



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Работа педагога по формированию здорового образа жизни у младших
школьников во внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика и методика начального образования»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

38,3 % авторского текста
Работа рекомендована защите
« 10 » февраля 2020 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308/214-2-1
Пойлова Ольга Олеговна
Научный руководитель:
Кандидат пед. наук, доцент
Шишкина Ксения Игоревна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1 Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»	7
1.2 Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности	15
1.3 Направление работы педагога по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности	22
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	32
2.1 Организация и методика проведения экспериментальной работы.....	32
2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни у младших школьников	36
Выводы по второй главе.....	44
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	46
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа исследования	46
3.2 Анализ результатов исследования и их интерпретации	50
Выводы по третьей главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	65

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - ценность общества. Здоровье является следствием правильного развития личности. «Здоровье есть высочайшее богатство человека», писал врач Гиппократ [1]. В современном мире снижение двигательной активности младших школьников, проблемы с экологией, чрезмерная учебная нагрузка, стрессы, неправильный режим дня, нерациональное питание привели к сильному ухудшению состояния здоровья школьников. Сейчас главной задачей государственной политики в области образования является здоровье будущего поколения. Улучшить состояние здоровья школьников, а также привить ценностное отношение к своему здоровью возможно только в том случае, если в школе создать здоровьесберегающие технологии, выполнять требования реализации образовательных программ и работать с родителями. Цель школы - научить ценить свое здоровье.

Формирование здорового образа жизни становится **актуальной** задачей для педагога, работающего с детьми начальной школы.

На *социальном уровне* значимость работы обусловлена необходимостью формирования ЗОЖ детей, начиная с первого класса.

На *научно-методическом уровне* значимость работы обусловлена недостаточной практической разработанностью и направлений работы педагога по данной проблеме.

На *практическом уровне* значимость работы обусловлена важностью исследования работы учителя по формированию ЗОЖ у младших школьников во внеурочной деятельности, для практической деятельности учителей начальных классов.

Своим опытом в области моделирования здорового образа жизни делятся (Н. М. Амосов, В. И. Жолдак), сохранения и восстановления здоровья (И. А. Аршавский, Н. А. Агаджанян, И. И. Брехман). Формируют здоровье педагогические условия (А. Г. Бусыгин, Э. М. Казин). По мнению

ученых Э. М. Казин, Н. К. Смирнов, В. П. Лукьяненко, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, формирование здорового образа жизни у школьников зависит от правильно организованного учебного процесса в школе.

Высокая учебная нагрузка усугубила состояние здоровья младших школьников. И. И. Брехмана, В. В. Колбанова, В. П. Петленко, считают, что отрицательно на здоровье влияют: экстремальная учебная нагрузка, нездоровое питание, неправильно организованный режим дня, недостаточное количество знаний о здоровье у обучающихся, педагогов и родителей, некачественная работа школы по формированию знаний о здоровье. На основе изучения и анализа, имеющихся в науке исследований, была сформулирована проблема исследования, определяющаяся **противоречием** между необходимостью работы педагога по формированию ЗОЖ у младших школьников, и недостаточным количеством методического обеспечения по вопросу формирования ЗОЖ во внеурочной деятельности.

Проблема исследования заключается в следующем, каковы направления работы педагога, по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности?

Учитывая актуальность, выделенные противоречия и недостаточную теоретическую и практическую разработанность проблемы, мы определили **тему исследования**: «Работа педагога по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность разработанной программы внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ у младших школьников.

Объект: процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет: работа педагога по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

В основу исследования была положена гипотеза, согласно которой деятельность педагога по формированию ЗОЖ у школьников, будет иметь

эффективность, если будет выявлен уровень знаний о здоровье и ЗОЖ, и в процесс обучения будет введена программа, направленная на формирование ЗОЖ.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. Выявить сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Проанализировать особенности процесса формирования ЗОЖ у младших школьников во внеурочной деятельности.
3. Охарактеризовать направление работы педагога по формированию ЗОЖ у младших школьников во внеурочной деятельности.
4. Внедрить, экспериментальным путем проверить результативность разработанной программы по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Методы исследования:

1. Исследование и анализ литературы и педагогического опыта с целью выявления сущности данной проблемы.
2. Анкетирование, тестирование обучающихся. Цель – раскрыть отношение детей к здоровому образу жизни.
3. Формирующий эксперимент.

База проведения эксперимента: Базой исследования была МОУ Саргазинская СОШ п. Саргазы, Сосновского района, Челябинской области. В эксперименте приняли участие обучающиеся в возрасте 7-8 лет.

Этапы исследования: Исследование проводилось в четыре этапа:

1. Проводился анализ данной проблемы в педагогической литературе, рассматривались основные понятия, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбор методических технологий.
2. Проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

3. В рамках формирующего эксперимента внедрялась педагогическая программа «Здоровое поколение»; проводился контрольный этап экспериментальной работы.

4. Проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Теоретико-методологические основы исследования составили:

1. Деятельностный подход к психическому развитию (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн); развитие личности в образовательном процессе (А. Н. Леонтьев, Л. М. Митина);

2. Система развивающего обучения (В. Г. Афанасьев, Л. В. Занков, В. П. Зинченко);

3. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу, К. Роджерс); социально-культурное развитие человека в системе образования (В. И. Андреев, Н. В. Кузьмина, В. А. Сластёнин, К. Роджерс).

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении направлений работы педагога по формированию ЗОЖ у младших школьников во внеурочной деятельности.

Практическая значимость состоит в создании рабочей программы, которая формирует здоровый образ жизни у младших школьников во внеурочной деятельности, и которая может быть использована в работе учителем по данной проблеме.

Структура исследования: работа состоит из: введения; III глав; выводов по каждой главе; 69 списка использованных источников; 6 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Человек имеет двойную сущность. С одной стороны, человек неотъемлемая часть биологического мира, Земли, с другой стороны человек существо социальное. Соотношение социального и биологического в человеке является главным в понимании сущности и характера здоровья, и болезни. В настоящее время из-за тяжелой экологической ситуации, вредных привычек, нервных срывов, стресса, нерационального питания, неправильно организованного режима дня, гиподинамии и экстремальных нагрузок, практически трудно найти здоровых людей. В каждый период истории понятие «здоровый» оценивают по-разному. Раньше понятие «здоровый человек» и его оценка было не таким. Не будем забывать, что критерии здоровья различаются у разных этнических и социальных групп. Человек постоянно контролирует состояние своего «Я», соответствие его текущим, или прогнозируемым условиям жизни. В том случае, когда внутренняя самооценка состояния функциональных систем организма (кровообращение, дыхание, пищеварение), адекватна текущей и будущей деятельности, человек считает и ощущает себя здоровым. Но субъективное ощущение здоровья не часто совпадает с объективными критериями здоровья-нездоровья. В этом момент говорят, что чувствовать себя здоровым, и быть здоровым разные понятия. Понятие «здоровье» имеет субъективную и объективную составляющую, поэтому дать однозначное толкование этого термина практически невозможно. Характеристики здоровья можно найти в учебных пособиях О. Н. Калачиковой, Г. П. Артюниной, А. А. Шабуневой, Г. В. Попова. Существует более ста определений здоровья. Логика насчитывает десяток приёмов определения

понятия и это означает, что все оставшиеся 80-100 определений неверны или повторяются.

Для любого государства здоровье граждан является самым важным пунктом. Раскратием современных мировых тенденций занимается Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). По определению специалистов ВОЗ, здоровье – это полное благополучие, а не только отсутствие болезней. [55].

Ф. Бекон писал, «здоровье» - это благо, которым человек обладает от рождения [69].

Врач Гален из Пергама еще во II веке писал, что здоровье - это состояние, при котором человек не страдает от боли и не ограничен в жизнедеятельности [69].

В Большой медицинской энциклопедии «здоровье» трактуется как, противопоставляемое болезни и, так же как последнее, являющееся относительным. Человека считают здоровым, если у него отсутствуют физические или психические дефекты. Последнее прибавление совершенно необходимо, так как абсолютно здоровых людей, в одинаковой степени приспособленных к окружающей среде, в природе не существует.

Толковый словарь Д. Н. Ушакова даёт определение понятию «здоровье» нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма.

В своих работах А. А. Остроумов определяет понятие «здоровье» как показатель равновесия между запросами среды и силами организма [51, с. 24].

Академик В. П. Казначеев рассматривает здоровье популяции как отражение социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения [30].

Щедрина А. Г. трактует «здоровье» как, неделимое динамическое состояние, которое формируется в условиях социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные

функции. Подходы к изучению понятия «здоровье»: например, А. М. Изуткин и Г. И. Царегородцев определяют «здоровье» как равновесие между организмом и его функциями с окружающей средой [63]. Но многие ученые обращают внимание только на поддержание внутреннего равновесия в организме, другие в свою очередь акцентируют внимание на его равновесие с окружающей средой.

В. А. Ананьев, В. М. Бехтерев определяет «здоровье» как способность полностью выполнять основные социальные функции, участие в общественной деятельности и общественно полезную работу [11].

В понятии «здоровье» можно выделить ряд важных компонентов:

1. Физический - это работа организма, отсутствие физических недостатков и хронических заболеваний;
2. Психический - отсутствие отклонений, умение выражать эмоции, способность контролировать себя в разных ситуациях, адекватно относиться к самому себе и окружающим;
3. Интеллектуальный - работа с информацией, обеспечивающей развитие личности;
4. Социальный - взаимодействие с разными группами людей;
5. Нравственный - это инструкция, которая обеспечивает развитие и цельность личности;
6. Личностно-ценностный - это осознание себя как личность, самоощущение и самореализация собственного «Я».

Рассмотрим уровни здоровья:

1. Личное здоровье - здоровье человека, включающее в себя все типы здоровья.
2. Групповое здоровье - здоровье различных социальных групп;
3. Региональное здоровье - здоровье населения;
4. Общественное здоровье - здоровье общества.

Рассмотрим работу П. И. Калью, в ней представлены 79 определений здоровья человека, сформулированные представителями различных

дисциплин в разное время, в разных странах. Перечень определений удивляет многочисленными трактовками [17].

Понятие «здоровый образ жизни» остается спорным. Можно выразить своими словами – образ жизни человека, которое положительно влияет на его здоровье. По мнению Б. Н. Чумаковой здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленное на изменение привычек [38].

Отказ от вредных привычек; физическая активность; здоровое питание; правильно организованный режим дня; здоровый полноценный сон; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; правильное распределение нагрузки – все это является составляющим понятия ЗОЖ.

Культура здорового образа жизни ребенка - культура личности, характеризующаяся уровнем знаний в области здоровья, потребностью быть здоровым, ценностным отношением к своему здоровью, наличием знаний о ЗОЖ [5].

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на сохранение, укрепление и восстановление здоровья и на профилактику болезни.

Для достижения этих целей человек должен быть физически активным, питаться правильной и здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек.

Физическая активность является одной из ступеней здорового образа жизни. Огромную пользу нашему организму принесет даже десятиминутная ходьба. Самое интересное, что необязательно изнурять себя чрезмерными нагрузками или неприятными вам упражнениями. Можно подобрать занятие, связанное с физической активностью приносящее вам удовольствие. Таких упражнений будет достаточно для укрепления здоровья.

