привычки.

5 группа. Режим дня. Сон.

На карточках написаны основные вопросы, на которые следует ответить, проанализировав информацию. Оформление работ – творческое задание.

Учащиеся, работая с раздаточной информацией отвечают на основные вопросы, формулируя выводы. Делают рисунки, разрабатывают правила по каждой теме группы.

Учащиеся, работая с раздаточной информацией отвечают на основные вопросы, формулируя выводы. Делают рисунки, разрабатывают правила по каждой теме группы.

### **1 группа. Спорт и физкультура.**

Ответь на вопросы:

- Что такое спорт?
- Чем полезна физкультура?
- Утренняя зарядка с малых лет.

Творческое задание: разработать комплекс упражнений для утренней зарядки на каждый день.

### **2 группа. Гигиена.**

- Что такое гигиена? Из чего она состоит?
- Как важно, чтобы было всё вокруг чисто?
- Что такое опрятность?

Творческое задание: разработать правила чистоты.

### **3 группа. Правильное питание.**

- Что такое правильное питание? Здоровая пища и вредные продукты.

Витамины в жизни человека.

- Меню и здоровый рацион человека.

Учащиеся показывают примерное меню правильного питания на день.

#### **4 группа. Вредные привычки.**

- Какие вредные привычки мешают жить? Пагубное влияние на организм и как с ними бороться.

- Стоп лист вредных привычек. Правила здоровья.

Учащиеся показывают «стоп – рисунки» с вредными привычками.

#### **5 группа. Режим дня. Сон.**

- Из чего состоит режим дня. Почему так важно его соблюдать?

Важность сна в здоровом образе жизни.

- Составление режима дня школьника.

Учащиеся зачитывают режим дня школьника.

Учащиеся демонстрируют и проводят зарядку с остальными детьми.

#### **Защита работ. Выступление.**

Учащиеся демонстрируют готовую работу: ответы на вопросы в карточках, рисунки, выводы. Разработки по теме.

#### **7. Формулирование выводов. Результат работы.**

- Ребята, давайте, сделаем альбом из ваших творческих заданий и назовем его «Здоровый образ – это модно»

(учащиеся формируют альбом «Здоровый образ жизни – это модно».)

-Ребята, какой рисунок мы не поместили в наш альбом?

-На нем вредные привычки. Они пагубно влияют на здоровый образ жизни.

- Почему так важно быть здоровым?

(учащиеся совместно с учителем делают выводы.)

**Основные выводы:** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) состоит из нескольких пунктов, выполнение которых – ключ к здоровью и успеху человека. Важно для человека заниматься спортом, делать каждый день

утреннюю зарядку. Следовать правилам личной гигиены, следить за чистотой не только себя, но и за чистотой вокруг. Питаться правильно, исключая продукты «мусора», пополнять банк витаминов. Исключить вредные привычки и понимать важность соблюдения полезных привычек. Соблюдение режима дня – ключ к успеху и решению важных жизненных задач. Больше внимания уделять полезным делам, сну, правильному отдыху. Именно эти составляющие формируют здоровый образ жизни. Соблюдение которого гарантирует покорение всех высот с малых лет. Поэтому быть здоровым – модно!

#### **V. Внеурочное занятие «Что мы знаем о ЗОЖ?»**

Цель: Способствовать формированию представлений у детей о ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие: сформировать понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека.

Развивающие: развивать любознательность, внимание, умение выделять правила здорового образа жизни.

Воспитательные: воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

##### **1. Вступительная часть.**

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость.

- Ребята, а что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?

## **2. Основная часть.**

*Учитель:* Ребята, для того, чтобы узнать тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей. Работа в парах.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.

### **Проверка**

- Назовите общую тему пословиц и тему нашего занятия. (Здоровье)
- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

(На доске открывается тема занятия)

### **Тема :«Что мы знаем о ЗОЖ?».**

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?
- **Здоровье** – это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его надо беречь. Слова учёного (И.П.Павлова). Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда...

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека. Поговорим о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Вспомним правила, которые должен каждый из вас соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы, каких вредных привычек следует избегать.

Что значит быть здоровым?