Следующей важной ступенью является питание. Суть правильного питания состоит в том, что нужно отказаться от соли, углеводов и животных жиров и увеличить потребление растительной пищи.

Поддержание гигиены также одна из ступеней к здоровому образу жизни. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний - задача сложная. Человек, находящийся постоянно в стрессе или в напряжении более подвержен заболеваниям. Пагубные привычки также наносят серьезный удар по здоровью.

Также одной из ступеней на пути к здоровому образу жизни является соблюдение режима дня. Жизнь по графику не всегда бывает приятной, полезность отрицать сложно. Суть этого режима заключается в том, что питаться, работать, заниматься спортом, хобби, отдыхать и ложиться спать нужно в одно и то же время. Правда в том, что нашему организму так легче. Здоровый образ жизни способствует сохранению, улучшению здоровья и самочувствия; увеличивает долголетие и избавляет от многих недугов.

Образ жизни - это устоявшиеся, типичные для исторически конкретных социальных отношений формы жизни и деятельности людей, характеризующие особенности их общения, поведения и склада мышления в различных сферах. Основными параметрами образа жизни являются учеба, труд, быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Проще говоря, образ жизни - это поведение человека, его деятельность в различных условиях жизни. Условия жизни - это показатели среды обитания, в которой протекает деятельность человека; они включают в себя характеристики экологической обстановки, жилищных условий, психологической ситуации, обеспеченности населения мощностями здравоохранения, образования, культуры, использования свободного времени, социальной и географической мобильности, быта, обустройства жилища. Образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, в то время как условия жизни оказывают опосредованное влияние на состояние здоровья. Ю. П. Лисицын выделяет в образе жизни четыре категории: экономическую - уровень жизни; социологическую - качество жизни; социально-психологическую - стиль жизни; социально-экономическую - уклад жизни.

Уклад жизни - образ жизни людей, который определяется:

1. Характером собственности на средства производства;
2. Политическими, экономическими, социальными отношениями;
3. Ведущей идеологией.

Стиль жизни - совокупность образцов поведения индивида или группы, ориентированных преимущественно на повседневную жизнь. Вырабатывается он людьми в соответствии с их биологическими, общественными и эмоциональными потребностями.

О стиле жизни судят по внешним формам бытия, в которые входит:

1. Организация рабочего и свободного времени;
2. Занятия вне сферы труда;
3. Устройство быта;
4. Манеры поведения;
5. Ценностные предпочтения, вкусы.

Кроме того, в понятие «образ жизни» Ю. П. Лисицын включает также медицинскую активность, т.е. активность людей по отношению к своему и общественному здоровью. Активность характеризуется областью гигиенического, медицинского обучения, воспитания, образования, медицинской информированности, психологической установки в отношении здоровья.

Медицинская активность включает:

1. Посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских советов, предписаний согласно правильно установленному диагнозу;
2. Специфику поведения при лечении, профилактике, реабилитации, в том числе самолечении, других медицинских мерах;
3. Участие в охране и улучшении здоровья населения, заботу о здоровье других (профилактику, лечение, разъяснительную работу в школе, на производстве, в учреждении);

4. Преодоление вредных привычек, традиций, обычаев, т.е. целенаправленную деятельность человека по формированию здорового образа жизни;

5. Наличие в семье медицинской литературы (по традиционным заболеваниям, справочники для оказания первой доврачебной медицинской помощи), лекарственных средств, медицинских приборов (тонометр, фонендоскоп, одноразовые шприцы).

По этим критериям судят о медицинской информированности и, прежде всего, о соблюдении гигиенических норм не только индивидуума, но и семьи. Поэтому для педагога, как представителя интеллигенции и носителя всего нового и передового, высокая медицинская активность в жизни является потребностью и необходимостью. Несоблюдение перечисленных условий свидетельствует о низкой медицинской активности, а значит, является фактором риска. В настоящем пособии мы остановимся главным образом на стиле жизни, по скольку он зависит от самого человека, его мотивов, желания и готовности жить, сохраняя свое здоровье и личную безопасность.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. В английском языке этому понятию соответствуют как *Healthy lifestyle*, так и *Health promotion* - укрепление здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, для достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих биологических,

социальных, профессиональных функций. Понятие «здоровый образ жизни» включает, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В процессе разнообразной активной деятельности человек вступает во взаимодействие с окружающей средой. Под этим понятием понимают всё то, что нас окружает, прямо или косвенно воздействует на нашу повседневную жизнь и деятельность. Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических и биологических. Безусловно, на человека как социальное существо непосредственное влияние оказывают и психогенные факторы.

В ходе длительной эволюции человек приспособился к природной окружающей среде, и любые ее изменения неблагоприятно влияют на его здоровье. При этом организму человека свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия лишь до тех пор, пока они не превышают пределов его адаптационных возможностей. В противном случае происходит повреждение организма, которое при достижении определенной степени изменений квалифицируется как несчастный случай, травма или хроническое заболевание.

На современном уровне развития цивилизованного общества отступили массовые эпидемии, но возникли другие опасные факторы жизнедеятельности, так или иначе связанные со здоровьем. Например, только физически и психически здоровый человек может безопасно для себя и других управлять в сложных условиях транспортным средством в воздухе, на земле, на воде, переносить значительные психоэмоциональные и физические нагрузки, неблагоприятные воздействия экологии и социальной

среды, характерные для современного общества. Таким образом, жизнедеятельность, здоровье и безопасность в современных условиях очень тесно взаимосвязаны.

Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. При этом активность, проявленная самим человеком по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья. Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Соблюдение норм здорового образа жизни должно способствовать воспитанию в каждом человеке ответственного отношения к сохранению личного здоровья, которое представляет, как индивидуальную, так и общественную ценность. Однако анализ здоровья людей разного возраста, особенно молодежи, и образа их жизни в современной России показывает крайне неблагоприятную картину.

1.2 Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности

Согласно Закону «Об образовании» РФ сохранение здоровья школьников является главной задачей государственной политики в области образования. По данным Минздрава, в России 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35-40 % имеют хронические заболевания [22]. Такое состояние здоровья школьников объясняется рядом педагогических факторов школы:

1. Несоответствие рабочих программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;

2. Несоблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса;

3. Недостаточная практическая разработанность и направлений работы педагогов в вопросах укрепления и сохранения здоровья школьников.

4. Грамотность родителей в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья школьников.

Младший школьный возраст - это чувствительный период для направленного формирования личности ребенка. Формирование ценного отношения к своему здоровью является ведущим фактором развития культуры здоровья [15]. В период младшего школьного возраста становится физический и психический статус здоровья. В данный период закладываются основы здорового образа жизни.

Возрастной интервал 7-10 лет объединяет школьников первых трех классов, т.е. учащихся начальной школы. В это время развиваются и совершенствуются физиологические механизмы, которые сформировались уже в процессе полуростового скачка. Скорость роста в длину резко падает по сравнению с предыдущим периодом. В среднем ребенок вырастает на 5 см, то в возрасте 7-10 лет – лишь на 2-3 см. Именно в этом возрасте проявляются избыточный вес. Избыточное количество жира создает трудности организму, особенно при движении. Следует также знать, что на возраст 7-9 лет приходятся важные преобразования функций пищеварительной системы. Нарушение в режиме и рационе питания, приводят к хроническим заболеваниям ЖКТ. Дети в возрасте 7-10 лет уже способны длительно поддерживать функциональную активность. Так на возраст 7-9 лет приходится максимум игровой двигательной активности детей. Из-за того, что на уроках не используются здоровьесберегающие технологии, то дети вынуждены компенсировать неподвижность на

перемене. Отлично, что сами дети предпочитают игры, развивающие всесторонне.

Ведущей деятельностью в начальных классах становится учебная. Помимо усвоения умственных действий ребенок под руководством учителя учится действовать в соответствии с новыми традициями и социальными ожиданиями других людей. В 7 – 9 лет у школьника полностью меняется самосознание, происходит переоценка ценностей. Интересы меняются.

Для формирования ЗОЖ важно использовать физическую активность на уроках, организовывать подвижные перемены.

Психологи советуют расположить учащихся за партами полукругом обеспечивает заметное снижение усталости. Данное расположение называют доступным, т.к. ученики могут контактировать с каждым, почувствовать себя в коллективе, в творческой взаимосвязи. Благодаря такому расположению парт, мы можем реализовать принцип взаимообозрения. Это когда каждый ученик в любой момент может увидеть глаза соседа, может обменяться положительными чувствами и эмоциями. Положительный настрой на урок дает приветствие друг друга в парах или группах [8]. Работа по расширению сознания детей является важной в формировании здорового образа жизни, в результате младшие школьники анализируют свое поведение, отношение к окружающим и ловят себя на позитивных мыслях в голове. Данная работа обеспечивает формирование в детях устройства гармонизации отношений с самим собой, с другими людьми, с миром природы и миром культуры [28]. Главной задачей учителя начальных классов является правильно организованный ход урока: обходить перегрузки, перенапряжения; гарантирование условий благополучного обучения школьников; формирование здоровья, поддержание благоприятного климата внутри классного коллектива. Урок будет правильно организован, если использовать методы и технологии здоровьесбережения. От хода урока зависит внутреннее состояние ученика, вероятность длительно поддерживать умственную работоспособность и

предотвращать переутомление [30]. Чтобы стать основой ежедневного поведения - знания о здоровье должны осознаваться. Осознание появится в ходе выполнения здоровьесберегающих упражнений и здоровьесформирующей практической деятельностью, это обеспечивает формирует ценностное отношение школьника к своему здоровью [37]. Эмоциональное отношение создает фон, который формирует потребности, определяющие психологическую готовность к здоровьесформирующему типу деятельности, развивает способность личности к рассмотрению своего поведения в окружающей среде к объективной самооценке, таким образом, происходит строение мышления. В этой цепочке возрастает роль педагога, в воспитании нового человека, носителя социальных ценностей, поскольку именно педагогическими средствами строится формирование у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ [38].

Разберем педагогические технологии формирования ЗОЖ: убрать эмоциональный стресс, в виде игровых технологий или интересных заданий; наладить положительный психологический климат на уроке; создать хорошую обстановку на уроке; спокойная речь; проявлять внимание к каждому ответу; хорошая реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, вежливое исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной работе, уместный юмор или небольшое отступление от темы - данными технологиями учитель пользуется для раскрытия способностей ученика.

Для высоких результатов и усвоению знаний необходимо создавать психологический комфорт в классе. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, им есть что обсудить, а также будет желание ждать следующего урока, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Пропаганда ЗОЖ. Нужно научить ценить свое здоровье сейчас, чтобы не жалеть в будущем.

Рассмотрев педагогические технологии можно подытожить, что адекватное использование данных технологий помогает сохранить здоровье школьников. Использование этих технологий на уроке помогает создать комфортные условия обучающимся, рассматривать индивидуальность каждого ученика и исключить любые негативные факторы.