Быть здоровым – это значит жить без болезней.

Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья?

Образ жизни, окружающая среда, питание.

Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни? (ответы детей).

Исходя из представленной картины, давайте сделаем вывод:

**Здоровый образ жизни** — это образ жизни, который направлен на профилактику заболеваний и укрепления организма человека.

**Здоровый образ жизни** – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация труда и отдыха.

Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

*На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.*

- **Режим дня**

*Учитель:* Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба, отдых труд, питание, сон. Он помогает школьнику становиться дисциплинированным, волевым.

-Ребята, расскажите о своём режиме дня. Вы соблюдаете режим дня?

**Появляется лепесток: « Соблюдай режим дня! ».**

- **Правильное питание.**

*Учитель:* Зачем человек ест? (ответы детей)

Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни.

Пословица гласит «Дерево держится корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей).

*Учитель:* Не все продукты, которые человек употребляет, ему полезны.

Сейчас каждый из вас получит карточку, на которой перечислены названия продуктов. ( *Рыба, пепси кола, кефир, фанта, сметана, чипсы, геркулес, мясо, подсолнечное масло, торты, морковь, капуста, конфеты, сливочное масло, яблоки, груши, сухарики, свёкла, хлеб, творог, йогурт, молоко, яйца, рис, гречка*).

Выберите продукты, которые полезны для вас и подчеркните их.

Обменяйтесь карточками и сделайте взаимопроверку.

**Появляется лепесток: « Правильно питайся! ».**

- **Соблюдение правил гигиены.**

Чисто жить – здоровым быть!

*Учитель.* Как вы понимаете эту пословицу? Что нужно содержать в порядке?

Конечно, надо не только умываться. Надо мыть руки, чистить зубы, принимать душ, мыться с мылом и мочалкой, чистить обувь и одежду, проветривать помещение, регулярно делать уборку в квартире, содержать в чистоте свой двор, никогда не бросать мусор на улице мимо урны...

Здоровый образ жизни начинается с чистоты!

**Появляется лепесток: «Соблюдай чистоту!».**

- **Вредные привычки.**

**«Мозговой штурм»**

Распределите эти слова на 2 группы ( спорт, жизнь, алкоголь, курение, книги, наркотики )

На доске :	Да!	Нет!
	спорт	алкоголь
	жизнь	курение
	книги	наркотики

*Учитель:* Сегодня я бы хотела поговорить о вредных привычках. Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, сохраняют его здоровье, потому их называют полезными. Но бывают и такие, которые наносят вред здоровью – это

вредные привычки. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. О влиянии этих пагубных привычек мы уже говорили неоднократно, но сегодня поговорим еще раз.

Курение очень вредно для легких, да и для всего организма. Ребенок, который начинает курить, хуже растет, быстрее устает при любой работе, плохо справляется с учебной работой, чаще болеет. Все это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и еще много других вредных веществ. Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевание желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для растущего организма. Даже несколько глотков могут вызвать у ребенка сильное отравление. Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может обходиться без него. У него развивается тяжелая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртное, не употребляй наркотики!

**Появляется лепесток: «Нет!» - вредным привычкам!».**

• **Занятие спортом.**

- Ребята, чтобы здоровье было крепким нужно заниматься спортом.
- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Поднимите руку, кто из вас занимается в спортивных секциях?
- Ребята, предлагаю вам немного размяться.

*Мы становимся все выше*

*Достаем руками крыши.*

*На два счета – поднялись,*

*Три, четыре – руки вниз.*



*Пять, шесть - попрошу за парту сесть.*

**Появляется лепесток: «Больше двигайся!».**

- Ребята, мы собрали цветок, давайте прочитаем ещё раз правила, которые нужно каждому соблюдать и запомним их.

***Игра «Здоровый человек»***

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек — это ..... человек.

*-крепкий, сильный, полный, бледный, неуклюжий, весёлый, ловкий, красивый, сутулый; румяный, стройный.*

**3. Заключительная часть.**

*- Ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте подведём итоги.*

- О чём мы говорили на нашем занятии?

- Какого человека называют здоровым?

- Что должен делать человек, чтобы быть здоровым?