К социальному опыту человек приобщается посредством образования. Закон «Об образовании» РФ трактует образование как - целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином установленных государством образовательных уровней.

В современных условиях уровень культуры общества немислим без культуры здоровья, а картина мира не будет полной без понимания сути здоровья человека, которая исходит из сущности самого человека. Обучение здоровью должно способствовать формированию культуры здоровья, которая является частью культуры общества. Культура охватывает всю совокупность проявлений социальной жизни индивидов и социума. Социальный компонент - это осознание себя лицом определенного пола, способ взаимодействия в социуме. Также должны выступать факторы, которые обеспечивают социальную комфортность - это субъект - субъектные отношения в системе учитель - ученик, соблюдение принципов взаимного уважения в системах ученик - ученик, родитель - ученик, учитель - ученик. В организации учебно-воспитательного процесса нужно идти по пути формирования соматического и психического статуса личности. А для этого надо создавать:

1. Оптимальные условия двигательного режима учащихся: подвижные перемены, динамические часы, музыкальные физические минутки на уроках, глазо-двигательная гимнастика.

2. Формировать навыки здоровьесберегающего поведения: заботливое отношение к одноклассникам, педагогам и родителям, исключаящие травматизм игры на переменах и после занятий, осуждение

привычки к курению и алкоголю. Вот это и можно назвать социальными факторами.

Важным является социальная адаптация на протяжении всей начальной школы. Социальная адаптация сводится к выработке у ребенка нормативно - поведенческих установок путем усвоения им социальных норм, ценностей, элементов культуры и т. д. социальная адаптация - это процесс усвоения индивидом социального опыта, в ходе которого создается конкретная личность, происходит усвоение определенной системы социальных ролей и культуры. В реальном процессе социальной адаптации индивиды не просто адаптируются к среде и усваивают предлагаемые им социальные роли и правила, но также и постигают науку создавать нечто новое, преобразуя самих себя и окружающий мир. Особенно заметно появление своеобразного «чувства взрослости», выражающегося в стремлении младшего школьника к самостоятельности, в желании добиться, чтобы взрослые считались с его мнением. При этом, переоценивая свои «взрослые» возможности, ребенок приходит к неверному убеждению, что он, в сущности, уже ничем не отличается от взрослого и претендует на то, чтобы взрослые относились к нему как к равному. Этим определяется стремление детей к независимости и самостоятельности, болезненное самолюбие и обидчивость, повышенная критичность по отношению к взрослым, острая реакция на попытки взрослых умалить достоинство младшего школьника, принизить взрослость, недооценить его права. Все это взаимосвязано со здоровым образом жизни. А главным взрослым является учитель, который должен так построить учебный процесс, чтобы ребенок желал учиться и развиваться.

Социализация - это процесс усвоения личностью норм, правил, ценностей, принятых в обществе, а также социальных ролей, выполняемых каждым в жизни. В ходе социализации личность приспособляется, адаптируется к выполнению своих социальных функций, поэтому социализацию называют «вторым, социокультурным рождением человека».

Учителя в массе «школоцентричны», а взгляд на школу как на часть социальной системы, институт социализации позволяет им осознать границы ее возможностей, что в свою очередь помогает лучше реализовать образовательные и воспитательные цели во взаимодействии со всеми социализирующими факторами. Средствами формирования ЗОЖ являются методы убеждения и организации деятельности детей.

Помощь в процессе социализации определяется, как сознательная попытка помочь человеку в приобретении знаний и навыков, в развитии установок, самосознания, в самоопределении и самоутверждении и представляет собой не только сопровождение процессов воспитания и обучения, но и особый педагогический процесс, направленный на саморазвитие ребенка. Помощь ребенку в социализации и развитии на уровне конкретных социальных групп (класса) и отдельных индивидов становится предметом социально - педагогической деятельности, объектной областью которой является ситуации риска растущего человека, нарушения его взаимодействия со средой во всем многообразии обуславливающих их факторов, а также явления социально-психологической дезадаптации вне зависимости от характера причин, их порождающих. Социально-педагогическая деятельность как неотъемлемая, органичная составляющая социального воспитания призвана помочь педагогам квалифицированно работать с детскими проблемами, которые обусловлены особенностями ребенка, связанными с функциональным состоянием его здоровья, познавательной и личностной сферы, с условиями воспитания. Мудрик считает, что воспитание - единый целенаправленный процесс, в который сливаются образование, организация социального опыта детей и индивидуальная помощь каждому ребенку в его развитии и самоопределении.

Уровень сформированности ЗОЖ можно отследить по динамике физического состояния ребенка; по уменьшению заболеваемости; по выстроенным взаимоотношениям со сверстниками, родителями и

учителями; демонстрация чувство сострадания; стремление помочь окружающим; по снижению уровня беспокойства и озлобленности, по отношению к собственному здоровью.

1.3 Направление работы педагога по формированию здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности

В педагогике главным является обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего времени уроков.

С поступлением в школу резко изменяется уклад жизни ребенка, изменяются его отношения со взрослыми и сверстниками, в нем укрепляется сознание нового положения школьника, новых обязанностей в семье, в коллективе сверстников. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения, открывает новые источники развития познавательных и нравственных сил. Психолог В.В. Давыдов указывает на несколько этапов такой перестройки. Прежде всего, этап первоначального вхождения ребенка в новые условия школьной жизни. Основная масса детей психологически подготовлена к этому, дети с радостью идут в школу, ожидая встретить здесь что-то необычное. Такая внутренняя позиция ребенка имеет очень большое значение. Желанность новизны школьной жизни помогают ребенку быстро принять требования школы, учителя, касающиеся правил поведения в классе норм отношений с товарищами, распорядка дня, приготовления уроков дома, организации школьных уроков и др. Эти требования ребенок воспринимает как общественно-значимые и неизбежные. Внутренняя позиция ребенка связана и с его положительным отношением к учебному процессу. Интерес к тому, что такое школа, что в ней делают ребята, как проходят уроки, у детей появляется рано в результате их наблюдений за старшими братьями и сестрами, из рассказов взрослых и т. д. Все это формирует определенное отношение к будущему

учению, и ребенок тянется к знаниям как таковым, имеющим общественную значимость и ценность.

Психологи выделяют основные типы трудностей, характерных для детей, начинающих учиться. Во-первых, это особенности нового школьного режима, который требует от ребенка немалых волевых усилий, формирования устойчивых привычек, помогающих более успешно преодолевать усталость, объективные затруднения. Необходимо, чтобы родители и учитель четко понятно выражали новые требования к жизни и деятельности ребенка, постоянно контролировали их выполнение, принимали меры поощрения и наказания с учетом возрастных психологических и индивидуальных особенностей детей. Во-вторых, первоклассники испытывают трудности во взаимоотношениях с учителем, с товарищами по классу, в семье. В глазах ребенка учитель является не заместителем родителей, а при всей возможной приветливости и доброте к детям выступает как авторитетный и строгий наставник, представитель общества, вооруженный средствами контроля и оценки, выдвигающий определенные правила поведения и пресекающий всякие отношения от них. Педагог постоянно оценивает работу детей; позиция его такова, что ребенок не может не испытывать некоторой робости перед ним. Первокласснику не всегда удается сразу привыкнуть к новому образу жизни: режиму, необходимости спокойно сидеть на уроках, четкому исполнению всех указаний учителя по выполнению учебных действий. В результате одни дети становятся в школе чрезмерно скованными, а другие – развинченными. Иногда первоклассник теряется в новом окружении, что мешает формированию у него положительного отношения к школе.

Если учитель одинаково ровен и требователен ко всем детям, в классе складываются нормальные взаимоотношения учащихся, что в свою очередь создает хороший психологический фон для коллективной работы класса. В первые месяцы пребывания в школе младший школьник должен понять, что

класс, а затем и школа - это не чужая ему группа людей, а доброжелательный и чуткий коллектив.

Когда ребенок становится школьником, его положение в семье меняется, что связано прежде всего с тем, как он выполняет свои новые непростые обязанности. С самого начала школьной жизни важно четко и однозначно показать ему, что входит в круг его обязанностей. Детям на уроках нужно давать достаточно сложные учебно-познавательные задачи, «столкнуть» их с проблемными ситуациями, которые активизируют познавательную деятельность, формируют интерес к учению, приобщают к усвоению общих способов решения жизненных задач. Следовательно, отношение к ребенку в семье и его место в коллективе сверстников начинают определяться тем, как он учится.

С самого начала обучения в школе возникает основное противоречие, которое является движущей силой развития в младшем школьном возрасте. Это противоречие между постоянно растущими требованиями, которые предъявляют учебная работа, учителя, коллектив к личности ребенка, его вниманию, памяти, мышлению, и наличным уровнем психического развития, развития качеств личности.

Важное воспитательное значение обучения, требующего от каждого ученика определенного отношения к работе коллектива, заключается в выполнении им определенных правил поведения в классе. Единые правила обязательны для всех. Выполнение правил поведения говорит не только о хорошем поведении ученика, но и выражает его отношение к товарищам, ко всему коллективу.

Изменение нравственной сферы связано с появлением у младших школьников собственных взглядов, отношений, собственных требований и оценок, то есть того, что образует внутренний стержень личности. В новых видах деятельности, а также с появлением новых связей с окружающими у младшего школьника возникают и некоторые новые критерии, мерки оценки своих товарищей и самого себя. В младшем школьном возрасте

оценка самого себя опирается на суждение педагога, товарищей, родителей. Формирование у младшего школьника определенного круга ценностей происходит не только в школе. Школьники черпают много информации из книг, радио и телепередач, из бесед со своими близкими. Дети, у которых самооценка совпадает с их действительными возможностями и успехами, отличаются активностью, бодростью духа, уверенностью в себе. Такие дети выбирают для решения трудные задачи и уверены, что справятся с ними. Они более активны, стремятся выразить свое мнение; плохая отметка, полученная за выполнение какого-либо задания, или другие неудачи не выводят их из строя. Дети с пониженной самооценкой отличаются робостью, пассивностью, повышенной тревожностью, ранимостью. Они избегают, чтобы их оценивали, чрезмерно чувствительны к критике и неудачам, стараются быть в тени.

Нашему обществу нужны деловые, компетентные, целеустремленные люди. Эти качества сочетаются с оптимистической самооценкой, с верой человека в свои возможности. Формировать у человека такие качества необходимо с самого раннего детства и на протяжении всей жизни.

Хорошая оценка учителя рассматривается учеником не столько в своем специфическом качестве - как оценка конкретных знаний, сколько как общая оценка его достоинств, то есть «плохой» он или «хороший». В соответствии с оценками учителя складываются и взаимоотношения между детьми в младших классах.

В середине детства ребенку уже открыты главные проявления жизни:

1. Реальная, где есть ограничения на активность;
2. Фантомная, где ограничения очень строгие и без их соблюдения просто невозможно существование;
3. Живая, где ограничения не ощущаются, их как бы и нет, единственное ограничение – собственное тело. Оно умеет уже действовать в этих проявлениях: умеет слушаться (это реальная жизнь); умеет бояться,

ну, например, Бабы-Яги (это фантомная жизнь); умеет веселиться, играть (это полная жизнь).

Наши семилетние дети способны на эксперименты над собственной жизнью, пусть кратковременные, не всегда результативные, но уже делают это. Так развивается воля. Не хотел идти, а пошел. Не потому, что уговорил кто-то, а сам себя заставил.

Можно выделить такие обязательные элементы всех форм работы с учениками: информация, переживания, действия. Информация-это то новое и важное, о чем узнают ученики, участвуя в том или ином деле. Переживания – это их эмоциональное восприятие информации и всего происходящего, оценка, отношения. Действия - это их совместная (друг с другом и взрослыми) деятельность, которая обогащает и развивает. Учителю и классному руководителю (педагогу) следует помнить об этом, организуя любое дело, направленное на формирование познавательного интереса у учащихся. Дети, участвуя в различных видах деятельности, познают много нового, переживают успехи и неудачи, счастливые минуты творчества, что благоприятно влияет на поставленные педагогом цели. Таким образом, школьники приобретают необходимый им социальный опыт и одобряемую обществом направленность личности.

Нужно:

1. верить в каждого ребенка и его возможности;
2. оценивать не личность, а действия, поступки;
3. видеть ценность не только результата, а и самого процесса взаимодействия с ребенком;
4. проявлять внимание к каждому ребенку постоянно, радуясь его самостоятельным действиям, поощряя их;
5. помогать каждому в поиске своего «Я», в сохранении уникальности.

Воспитывать - значит организовывать деятельность детей. Человек развивается, формирует свои навыки, модели поведения, ценности, чувства

в процессе совместной деятельности с людьми и в ходе общения с ними. Поэтому педагог (классный руководитель) для достижения воспитательных целей должен уметь организовывать разнообразную внеклассную деятельность детей, а для детей она является их естественной жизнью.

Огромную роль в создании положительного эмоционального отношения к учению и учебному труду играет коллектив. Опираясь на него, классный руководитель может привлечь к учению учеников, «выпадающих» из общей работы класса, равнодушных к учебному труду. Коллективная деятельность сопровождается обычно взаимопомощью и при умелой поддержке учителя приводит к большему успеху, чем может достичь ученик в одиночку.

Понятие «воспитание» очень близко к слову социализация, но воспитание это прежде всего направленное действие посредством которого индивиду стараются привить желательные качества и свойства. Воспитателями выступают не только отдельные люди, но и весь семейный, весь школьный уклад. Социализация наряду с воспитанием включает ненамеренные, спонтанные воздействия, при которых индивид приобщается к культуре. Основное внимание нужно уделять социальному воспитанию в школах. Школа – один из ведущих институтов воспитания. Она должна обеспечить целостный, непрерывно организованный воспитательный процесс. Жизнь учащихся в школе является педагогически организованной. Воспринимая огромный позитивный нравственный опыт, накопленный обществом, дети подчас сталкиваются в семье, в кругу знакомых, на улице с дурными привычками, слышат высказывания, которые противоречат социальному окружению (образу жизни). И если с этим негативным опытом не бороться, то дети, как губка, впитывают его в себя, усвоят и в дальнейшем подобный опыт может стать отправной точкой отклоняющегося поведения.

Рассмотрим общие физиолого-гигиенические положения по динамике работоспособности младших школьников. Огромное значение для детского

организма имеют степень утомляемости и трудность урока. Под трудностью будем понимать свойство урока, включающее объем знаний, интенсивность работы. Было обнаружено, что к концу 45-минутного урока работоспособность первоклассника резко падает. Сокращение длительности урока до 35 минут улучшает состояние нервной системы и сохраняет повышенную работоспособность. Структура урока должна быть гибкой. В первые 3-5 минут занятия обучающимся даётся возможность настроиться на дальнейшую работу. Нагрузка невелика. В период оптимальной устойчивой работоспособности (15-20 минут), нагрузка может быть максимальной, далее наступает утомление. Данную часть занятия лучше посвятить изложению нового материала. В последние минуты занятия работоспособность школьников немного повышается, поэтому разумнее будет выполнить закрепление изученного. Поддержать умственную деятельность на занятиях помогает рациональное чередование различных видов деятельности, динамические перемены, физкультминутки [50]. В начальной школе уроки строятся на чувственном восприятии. Увеличивает продолжительность работоспособности использование технических средств обучения. Переключение вида деятельности отодвигают развитие утомления [54]. Физкультминутки сохраняют высокую работоспособность на протяжении всего урока, их нужно делать на каждом уроке по несколько раз. Упражнения активизируют мелкие мышцы кисти, мышцы нижних конечностей [5]. Для того, чтобы не устали глаза, рекомендуется делать упражнения [8]. Если учитель замечает первые признаки утомления, необходимо выполнить физкультминутки (40-60 секунд).

Правила организации урока:

Правило 1. Правильно построенный ход урока: формирование интереса, мотивации к обучению. П. Я. Гальперин предлагает проводить интересные занятия: «Если занятия действительно вызывают интерес, то ребенок может заниматься 10-12 часов, ежедневно» [66].

Правило 2. Процесс запоминания информации зависит от каналов восприятия, аудиальное, визуальное, кинестетическое.

Правило 3. Динамика умственной работоспособности школьников имеет пики и спады в течение учебного дня, в разные дни учебной недели. Все это зависит от возрастных особенностей.

Правило 4. Напряженность трудового процесса.

Выделяют три этапа хода урока.

Для того, чтобы во время урока не было утомления школьников рекомендуем организовывать урок на основе принципов здоровьесбережения. Например, на уроках «Окружающий мир» педагоги применяют дидактические игры, наглядный материал, групповую и парную работу, валеологические сказки. В план урока включаются до 7 различных видов деятельности, смена которых происходит через 7-10 минут. Чтобы не произошло снижение интеллектуальной активности школьников во время урока, учитель должен следить за позой учащихся за партой; предлагает сменить вид деятельности. Для правильной организации внеурочной деятельности используются видеофильмы, презентации, благодаря которым учащимся интересно на уроке. Благодаря правильному психологическому настрою и ситуаций успеха, а также объективности оценки – сохраняется психологическое здоровье учащихся [22].

Также при составлении расписания уроков нужно выделить ряд принципов: наблюдать динамику работоспособности и сложность предмета. 1 урок – вработывание; 2, 3 уроки – продуктивные; 4 – малоэффективен. И еще предлагается сделать анализ недельной динамики: понедельник – вработывание; вторник, среда – наиболее устойчивая работоспособность, с четверга происходит спад работоспособности.

Педагогический состав должен соблюдать санитарно-гигиенические требования к условиям и организации обучения в соответствии нормами СанПиНа [37].

1. Воздушно-тепловой режим кабинета. Учитель должен регулярно следить за температурным режимом в классе, а также влажностью и подвижностью воздуха. Все это оказывает влияние на функциональное состояние организма ученика.

2. Освещение кабинета. Хорошее качество освещения и достаточный уровень освещения гарантирует охрану зрения. Не допускает перегрузки, препятствует возникновению зрительных дисфункций.

3. Школьная мебель. Подбор мебели в соответствии с ростом обучающихся, что позволит исключить деформацию позвоночника и быструю утомляемость. В компонент входит: материал, цвет мебели, учет антропометрических данных и состояние здоровья школьников.

Для предотвращения утомления учащихся вводятся такие традиции как: утренняя зарядка, физминутки, зарядка для глаз, дыхательная зарядка. Формируя знания о здоровье, используются защитно-профилактические и информационно-обучающие здоровьесберегающие технологии обучения. Такой формат обучения способствует формированию положительных познавательных мотивов у детей.

Во внеурочной деятельности огромную роль в формировании ценностей здорового образа жизни выполняет двигательная активность младших школьников. Хорошим примером может стать проведение музыкальной зарядки. Экскурсии, прогулки, кружки и секции. В классах начальной школы оформлены уголки здоровья. Учитель дополняет информацию в соответствии сезона.

Во внеурочное время при участии родителей во многих школах становятся традиционными спортивные мероприятия; динамические прогулки; игры на свежем воздухе; экскурсии; походы; Дни здоровья.

Также использование классных часов, беседы, наглядные материалы, презентации помогут составить школьнику правильный режим дня.

Формирование здорового образа жизни у младших школьников наиболее результативно происходит благодаря взаимодействию семьи и

школы, личностно ориентированный подход к процессу воспитания. Работая с детьми 7-8 лет, учителя исходят из особенностей эмоций учеников и формы организации деятельности [56].

Обучающиеся на уроках узнают, как сохранить, укрепить и восстановить здоровье; находят и используют собственные средства оздоровления.

Выводы по первой главе

Формирование здорового образа жизни у школьников проходит результативно благодаря взаимодействию семьи и школы. Анализ литературы позволил установить, что в начальной школе внутреннее поведение обладает устойчивостью. Формирование ценностного отношения к своему здоровью является главным фактором развития культуры здоровья. В 1 главе рассмотрены физиолого-гигиенические положения о динамике работоспособности учеников, выделены здоровьесберегающие принципы организации учебного процесса. Представлены и обоснованы санитарно-гигиенические требования организации урока. Представлены здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация и методика проведения экспериментальной работы

Становление положительного отношения к своему здоровью у обучающихся происходит благодаря знаниям о здоровом образе жизни.

Школа дает основные знания о ЗОЖ, и поэтому, именно на учителя лежит ответственность по формированию ЗОЖ у школьников.

Цель работы: теоретически подтвердить и опытным путем испытать результативность разработанной программы «Здоровое поколение» внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ у младших школьников.

Исходя из вышесказанного, нами была выдвинута гипотеза исследования: уровень сформированности ЗОЖ у младших школьников повысится, если будет выявлен уровень знаний о ЗОЖ у младших школьников и в процесс обучения будет внедрена программа «Здоровое поколение», направленная формирование здорового образа жизни.

На основе цели и гипотезы исследования нами была предложена следующая задача: внедрить и опытным путем проверить результативность разработанной программы «Здоровое поколение» внеурочной деятельности по формированию ЗОЖ у младших школьников.

Согласно поставленным задачам, экспериментальное исследование осуществлялось в 3 этапа.

На первом (констатирующем) этапе мы рассмотрели состояние проблемы в практике работы школы; разработали программу внеурочной деятельности «Здоровое поколение»; провели констатирующий этап эксперимента, который организован с целью выявления уровня сформированности ЗОЖ у обучающихся в контрольной (КГ), а также в экспериментальной (ЭГ) группах.

На втором (формирующем) этапе организация занятий с детьми младшего школьного возраста, на основе программы по формированию здорового образа жизни, которая включала в себя два раздела (теоретический и практический), и на основе рабочей программы по учебному курсу «Окружающий мир» А. А. Плешаков и на основе рабочей программы внеурочной деятельности С. В. Кувалевой «Страна здоровья». Цель теоретического раздела программы: дать знания, которые нужны для понимания своего отношения к здоровому образу жизни, ценности здоровья и потребности быть здоровым. Цель практического раздела: самостоятельные действия школьника по сохранению здоровья.

С контрольной группой на формирующем этапе исследования организованы занятия согласно воспитательному плану школы. Дети из этой группы не включались в формирующий этап эксперимента.