**Рефлексия.**

-Ребята, выскажитесь, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

Сегодня я узнал...

Я понял, что...

Теперь я могу...

Я попробую...

Внеурочное занятие дало мне для жизни...

Мне захотелось...

- Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам, за работу! Вы все молодцы!

**VI. Мероприятие «Мы за здоровый образ жизни!»**

Цель: воспитание культуры здоровья; обобщение представлений о здоровье как одной из главных ценностей человека.

Задачи: обобщить и систематизировать знания учащихся о здоровом образе жизни, повторить и закрепить словарь по данной теме; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, прививать навыки здорового образа жизни; развивать логическое мышление, память, познавательный интерес, расширять кругозор учащихся, развивать речь учащихся во время праздника.

**Подготовительный этап.** Дома ребята делают светофор: с одной стороны красный, с другой – зелёный, он необходим для конкурса.

На доске записано: «Мы за здоровый образ жизни!». Перед классным часом ребята делятся на две команды, придумывают название.

Ход мероприятия:

**Организационный момент.**

**Ведущий:** Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

Пусть осень стучит листопадом в окно,

Но в классе у нас тепло и светло!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух, нужны,

А с ними порядок, уют, чистота!

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье своё сбережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

**Сообщение темы.**

**Ведущий:** Тема нашего классного часа (дети читают хором)

«Мы за Здоровый Образ Жизни»

**Игра с учащимися.**

**Ведущий:** Сегодня у нас две команды, поприветствуем друг друга.

Представьтесь, команды.

**Учащиеся:** Наша команда «Здоровье».

**Учащиеся:** Наша команда «Скорость».

**Ведущий:** Желаю нашим командам удачных соревнований. Здоровье - величайшая ценность человека, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье. Что же включает в себя понятие здоровье?

**Ведущий:** Веселый смех — это здоровье?

**Учащиеся:** Да.

**Ведущий:** Стройная фигура — это здоровье?

**Учащиеся:** Да.

**Ведущий:** Хороший аппетит — это здоровье?

**Учащиеся:** Да.

**Ведущий:** Красивые глаза — это здоровье?

**Учащиеся:** Да.

**Ведущий:** Хорошая память — это здоровье?

**Учащиеся:** Да.

**Ведущий:** Сколько лет живет здоровый человек? (Ответы учащихся разные)

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Вы знаете эти секреты, ребята?

**Учащиеся:** (предполагают) здоровый сон, правильное питание, физкультура.

**Ведущий:** Я открою вам эту тайну! Первый секрет - закаленное тело, второй - правильное питание, третий - режим дня, четвертый - ежедневный физический труд.

Здоровый человек. Какой он? Нужно выбрать перечисленные на доске слова - характеристики здорового человека:

Красивый

Веселый

Сильный

Грустный

Улыбающийся

Слабый

Ловкий

Закаленный

Толстый

Стройный

Крепкий

Бледный

**Учащиеся:** Здоровый человек: красивый, весёлый, сильный, улыбается, ловкий, закалённый, стройный, крепкий.

**Ведущий:** Расскажу вам по порядку,

Как я делаю зарядку:

Ноги вверх, направо в бок,

Оттяну чуть-чуть носок,

Подогну в коленях ноги,

Снова вытяну немного.

Говорит сестрёнка Катя:

«Может, встанешь ты с кровати.

Продавил её совсем,

Ты - лежачий наш спортсмен!»

Ребята, вы так же делаете зарядку?

**Учащиеся:** Нет! Зарядка нужна, чтобы зарядиться бодростью на весь день, а лёжа на кровати бодростью не зарядишься.

**Ведущий:** Раз уж заговорили про зарядку, давайте выполним её!

Вот уже вставать пора!

Просыпайся, детвора!

Быстро встанем по порядку –

Дружно сделаем зарядку!

*(дети встают со своих мест)*

Все готовы? Не зевай!

Упражненья начинай!

Поприветствуем друг друга

*(ребята здороваются за руки друг с другом)*

И пройдемся мы по кругу.

*(ходьба на месте)*

Сели - встали, сели - встали -

Наши ножки не устали.