На третьем этапе проводилась оценка, обработка данных, расшифровка результатов диагностических мероприятий, выявление особенностей развития и сформированности ЗОЖ обучающихся, оценка результатов сложившейся практики взаимодействия семьи и педагогов.

В это время были проанализированы результаты исследования, проведено оформление полученных результатов и сформулированы выводы.

Для исследовательского уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников, мы выбрали следующие методики:

1. Методика «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья» (Приложение А);
2. Методика «Определение значимости здорового образа жизни» (Приложение Б);
3. Методика «Определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Приложение В).

Описание методик, используемых в работе:

1. Анкетирование. В нашей работе мы использовали анкету для самооценки обучающимися факторов риска ухудшения здоровья (методика Н. К. Смирнова)

Цель: Наличие у обучающихся знаний основных понятий, причины и последствия нездорового образа жизни.

Инструкция: Обследуемым предлагается ответить на вопросы анкеты, выбрав ответ «да» или «нет».

Оценивание: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 13 б, в, д; 14 б, г, е; 15 б, г) обучающиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о здоровом образе жизни.

12-15 баллов - низкий уровень. Не осведомлен. Не знает основные понятия, причины и последствия нездорового образа жизни.

6-11 баллов - средний уровень. Затрудняется в определении основных понятий, не всегда правильно называет причины и последствия нездорового образа жизни.

0-6 баллов - высокий уровень. Знание основных понятий, причины и последствия нездорового образа жизни.

2. Тестирование. В нашей работе мы использовали тест для определения значимости здорового образа жизни (методика М. Рокича) для выявления знаний о факторах нездорового образа жизни у школьников.

Цель: Наличие у школьников понимания значимости ЗОЖ.

Инструкция: Необходимо пронумеровать два списка ценностей по порядку значимости как принципов, которыми обучающиеся руководствуются в жизни.

Оценивание: выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

13-18 баллов - низкий уровень. Не осознает важность здорового образа жизни.

7-12 баллов - средний уровень. Здоровый образ жизни не является важной ценностью.

1-6 баллов -высокий уровень. Здоровый образ жизни является важной ценностью.

3. Тестирование. Определения уровня владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья (методика Н. С. Гаркуши)

Цель: Узнать уровень владения обучающимися культурными нормами в сфере здоровья.

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

Оценивание: За выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 2 г, 3 а, 4 а, б, в) обучающиеся получают 5 баллов. Сумма набранных баллов описывает уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

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

Средний уровень - 125-90 баллов - знания обучающихся о здоровом образе жизни не являются убеждениями, нерегулярное овладение школьниками практическими навыками сохранения и укрепления здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

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.

Методы математической обработки данных:

В работе с результатами экспериментальной работы использовались данные первичной статистики.

Расчеты проводились с помощью статистического пакета программ «Excel».

2.2 Программа внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни у младших школьников

Программа «Здоровое поколение» ориентировано на аудиторию учителей начальных классов, педагогов дополнительного образования, студентов педагогических вузов. В данной программе здоровьесберегающие методики, которые не требуют специального оборудования, сложной технической оснащённости. В основе преподавания – технологии на проектной, диалоговой, игровой основах.

Главная цель программы – становления валеологической культуры школьников как путь к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения ЗОЖ.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение» составлена на основе рабочей программы по учебному курсу окружающий мир А. А. Плешаков и на основе рабочей программы внеурочной деятельности С. В. Кувалевой «Страна здоровья».

Предмет «Окружающий мир» в начальной школе является одним из самых подходящих для формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. На уроках дети приобретают знания о ценностях здорового образа жизни, и применяю эти знания на практике в жизни. В школе, где проходило исследование обучающиеся на уроках окружающего мира занимаются по программе «Школа России», автор программы А. А. Плешаков, данные разделы благоприятны для формирования представлений и установок личности на здоровый образ жизни у младших школьников.

Программа «Здоровое поколение», направленная на формирование ЗОЖ, является частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 06.02.2020 г. № 9-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 05.08.2016 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81, Изменений № 4, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2019 г. № 8) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Приказ Министерства образования и науки российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 мая 2015 года);

6. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Статистика показывает: здоровье младших школьников регрессирует. Чаще всего встречаются обучающиеся со второй и третьей группой здоровья. Почти 20 % обучающихся имеют первую группу здоровья. Российские школьники ставят здоровый образ жизни на девятое место жизненных ценностей. Половина обучающихся в школе уже имеют вредные привычки. По моему мнению, именно школа является ответственной за здоровье узника, школа должна воспитать культуру здорового образа жизни. Начав воспитание понимания ценности здоровья в начальной школе, есть вероятность закрепить эти знания на уровне подсознания и выразить их в полезные привычки.

Цели программы:

1. Воспитание ЗОЖ у школьников;
2. Поиск приемов, методов сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
3. Помощь школьников в пропаганде ЗОЖ и безопасного поведения среди других учащихся.

Задачи программы:

1. Осуществить диагностику знаний о здоровье и ЗОЖ;
2. Предоставить школьникам знания, что такое здоровье, о его ценностях;
3. Выполнить встречи, формирующие ЗОЖ у обучающихся;

4. Создать вместе с детьми мероприятия по пропаганде здорового образа жизни среди других школьников;

5. Осуществить повторную диагностику уровня знаний о здоровье и ЗОЖ.

В программу включены знания возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей. Программа содержит план работы на один год занятий с детьми младшего школьного возраста и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности.

Программа предусматривает 33 часа занятий (1 час в неделю).

Работа представляет собой занятия, направленные на всестороннее развитие личности. План программы разделен на две части: теория и практика. Теоретическая часть строится в формате беседы, обсуждений, круглого стола в сопровождении презентаций, видеофильмов.

Формирование познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий происходит в ходе обучения знаниям о здоровом образе жизни.

1. Появятся знания о ЗОЖ;
2. Появится мотивация сохранения своего здоровья;
3. Появится ценностное отношение к здоровью;
4. Обучающиеся приобретут умения по ведению здорового образа жизни;

5. Школьники научатся быть ответственными за своё здоровье и безопасность.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающийся научится:

Понимать:

1. Влияние вл на здоровье;
2. Воздействие физической активности на организм человека;
3. Основы пп;

4. Способы сохранения и укрепление здоровья;
5. Влияние здоровья на учебную деятельность;
6. Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
7. Знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Обучающийся научится:

1. Составлять и пользоваться режимом дня;
2. Выполнять физические упражнения;
3. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
4. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
5. Заботиться о своем здоровье.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Результаты первого уровня:
 - 1) Соблюдение правил здорового образа жизни, принятых в обществе норм поведения и общения, правил конструктивной групповой работы;
 - 2) Организация коллективной творческой деятельности;
 - 3) Самостоятельный поиск, нахождение и обработка информации;
 - 4) Знание правил проведения исследования;
 - 5) Понимание своего внутреннего состояния, умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
 - 6) Валеологическая просвещенность учащихся;
 - 7) Умение отказываться от сомнительных и опасных предложений;
2. Результаты второго уровня (формирование положительного отношения школьника к ценностям общества):
 - 1) Осознание учащимися роли ЗОЖ в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание учащимися ценности человеческой жизни;

2) Повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;

3) Увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;

4) Положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;

5) Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

6) Повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного действия):

школьник может приобрести:

1) Опыт исследовательской деятельности;

2) Опыт публичного выступления;

3) Опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Таблица 1 Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин и разделов	Всего	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. зан.	
1	2	3	4	5	6
1	Введение «Здравствуй, школа»	3	2	1	Праздник, составление схемы
2	Питание и здоровье	5	2	3	Тест, конкурс рисунков, викторина
3	Физическая культура и здоровье	5	2	3	Спортивное мероприятие, подвижные игры, встреча с медицинским работником
4	Безопасность в повседневной жизни	5	2	3	Беседа, решение

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
					ситуационных задач, игра
5	Средства и методы сохранения здоровья	7	3	4	Конкурс рисунков, просмотр тематического видеофильма, экскурсия, беседа
6	Вредные привычки и здоровье	4	1	3	Беседа, конкурс рисунков, урок здоровья
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Спортивный праздник, диагностика
Итого		33	14	19	

Содержание программы

1 раздел. Введение «Здравствуй, школа!» (3 ч.)

Знакомство с понятием «здоровье».

Как укрепить здоровье? Утренняя гимнастика, режим дня.

Тема 1: Знакомство с физкультурой? (1 ч)

Тема 2: ЗОЖ-что это? (1 ч)

Тема 3: Безопасный путь в школу (составление схемы) (1 ч)

2 раздел. Питание и здоровье (5 ч.)

Основы правильного питания, режим питания. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о полезных и «вредных» для здоровья продуктах; о режиме употребления жидкости.

Тема 1. Питание (1ч)

Тема 2: Витамины на каждый день (тест) (1ч)

Тема 3: Что мы кушаем (1ч)

Тема 4: Светофор здорового питания (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 5: Здоровый образ жизни (викторина) (1ч)

3 раздел. Физическая культура и здоровье (5 ч.)

Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Тема 1. Режим (1ч)

Тема 2. Спорт в жизни ребенка (1ч)

Тема 3. День здоровья (спортивное мероприятие) (1ч)

Тема 4. Подвижные игры (1ч)

Тема 5. Встреча с медицинским работником школы (1ч)

4 раздел. Безопасность в повседневной жизни (5 ч)

Правила поведения обучающихся, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Безопасность при общении с незнакомыми людьми (1ч)

Тема 2. Какие опасности окружают нас дома (1ч)

Тема 3. Как вести себя в экстренной ситуации (беседа) (1ч)

Тема 4. Осторожно на дороге (решение ситуационных задач) (1ч)

Тема 5. Азбука безопасности (игра) (1ч)

5 раздел. Средства и методы сохранения здоровья (7 ч.)

Умение делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. Хочу быть здоровым (1ч)

Тема 2. Полезное вкусное (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 3. Правильная осанка (1ч)

Тема 4. Чистота - залог здоровья (1ч)

Тема 5. Как сохранить и укрепить зрение (просмотр тематического видеofilmа) (1ч)

Тема 6. Природа - источник здоровья (экскурсия) (1ч)

Тема 7. Как защитить себя от болезни (беседа) (1ч)

6 раздел. Вредные привычки (4 ч.)

Настроение в школе и дома.

Тема 1. Мое здоровье (1ч)

Тема 2. Делу время - телевизору час (беседа) (1ч)

Тема 3. Здоровье (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 4. В путь дорогу собирайся - за здоровьем отправляйся (урок здоровья) (1ч)

7 раздел. Вот и стали мы на год взрослей (4 ч.)

Опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (1ч)

Тема 2. На водоеме летом (1ч)

Тема 3. Спортивный праздник. «Физкульт - ура!» (1ч)

Тема 4. Чему мы научились за год (диагностика) (1ч)

Выводы по второй главе

На первоначальном (констатирующем) этапе исследования была проведена организация исследования и выбор методик с целью получения информации об особенностях формирования здорового образа жизни. В процессе исследования определялись показатели и критерии, происходил поиск методов и разработка методик исследования. На основе соответствующих методик были выделены уровни сформированности у обучающихся знаний о правильном ведении здорового образа жизни (низкий, средний, высокий).

Формирующий этап исследования включал работу по организации программы внеурочной деятельности «Здоровое поколение». Цель программы - становление валеологической культуры школьников как путь к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения ЗОЖ. Для составления программы использовалась рабочая программа по учебному курсу «Окружающий мир» А. А. Плешаков и рабочая программа внеурочной деятельности С. В. Кувалевой «Страна здоровья».

Контрольный этап проходил в виде контрольного среза после внедрения программы «Здоровое поколение», который показал эффективность данной программы, в виде знаний о ЗОЖ.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Анализ результатов констатирующего этапа исследования

Для изучения уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников мы провели исследование на базе 1 класса МОУ Саргазинская СОШ. В экспериментальной работе участвовали первоклассники (7-8 лет) в количестве 14 человек (6 мальчиков и 8 девочек).

На первоначальном этапе исследования был проведен констатирующий этап эксперимента.

Цель: Осознание необходимости ведения ЗОЖ.

Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная группа (в количестве 7 человек) и контрольная группа (в количестве 7 человек). Способ формирования выборки и разбиение выборки на группы - отбор.

В экспериментальную группу вошло 3 мальчика, 4 девочки в возрасте 7-8 лет.

Таблица 2 Состав экспериментальной группы

Имена	Возраст	Социальные характеристики	Состав семьи
Михаил	7	Все дети из благополучных семей	Полная семья
Дмитрий	7		Полная семья
Сергей	7		Полная семья
Полина	7		Полная семья
Таисия	7		Полная семья
Виктория	7		Полная семья
Олеся	7		Полная семья

Экспериментальная группа: Пойлова Ольга Олеговна (25 лет, высшее образование, опыт работы: 2 года)

Контрольная группа: Фадеева Екатерина Николаевна (33 года, высшее образование, опыт работы: 10 лет)

Для выявления уровня знаний о ЗОЖ нами использовались методики:

1. Методика «Самооценка факторов риска ухудшения здоровья» (Н. К. Смирнов);

2. Методика «Определение значимости здорового образа жизни» (М. Рокич),

3. Методика «Определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша).

Данные результатов констатирующего эксперимента можно увидеть в таблице (таблица 1 приложение Д).

Таблица 3 Обобщенные показатели уровня сформированности здорового образа жизни у детей младшего возраста в начале эксперимента по методике «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Самооценка факторов риска ухудшения здоровья				
Высокий	2	28 %	1	15 %
Средний	3	44 %	4	57 %
Низкий	2	28 %	2	28 %

Как видно из представленной таблицы 3 в экспериментальной группе по методике «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья» средний уровень выявлен у 3 человек (44 %), что говорит о том, что они затрудняются в определении основных понятий. Не всегда правильно называют причины и последствия нездорового образа жизни.

Высокий уровень был выявлен у 2 респондентов (44 %), который характеризуется знанием основных понятий, причин и последствий нездорового образа жизни.

Низкий уровень имеют 2 респондента (28 %), то есть этот ребенок не осведомлен, не знает основных понятий здорового образа жизни, причин и последствий нездорового образа жизни.

Результаты, полученные в контрольной группе, показывают нам, что высокий уровень выявлен у 1 обучающегося (15 %). Средний уровень выявлен у 4 человек (57 %) и низкий уровень выявлен у 2 обучающихся (28 %).

Таблица 4 Обобщенные показатели уровня сформированности здорового образа жизни у детей младшего возраста в начале эксперимента по методике «Определение значимости здорового образа жизни»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Определение значимости здорового образа жизни				
Высокий	1	15 %	1	15 %
Средний	2	28 %	2	28 %
Низкий	4	57 %	4	57 %

Как видно из представленной таблицы 4 в экспериментальной группе по методике «Определение значимости здорового образа жизни» средний уровень выявлен у 2 человек (28 %), что говорит о том, что здоровый образ жизни у младших школьников не является важной ценностью.

Высокий уровень был выявлен у 1 респондента (15 %), говорит о том, что здоровый образ жизни является важной ценностью.

Низкий уровень имеют 4 респондента (57 %), то есть этот ребенок не осознает важность здорового образа жизни.

Результаты, полученные в контрольной группе, показывают нам, что высокий уровень получен у 1 обучающегося (15 %). Средний уровень выявлен у 2 человек (28 %) и низкий уровень выявлен у 4 обучающихся (57 %).

Таблица 5 Обобщенные показатели уровня сформированности здорового образа жизни в начале эксперимента по методике «Определение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья				
Высокий	1	14 %	1	14 %
Средний	4	57 %	3	43 %
Низкий	2	29 %	3	43 %

Из представленной таблицы 5 можно увидеть следующие результаты: в экспериментальной группе высокий уровень – идеальный образ здорового человека выявлен у 1 обучающегося (14 %) и в контрольной группе также у 1 человека (14 %). Данный уровень характеризуется тем, что ученики осознанно относятся к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни, а также безупречно владеют культурными нормами в сфере здоровья.

В экспериментальной группе средний уровень владения культурными нормами выявлен у 4 человек (57 %) и в контрольной группе у 3 человек (43 %). Данные показатели говорят о том, что знания школьников о ЗОЖ не являются их точкой зрения, нерегулярное овладение школьниками практическими навыками сохранения и укрепления здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень понимания ценности здоровья выявлен у 2 учеников экспериментальной группы (29 %) и у 3 человек (43 %) контрольной группы, это говорит о том, что у них отсутствует система элементарных знаний о здоровье. Отсутствует мотивация к заботе о собственном здоровье; не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

3.2 Анализ результатов исследования и их интерпретации

После проведения констатирующего этапа эксперимента был проведен формирующий этап эксперимента для проверки результативности разработанной программы «Здоровое поколение».

Целью контрольного этапа эксперимента являлась оценка динамики развития знаний о необходимости ведения здорового образа жизни.

В эксперименте мы использовали одинаковые методики т.к. для измерения были необходимы неизменяемые показатели, с помощью которых можно увидеть динамику роста знаний о правильном ведении здорового образа жизни у обучающихся первого класса.

Полученные на разных этапах эксперимента, результаты и их сравнительный анализ по указанным критериям и показателям, позволили увидеть результативность программы «Здоровое поколение».

Аналитические данные результатов контрольного эксперимента можно наблюдать в таблице (таблица 1 приложение Д).

Результативность программы «Здоровое поколение» в экспериментальной группе дала положительные результаты.

Таблица 6 Обобщенные показатели сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей младшего возраста в конце эксперимента по методике «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья				
Высокий	4	57 %	1	15 %
Средний	3	43 %	4	57 %
Низкий	0	0 %	2	28 %

Как видно из представленной таблицы 6 в ходе контрольного эксперимента показатели знаний о ведении ЗОЖ повысились, так в экспериментальной группе по методике «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья» средний уровень выявлен у 3 человек (43 %), что говорит о том, что обучающиеся затрудняются в определении основных понятий. Не всегда правильно называют причины и последствия нездорового образа жизни.

Высокий уровень выявлен у 4 обучающихся (57 %), характеризуется знанием основных понятий, причин и последствий нездорового образа жизни.

Обучающиеся с низким уровнем сформированности ЗОЖ отсутствуют.

Результаты, полученные в контрольной группе, показывают нам, что высокий уровень получен также у 1 обучающегося (15 %). Средний уровень выявлен у 4 человек (57 %) и низкий уровень выявлен у 2 обучающегося (28 %).

Результаты контрольного эксперимента по методике «Определение значимости здорового образа жизни» в данных группах показали следующие результаты (таблица 7).

Таблица 7 Обобщенные показатели уровня сформированности ЗОЖ у детей младшего школьного возраста в конце эксперимента по методике «Определение значимости здорового образа жизни»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Высокий	3	43 %	1	15 %
Средний	3	43 %	2	28 %
Низкий	1	14 %	4	57 %

Из представленной таблицы 7 в экспериментальной группе высокий уровень выявлен у 3 обучающихся (43 %) в экспериментальной группе и в контрольной группе у 1 человека (15 %). Данный уровень говорит о том, что здоровый образ жизни является важной ценностью.

Средний уровень выявлен в экспериментальной группе у 3 человек (43 %) и в контрольной группе у 2 человек (28 %). Данные показатели говорят о том, что здоровый образ жизни у младших школьников не является важной ценностью.

Низкий уровень выявлен у 1 ученика (14 %) в экспериментальной группе, и у 4 человек (57 %) в контрольной группе, то есть этот ребенок не осознает важность здорового образа жизни.

Таблица 8 Обобщенные показатели уровня сформированности ЗОЖ у детей младшего школьного возраста в начале эксперимента по методике «Определение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Уровень сформированности ЗОЖ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	2	3	4	5
Определения уровня владения школьниками	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5
культурными нормами в сфере здоровья				
Высокий	2	28 %	1	14 %
Средний	5	72 %	3	43 %
Низкий	0	0 %	3	43 %

Из представленной таблицы 8 в данных группах показали следующие результаты: в экспериментальной группе высокий уровень - идеальный образ здорового человека выявлен у 2 обучающихся (28 %) и в контрольной группе также у 1 человека (14 %). Данный уровень характеризуется тем, что ученики осознанно относятся к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни, а также хорошо владеют культурными нормами в сфере здоровья.

В экспериментальной группе средний уровень понимания ценности здоровья выявлен у 5 человек (72 %) и в контрольной группе у 3 человек (43 %). Данные показатели говорят о том, что знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно нерегулярное владение школьниками практическими навыками сохранения и укрепления здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень понимания ценности здоровья выявлен у 3 человек (43 %) контрольной группы, это говорит о том, что у них отсутствует система элементарных знаний о здоровье. Отсутствует мотивация к заботе о собственном здоровье; не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Выводы по третьей главе

Изучая начальный уровень знаний о правильном ведении здорового образа жизни среди младших школьников, выяснилось, что большинство школьников на установочной стадии эксперимента имели средний уровень, и есть школьники, у которых знания находятся на низком уровне.

Была разработана и внедрена программа «Здоровое поколение», направленная на осознание школьниками необходимости ведения ЗОЖ.

На контрольной стадии, используя те же методики, что и на констатирующей стадии эксперимента, во всех использованных методах наблюдалась положительная динамика. Увеличилось количество школьников, для которых здоровый образ жизни находится на высоком уровне, а низкий уровень больше не отмечается.

Мною разработана программа внеурочной деятельности «Здоровое поколение». Учебная нагрузка определена из расчета 1 час в неделю. Результатом программы является практически 100 % посещаемость, ученики стали меньше болеть, осознали необходимость вести ЗОЖ. 6 человек из класса занимаются в спортивных секциях и занимают призовые места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей является главной ценностью общества. Укрепление, сохранение и восстановление здоровья общества сложная социальная проблема, к решению которой привлечено внимание медиков, социологов, валеологов, педагогов. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что наблюдается общее ухудшение состояния здоровья общества.