*(приседания)*

Ручки в стороны и вверх -

Станем мы сильнее всех!

*(поднимают руки вверх, затем разводят в сторону)*

Мы попрыгали немножко

Друг за другом по дорожке!

*(прыжки на месте)*

Побежали умываться,

*(бег на месте, имитация умывания)*

Причесаться, одеваться!

*(тихонько садятся на места)*

**Ведущий:** Предлагаю игру «Да» - «Нет». Я по очереди буду называть вопросы, а команды должны ответить. За правильный ответ игроки получают баллы для команды. Начнём:

Зарядка по утрам нужна? (Да)

Раз в неделю делается она? (Нет)

Мяч, скакалку мы берем? (Да)

И в кладовку их несем? (Нет)

В доме есть у вас кровать? (Да)

Лежа правильно читать? (Нет)

Хочется красивым быть? (Да)

Лишний вес в себе носить? (Нет)

Хорошо все отвечали? (Да)

Очень сильно вы устали? (Нет)

**Ведущий:** Молодцы! Ответили на все вопросы. Ребята, с чего начинается ваше утро?

**Учащиеся:** Просыпаемся и умываемся, делаем зарядку...

**Ведущий:** Объявляем конкурс на лучший режим дня.

**Учащиеся:** *Ученики в группах составляют режим дня, выбирается самый правильный (после сценария мероприятия представлены ответы детей).*

**Ведущий:** Сейчас мы с вами проведем игру «Светофор здоровья». За правильные ответы команда получает один балл. Напоминаю! Красный свет светофора - сигнал опасности. Зеленый - путь открыт. Вопросы командам:

- 1) Читать лежа...
- 2) Перед сном много есть...
- 1) Правильно питаться...
- 2) Чистить зубы два раза в день...
- 1) Проветривать комнату...
- 2) Закалять организм...
- 1) Грустить...
- 2) Совершать добрые поступки...
- 1) Делать зарядку...
- 2) Смотреть телевизор с близкого расстояния...

**Ведущий:** Хорошо справились с этим заданием! А теперь узнаем, как хорошо вы отгадываете загадки. За правильные ответы тоже получаете очки. Начнём:

1. Не кормит, не поит,  
А здоровье дарит.

**Учащиеся:** Спорт

**Ведущий:** 2. Когда он к нам приходит,  
То в сказку всех уводит.

А солнышко взойдёт -  
Он сразу и уйдёт.

**Учащиеся:** Сон

**Ведущий:** 1. По пустому животу

Бьют меня - не вмоготу.

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи.

**Учащиеся:** Мяч

**Ведущий:** 2. Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня - бегу

От болезней берегу.

**Учащиеся:** Вода

**Ведущий:** 1. Костяная спинка,

Жёсткая щетинка:

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

**Учащиеся:** Зубная щётка

**Ведущий:** 2. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоеет руки мне.

**Учащиеся:** Мыло

*Дополнительная загадка:*

Чтоб было здоровье

В отличном порядке,

Всем нужно с утра

Заниматься ... (зарядкой)

**Ведущий:** Ребята, а что значит правильное питание?

**Учащиеся:** Правильное питание — это значит кушать овощи, фрукты, каши, нельзя пить газировку, кушать чипсы и прочую вредную еду.

**Ведущий:** Хорошо! Послушайте несколько правил правильного питания:

- Кушать надо по режиму, для этого организовано горячее питание в школе.
- Также очень вредно переедать.
- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к разным заболеваниям.

**Ведущий:** Объявляем конкурс на лучшее меню.

**Учащиеся:** *дети в командах составляют меню на день.*

*Побеждает самое вкусное и здоровое меню (после сценария мероприятия представлены ответы детей).*

**Ведущий:** Есть ещё вредные привычки, которые опасно приобретать, потому что от них потом нелегко избавиться, а порой и невозможно. А какие вредные привычки могут ему навредить?

**Учащиеся:** Это может быть неправильный образ жизни, неправильное питание, курение, мало движений.

**Ведущий:** Знаете ли вы, что нам нужно для здоровья? Я буду задавать вопросы, а вы громко всей командой отвечайте «да» или «нет».