Здоровье человека в основном зависит от его образа жизни, поведения; охрана здоровья является проблемой не только и не сколько медицинской, сколько социальной и социально-педагогической. В анализе литературы установлено, что образ жизни - это результат воспитания, который предполагает создание определённых ценностных установок и сознательного, и ответственного поведения.

Здоровый образ жизни целесообразно формировать в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте, т.е. в период интенсивного развития интеллектуальных и эмоционально-волевых сил, и способностей ребёнка. Анализ литературы также подтвердил, что большое значение в формировании знаний о здоровом образе жизни, имеет слаженная деятельность педагогического коллектива и семьи ребёнка.

Коллектив МОУ Саргазинской СОШ призван повышать знания о ЗОЖ школьников и обеспечивать семью психолого-педагогической поддержкой. Повышение эффективности совместной работы при формировании ЗОЖ школьника требует использовать современные социально-педагогические технологии, включающие повышение активности и самостоятельности, инициативности и ответственности всех субъектов социально-педагогических процессов: педагогов, родителей, детей.

В процессе диагностики применялся комплекс исследовательских методов: тестирование, анкетирование обучающихся. Выявленные

сведения легли в основу разработки программы по формированию ЗОЖ школьника.

Данная программа включала ряд компонентов: повышение уровня знаний о ЗОЖ педагогов, родителей, детей и их семьи в целом; профилактика заболеваний; просвещение родителей с целью оздоровления семейных отношений, быта и культуры взаимоотношений между ее членами; внедрение в деятельность детей валеологического знания и мотивации к ЗОЖ; формирование здоровых, полезных привычек и искоренению вредных для здоровья; обучение приемам саморегулирования в повседневной жизни (Приложение Ж).

Основные компоненты программы: валеологическое просвещение детей и родителей; повышение профессиональной компетентности педагогов в области формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников; мотивация обучающихся к соблюдению норм ЗОЖ в повседневной жизни; формирование ответственности родителей за здоровье и образ жизни своих детей; формирование социальных установок на здоровье; формирование семейных традиций ЗОЖ; профилактика вредных привычек и формирование полезных.

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

Важнейшими характеристиками предлагаемой программы является повышение активности и ответственности всех участников воспитательного процесса. Для этого использовалось не только психолого-педагогическое и валеологическое образование, но и разработка собственных уроков по теме формирования ЗОЖ школьника, проведение конкурсов ЗОЖ среди обучающихся начальных классов.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза нашла своё подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» [Текст] : Автореф. докт. дис. / Надежда Павловна Абаскалова. Барнаул : 2012. 48 с.
2. Айзман, Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / Роман Иделевич Айзман. Новосибирск : 2014. 26 с.
3. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье [Текст] / Николай Михайлович Амосов. Москва : ФиС, 2014. 63 с.
4. Апухтина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход / Татьяна Валерьевна Апухтина // Школа здоровья. Москва : 2017. 21 с.
5. Армеева И. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни обучающихся / Ирина Александровна Армеева. Вологда : 2014. 29 с.
6. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний [Текст] / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. Москва : Академический Проект; Гаудеамус, 2008. 227 с.
7. Артюкович, Е. В. Охрана и развитие зрения учащихся в условиях образовательной школы [Текст] / Е Артюкович // Здоровье ребёнка. Тезисы докладов и сообщений VI Международной конференции «Ребёнок в современном мире. Открытое общество и детство. СПб. : 2016. 92 с.
8. Базарный, В. Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде: истоки, подходы к профилактике (Президентская программа «Дети России») / Владимир Филлипович Базарный. Сергиев Посад : 2015. 42 с.
9. Баладанов, О. Ю., Козловский, И. З., Бахтинов, О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников [Текст] // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и

спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ / О. Ю. Баладанов, И. З. Козловский, О. П. Бахтинов. Ставрополь : Изд-во СГУ : 2012. 172 с.

10. Беляев, Н. Г. Возрастная физиология [Текст] / Николай Григорьевич Беляев. Ставрополь : Изд-во СГУ : 2014. 103 с.

11. Бехтерев, В. М. Личность и условия ее развития и здоровья [Текст] // Владимир Михайлович Бехтерев. // Под ред. А. В. Брушлинского и В. А. Кольцовой. Москва : Издательство «Институт практической психологии» : 1997. 97 с.

12. Бондаревская, Е. В. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания / Евгения Васильевна Бондаревская // Педагогика. Москва : 2009. 17 с.

13. Борытко, Н. М. Воспитательная деятельность педагога [Текст] / Н. М. Борытко, И. А. Колесникова, С. Д. Поляков. Москва : «Академия», 2008. 336 с.

14. Боровская, Л. А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Текст] / Любовь Александровна Боровская. Психологические и педагогические науки. Москва : 2013. 97 с.

15. Бурханов, А. И. Роль школы в формировании здоровья детей и подростков // А. И. Бурханов, Н. В. Барышева, Т. А. Мищенко. – Самара : 2013. 88 с.

16. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / Светлана Валерьевна Бутова // Начальная школа. Москва : 2006. 98 с.

17. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания: уч. пособие для студентов педагогических вузов [Текст] / Яков Семёнович Вайнбаум. Москва : «Просвещение», 2016. 240 с.

18. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] / Эдуард Наумович Вайнер. - 5 изд. Москва : «Флинта : Наука», 2007. 416 с.
19. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] / Петр Алексеевич Виноградов. Москва : «Мысль», 2010. 288 с.
20. Вишневская, Е. Л. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни [Текст] / Елена Леонидовна Вишневская. Москва : 2014. 36 с.
21. Гладышева, О. С. Программа «Уроки здоровья и ОБЖ» [Текст] / Ольга Семёновна Гладышева. Н. Новгород : Нижегородский гуманитарный центр, 2008. 17 с.
22. Гуманистический подход к охране здоровья / Отв. Ред. Н. Беркович; перевод с нагл. под ред. К. В. Григорьева. Москва : Аспект Пресс, 2008. 254 с.
23. Гундаров, И. А. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ [Текст] / И. А. Гундаров, Н. В. Киселев, О. С. Копина. Москва : 2015. 30 с.
24. Долгова, Н. В. Волшебные правила здоровья [Текст] / Наталья Витальевна Долгова // Начальная школа. 2007. 21 с.
25. Дорошкевич, М. П. Основы валеологии и школьной гигиены [Текст] / Михаил Петрович Дорошкевич. Москва. 2003. 238 с.
26. Дубровский, В.И. Валеология здорового образа жизни [Текст] / Владимир Иванович Дубровский. Москва : «Флинта»; «Retorika.», 2014. 1 с.
27. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология [Текст] / Лариса Борисовна Дыхан. Москва : «Март», 2005. 527 с.
28. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном пространстве. Новокузнецк : Издательство ИПК, 2014. 107 с.
29. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. Пособие для студ.

высш. Учеб. Заведении [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. Москва : «Владос», 2000. 192 с.

30. Казначеев, В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии [Текст] / Влаиль Петрович Казначеев // Валеология. 1996. – № 4. – 75 с.

31. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / Валентина Ивановна Ковалько. Москва : «ВАКО», 2007. 297 с.

32. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр / Валентина Ивановна Ковалько. Москва : ВАКО, 2009. 208 с.

33. Колпанов, В. В. Основы педагогики здоровья [Текст] : Монография / Владимир Васильевич Колпанов. СПб : изд-во БПА, 2015. 155 с.

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

35. Колосова, Т. С. Психофизиологические особенности развития детей младшего школьного возраста [Текст] / Т. С. Колосова, Н. В. Звягина, Л. В. Морозова; под общ. ред. Т. С. Колосовой. Архангельск : Изд-во Поморского гос. ун-та, 2007. 159 с.

36. Куинджи, Н. Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников [Текст] : Методическое пособие / Наталья Николаевна Куинджи. Москва : «Аспект Пресс», 2000. 139 с.

37. Куинджи, Н. Н., Степанова М. И. Современная технология обучения школьников и ее влияние на здоровье. // Н. Н. Куинджи, М. И. Степанова Гигиена и санитария, 2016. 44 с.

38. Кучма, В. Р., Степанова М. И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков // В. Р. Кучма, М. И. Степанова Здоровье населения и среда обитания. 2016. 28 с.

39. Лисицын, Ю. П. Здоровый образ жизни. История и современность [Текст] / Юрий Павлович Лисицын. Москва : НИИ истории медицины РАМН, 2012. 136 с.

40. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье [Текст] / Юрий Павлович Лисицын. – Москва : 2016. 2 с.

41. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / Юрий Павлович Лисицын. Москва : «Знание». 2015. 15 с.

42. Люсько, Е. М. Школа здоровья [Текст] / Е. М. Люсько, Ю. А. Лежнева. Минск : 2006. 19 с.

43. Макарова, В. И., Дегтева, Г. Н., Афанасенкова, Н. В. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // В. И. Макарова, Г. Н. Дегтева, Н. В. Афанасенкова Российский педиатрический журнал. 2016. 32 с.

44. Мальчевская, И. В. Организация деятельности «Школы здоровья» в условиях мегаполиса: автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 [Текст] / Ирина Витальевна Мальчевская. Москва : 2006. 20 с.

45. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / Владимир Васильевич Марков. Москва : «Академия», 2011. 320 с.

46. Мартыненко, А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи [Текст] / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский. Москва : «Медицина», 2015. 13 с.

47. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Елена Анатольевна Мечинская. Москва : «Вентана-Граф», 2008. 112 с.

48. Мотылянская, Р. Э. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни [Текст] / Р. Э. Мотылянская, Э. Я. Каплан // Теория и практика физической культуры, 2014. 14 с.

49. Назарова, Е. Н., Жилов, Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е. Н. Назарова, Жилов Ю. Д. Москва : ИЦ «Академия», 2008. 256 с.

50. Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование. / Под ред. М. В. Антроповой, В. И. Козлова. Москва : Педагогика, 2013. 34 с.

51. Остроумов А. А. Избранные труды [Текст] / Алексей Александрович Остроумов. Москва : 1950. 331 с.

52. Ощепкова, Т. Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста [Текст] / Татьяна Леонидовна Ощепкова // Начальная школа. 2006. 90 с.

53. Психология здоровья: Учебник [Текст] / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб : «Питер», 2006. 607 с.

54. Разработка и моделирование единого здоровьесберегающего образовательного пространства в образовательном учреждении. // Управление школой, 2015. 38 с.

55. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника. Пособие, для сред, и высш. пед. учеб. заведения, преп. начальн. классов и родит. [Текст] / сост. Л. В. Ковинько. Москва : «Академия», 2006. 288 с.

56. Рост, Т. К. Я здоровье берегу сам себе я помогу: Школа, программа укрепления здоровья // Татьяна Константиновна Рост Начальная школа. 2016. 70 с.

57. Серенко А. Ф. Социальная гигиена и организация здравоохранения: Учебник для вузов [Текст] / А. Ф. Серенко, В. В. Ермакова. Москва : «Мысль», 1989. 322 с.

58. Сергеева, Б. В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников [Текст] / Бэлла Владимировна Сергеева // Проблемы педагогики: научно-методический журнал. 2017. 18 с.