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свёкла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гири?

Солнце, воздух и вода?



Очень жирная еда?  
Страх, уныние, тоска?  
Скейтборд - классная доска?  
Спорт, зарядка, упражнения?  
Бег по парку по утрам?  
Музыкальный тарарам?  
Сон глубокий до обеда?  
Полуночная беседа?  
Если строг у нас режим –  
Мы к здоровью прибежим!

**Итог занятия. Ведущий:** Ребята, вам понравилась наша игра?

**Учащиеся:** Да!

**Ведущий:** Вот и подошёл к концу наш классный час, спасибо всем, кто активно работал сегодня! Давайте посчитаем количество очков за игру (ребята считают). Оказалось, что сегодня победила дружба! Я вас поздравляю! И вручаю памятки здоровья. Надеюсь, что вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, и всё у вас сложится удачно!

## **VII. Мероприятие «Огонёк здоровья»**

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни;

Задачи: обобщить полученные знания об организме человека и правилах гигиены; создать условия для воспитания культуры здоровья, создать условия для развития умения строить отношения с окружающими, управлять своим эмоциональным состоянием.

Ход мероприятия:

Гости сидят за столами по группам: школьники, родители, медицинские работники.

### **I. Открытие**

**Ведущая:** Здравствуйте, дорогие пациенты! Говорить друг другу здравствуй — значит желать **здоровья**. Сегодня здесь собрались ребята для разговора о **здоровье**, о том, как его сохранить и улучшить.

Здравствуйте, дорогие гости! (*Представление гостей*)

Ведущая: Кто-то еще спешит к нам в гости?

Входит богиня **здоровья - Гигиена**.

Гигиена: Простите, я попала в школу? Это здесь ребята учатся быть **здоровыми**? Зовут меня Гигиена. Я пришла к вам из глубокой древности 450 лет до нашей эры.

Ведущая: Гигиена – богиня **здоровья**. Отсюда и слово гигиена. А что оно обозначает? (*наука о здоровье*)

Гигиена: Вашему вниманию я предлагаю викторину о **здоровье**. (*проводит викторину о здоровье*)

II. Викторина о **здоровье** :

1. Сколько органов чувств у человека( 5: *глаза, нос, уши, язык, кожа*)
2. Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов? (*нос*)
3. Кто родной брат кашля? (*насморк*)
4. Когда человек выше ростом – утром или вечером? (*утром*)
5. Где больше всего скапливается грязи на теле человека? (*ладони*)
6. Зачем человеку слезы? (*смывают пылинки*)
7. Как часто надо чистить зубы? (*после завтрака и перед сном*)
8. Что появляется на грязной коже? (*микробы*)
9. Почему сон лучшее лекарство для человека? (*отдых для всего организма*)
10. Бежит белая собака за серой кошкой, кто больше вспотеет? (*никто, у них нет потовых желез*)
11. Когда солнце друг, а когда враг? (Когда много находишься на солнце, оно становится врагом - можно получить ожог.)
12. Что дороже всего на свете? (*здоровье*)
13. Персонаж какого произведения призывает соблюдать гигиену? (*Мойдодыр*)

Ведущая: Как ребята сохраняют свое **здоровье**, мы проверим.

Двигательная минутка. Игра: «**Я здоровье сберегу, сам себе я помогу**» (Все учащиеся выстраиваются в линию и делают шаги вперед на ответ - да)

Ведущая сообщает условия игры: Я буду задавать вопросы, кто выполняет эти условия, делают шаг вперед; если нет, то стоит на месте.

Кто всегда моет руки перед едой?

Кто ест на завтрак кашу?

Кто гуляет на свежем воздухе?

Кто занимается спортом?

Кто часто улыбается?

Кто пьет сок и витамины?

Ведущая: Молодцы! Все ребята берегут свое **здоровье**.

Песенка о **здоровье** (исполняют все школьники)

Песня про **здоровье**. (мотив "Учат в школе")

1. Про зарядку мы споем,

Утро мы с неё начнём.

Утром зубы после завтрака почистим

Будем бодрыми весь день,

Незнакома с нами лень. 2 раза

Все уроки мы усвоим на отлично!

2. Возьмём лыжи и коньки,

На подъём мы все легки

И отправимся на отдых в выходные.

Будем крепкими расти

Будущее - мы страны

Мы **здоровые**, весёлые, крутые.

3. Витамины будем пить

И не станем мы курить

За **здоровый** образ жизни голосуем

Мы без спорта никуда

Стать и выправка важна

Мы на звание олимпийцев претендуем.

Ведущая: Гигиена, понравились тебе наши ребята?

Гигиена: Ребята, даже у нас в древней Греции все занимались спортом и стремились стать олимпийцами.

Ведущая: У нас в гостях специалисты, что они думают об этом?

Наши ребята будут олимпийцами?

III. Советы специалистов (*небольшие советы от медицинских работников*)

Медсестра: Олимпийцем можно стать, если соблюдать **здоровый образ жизни**. А вы знаете, что для этого нужно делать? Мы сейчас проверим:

Я говорю начало пословицы, а вы продолжаете.

Двигайся больше - проживешь дольше.

**Здоровые зубы - здоровьем любы.**

**Здоровье сгубишь - новое не купишь.**

Кто любит спорт - **здоров и бодр.**

Чистым жить - **здоровым быть!**

**Здоровье даром не дается....** (*из старины пословица ведётся*)

С курами ложись, а....(*с петухами вставай*)

Кто долго жуёт.... (*тот долго живёт*)

Болен – лечись, а (**здоров - берегись**)

Врач-стоматолог проводит игру «*Что полезно для зубов?*»

( показывает предметы: сахар, морковка, семечки, яблоко, жевательная резинка)

Условия игры: если предмет вредный для зубов – топайте ногами, если полезный предмет для зубов – хлопайте руками.

Офтальмолог проводит гимнастику для глаз, а какие гимнастики вы проводите? (*предлагаются свои варианты*)

IV. Разговор о правильном питании

Карлсон (*выходит с обручем и пытается его прокрутить*) Приветствует ребят:

Чтоб красивым, стройным быть обруч должен я крутить.

А у кого получается крутить обруч? Покажите? (*желающие выходят в круг и показывают свои умения*)

Что-то не получается, это, наверное, я мало конфет ел с вареньем и на завтрак выпил только одну бутылочку лимонада.

Гигиена: Есть на завтрак шоколад и пить лимонад вредно.

Карлсон: А что же полезно есть?

Ведущая: посмотрите, какие рисунки нарисовали ребята. (*выставка рисунков полезных продуктов, нарисованные школьниками*)

Гигиена: (*обращается к Карлсону*)

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты -

В малых количествах детям нужны.

Запомни, дружочек, простой мой совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Ведущая: А в какое блюдо кладут много овощей?

Игра: «*Дружно собрать винегрет*»

(1 группа выбирает овощи в тарелку, а 2 группа школьников прочитывают слова на листочках и собирают вместе,

Ведущая проверяет у 1 группы школьников, Гигиена и Карлсон - у 2 группы.

Карлсон: Когда ж похудеет мой бедный живот?

А, может, в присядку или переворот - Попробовать сделать?

Ведущая:

Да что ты, нельзя. Такая нагрузка опасна, друзья.

Чуть попозже тренировки, чтобы сильным стать и ловким.

Лучше танцы танцевать - лёгким, элегантным стать.

Как вот этот третий класс, что станцует нам сейчас.

Танец (*исполняется под музыку*)

V. Рефлексия

Ведущая: Вы получили заряд бодрости? Настроение отличное?

VII. Закрытие

Гигиена: Мне пора с вами прощаться, я оставляю вам рецепты здоровья. Если будете их выполнять, проживете до 100 лет.

Рецепт здоровья:

Улыбайтесь и говорите друг другу добрые слова.

Кушайте полезную пищу.

Чистите зубы и мойте руки.

Выполняйте физические упражнения.

Ведущая прощается:

Приветствуем всех, кто время нашел.

На праздник здоровья охотно пришел.

Кто хочет прожить без врачей и таблеток.

Кто бодрый, веселый - их любим за это!