59. Синягина, Н. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности [Текст] / Наталья Юрьевна Синягина // Воспитание школьников. 2009. 16 с.

60. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / Александр Григорьевич Сухарев. Москва : «Медицина», 2014. 270 с.

61. Трещева, О. Л. Валеология: факультативный курс для 1-го класса [Текст] : учебное пособие / Ольга Львовна Трещева. Омск : АФИС, 2013. 31 с.

62. Трещева, О. Л. Системная организация валеологического образования школьников [Текст] // Ольга Львовна Трещева Теор. и практ. физ. культ., 2015. 8 с.

63. Фомина, Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников [Текст] // Татьяна Александровна Фомина Молодой учёный. 2016. 513 с.

64. Хрипкова, А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] : Учебн. пос. для студентов пед. ин-тов. / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – Москва: «Просвещение», 2015. 320 с.

65. Чернышев, А. В. Моделирование и прогнозирование состояния здоровья школьников с учетом особенностей их образе жизни и образовательного процесса на муниципальном уровне [Текст] / А. В. Чернышев, Г. Я. Клименко, О. Н. Чопорно. Саратов : издательский комплекс ООО «Фрагмент», 2008. 205 с.

66. Чечельницкая, С. М. Программа «Педагогики здоровья» для начальной школы / Светлана Михайловна Чечельницкая // Школа здоровья, 2015. 86 с.

67. Чумаков, Б. Н. Валеология. Курс лекций [Текст] / Борис Николаевич Чумаков. Москва : «Просвещение». 2015. 31 с.

68. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций [Текст] / Борис Николаевич Чумаков. Москва : Педагогическое общество России, 2009. 15 с.

69. Шабунова, А. А. Здоровье и здравоохранение [Текст] : Учебн. пос. / А. А. Шабунова, М. В. Морев, Н. А. Кондакова. Москва : «Просвещение», 2000. 407 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья
(методика Н. К. Смирнова)

Цель: Наличие у обучающихся осознания значимости здорового образа жизни.

Инструкция. Необходимо проранжировать два списка ценностей по порядку значимости как принципов, которыми обучающиеся руководствуются в жизни.

Вопросы:

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
12. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить
13. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках? а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость; г) сосредоточенность; д) волнение; беспокойство; е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье? а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего

преподавания; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?
а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов:

По вопросам 1-9 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 10-11 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 12 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация

12-15 баллов – низкий уровень. Не осведомлен. Не знает основные понятия, причины и последствия нездорового образа жизни.

6-11 баллов – средний уровень. Затрудняется в определении основных понятий, не всегда правильно называет причины и последствия нездорового образа жизни.

0-6 баллов – высокий уровень. Знание основных понятий, причины и последствия нездорового образа жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Определение значимости здорового образа жизни (методика М. Рокича)

Цель: Наличие у обучающихся осознания значимости здорового образа жизни.

Инструкция. Необходимо проранжировать два списка ценностей по порядку значимости как принципов, которыми обучающиеся руководствуются в жизни.

Терминальные ценности:

1. Активная деятельная жизнь
2. Жизненная мудрость
3. Здоровье
4. Интересная работа
5. Красота природы и искусства
6. Любовь
7. Материально обеспеченная жизнь
8. Наличие хороших и верных друзей
9. Общественное признание
10. Познание
11. Продуктивная жизнь
12. Развитие
13. Развлечения
14. Свобода
15. Счастливая семейная жизнь
16. Счастье других
17. Творчество
18. Уверенность в себе

Инструментальные ценности:

1. Аккуратность
2. Воспитанность
3. Высокие запросы
4. Жизнерадостность
5. Исполнительность
6. Независимость
7. Нетерпимость к недостаткам
8. Образованность
9. Ответственность
10. Рационализм
11. Самоконтроль
12. Смелость
13. Твердая воля
14. Терпимость
15. Честность
16. Чуткость
17. Широта взглядов
18. Эффективность в делах

Интерпретация

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них.

13-18 баллов – низкий уровень. Не осознает важность здорового образа жизни.

7-12 баллов – средний уровень. Здоровый образ жизни не является важной ценностью.

1-6 баллов – высокий уровень. Здоровый образ жизни является важной ценностью.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Определение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья (методика Н. С. Гаркуши)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

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.

Обработка результатов

За выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 2 г, 3а, 4 а, б, в) обучающиеся получают 5 баллов. Сумма набранных баллов характеризует уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

Интерпретация

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.

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.

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.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин и разделов	Всего	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. зан.	
1	2	3	4	5	6
1	Введение «Здравствуй, школа»	3	2	1	Праздник, составление схемы
2	Питание и здоровье	5	2	3	Тест, конкурс рисунков, викторина
3	Физическая культура и здоровье	5	2	3	Спортивное мероприятие, подвижные игры, встреча с медицинским работником
4	Безопасность в повседневной жизни	5	2	3	Беседа, решение ситуационных задач, игра
5	Средства и методы сохранения здоровья	7	3	4	Конкурс рисунков, просмотр тематического видеофильма, экскурсия, беседа
6	Вредные привычки и здоровье	4	1	3	Беседа, конкурс рисунков, урок здоровья
7	Вот и стали мы на год взрослых	4	2	2	Спортивный праздник, диагностика
Итого		33	14	19	

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица 1 Аналитические данные уровня сформированности ЗОЖ

№	Методика «Самооценка школьниками факторов риска ухудшения здоровья» (баллы/уровень)	Методика «Определение значимости здорового образа жизни» (баллы/уровень)	Методика «Определения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (баллы/уровень)
1	2	3	4
Экспериментальная группа			
1.	26 / высокий	106 / средний	1306 / высокий
2.	106 / средний	96 / средний	906 / средний
3.	46 / высокий	56 / высокий	956 / средний
4.	96 / средний	106 / средний	1356 / высокий
5.	56 / высокий	36 / высокий	906 / средний
6.	46 / высокий	46 / высокий	1006 / средний
7.	96 / средний	156 / низкий	956 / средний
Контрольная группа			
8.	36 / высокий	46 / высокий	1356 / высокий
9.	116 / средний	146 / низкий	706 / низкий
10.	146 / низкий	156 / низкий	756 / низкий
11.	156 / низкий	146 / низкий	606 / низкий
12.	86 / средний	106 / средний	110 / средний
13.	106 / средний	156 / низкий	105 / средний
14.	116 / средний	116 / средний	100 / средний

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Программа «Здоровое поколение».

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 06.02.2020 г. № 9-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 05.08.2016 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81, Изменений № 4, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2019 г. № 8) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Стратегия развития воспитания в российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Приказ Министерства образования и науки российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 мая 2015 года);

6. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

Статистика показывает: здоровье младших школьников регрессирует. Чаще всего встречаются обучающиеся со второй и третьей группой здоровья. Почти 20 % обучающихся имеют первую группу здоровья. Российские школьники ставят здоровый образ жизни на девятое место жизненных ценностей. Половина обучающихся в школе уже имеют вредные привычки. По моему мнению, именно школа является ответственной за здоровье узника, школа должна воспитать культуру здорового образа жизни. Начав воспитание понимания ценности здоровья в начальной школе, есть вероятность закрепить эти знания на уровне подсознания и выразить их в полезные привычки.

Цели программы:

4. Воспитание ЗОЖ у школьников;
5. Поиск приемов, методов сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
6. Помощь школьникам в пропаганде ЗОЖ и безопасного поведения среди других учащихся.

Задачи программы:

6. Осуществить диагностику знаний о здоровье и ЗОЖ;
7. Предоставить школьникам знания, что такое здоровье, о его ценностях;
8. Выполнить встречи, формирующие ЗОЖ у обучающихся;

9. Создать вместе с детьми мероприятия по пропаганде здорового образа жизни среди других школьников;

10. Осуществить повторную диагностику уровня знаний о здоровье и ЗОЖ.

В программу включены знания возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей. Программа содержит план работы на один год занятий с детьми младшего школьного возраста и рассчитана на поэтапное освоение материала на занятиях во внеурочной деятельности.

Программа предусматривает 33 часа занятий (1 час в неделю).

Работа представляет собой занятия, направленные на всестороннее развитие личности. План программы разделен на две части: теория и практика. Теоретическая часть строится в формате беседы, обсуждений, круглого стола в сопровождении презентаций, видеофильмов.

Формирование познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий происходит в ходе обучения знаниям о здоровом образе жизни.

1. Появятся знания о ЗОЖ;
2. Появится мотивация сохранения своего здоровья;
3. Появится ценностное отношение к здоровью;
4. Обучающиеся приобретут умения по ведению здорового образа жизни;

5. Школьники научатся быть ответственными за своё здоровье и безопасность.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающийся научится:

Понимать:

8. Влияние вл на здоровье;
9. Воздействие физической активности на организм человека;
10. Основы пп;

11. Способы сохранения и укрепление здоровья;
12. Влияние здоровья на учебную деятельность;
13. Значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
14. Знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Обучающийся научится:

6. Составлять и пользоваться режимом дня;
7. Выполнять физические упражнения;
8. Различать «полезные» и «вредные» продукты;
9. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
10. Заботиться о своем здоровье.

Предполагаемые результаты реализации программы:

1. Результаты первого уровня:
 - 8) Соблюдение правил здорового образа жизни, принятых в обществе норм поведения и общения, правил конструктивной групповой работы:
 - 9) Организация коллективной творческой деятельности;
 - 10) Самостоятельный поиск, нахождение и обработка информации;
 - 11) Знание правил проведения исследования;
 - 12) Понимание своего внутреннего состояния, умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и коррекция несоответствия;
 - 13) Валеологическая просвещенность учащихся;
 - 14) Умение отказываться от сомнительных и опасных предложений;
2. Результаты второго уровня (формирование положительного отношения школьника к ценностям общества):
 - 7) Осознание учащимися роли ЗОЖ в жизни человека, практическое овладение запасами соответствующих знаний, понимание учащимися ценности человеческой жизни;

8) Повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;

9) Увеличение количества учащихся, занимающихся в спортивных секциях;

10) Положительная динамика состояния здоровья младших школьников, снижение заболеваемости;

11) Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;

12) Повышение приоритета здорового образа жизни.

3. Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного действия):

школьник может приобрести:

4) Опыт исследовательской деятельности;

5) Опыт публичного выступления;

6) Опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Таблица 1 Содержание программы внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин и разделов	Всего	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практ. зан.	
1	2	3	4	5	6
1	Введение «Здравствуй, школа»	3	2	1	Праздник, составление схемы
2	Питание и здоровье	5	2	3	Тест, конкурс рисунков, викторина
3	Физическая культура и здоровье	5	2	3	Спортивное мероприятие, подвижные игры, встреча с медицинским работником
4	Безопасность в повседневной жизни	5	2	3	Беседа, решение

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6
					ситуационных задач, игра
5	Средства и методы сохранения здоровья	7	3	4	Конкурс рисунков, просмотр тематического видеофильма, экскурсия, беседа
6	Вредные привычки и здоровье	4	1	3	Беседа, конкурс рисунков, урок здоровья
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	Спортивный праздник, диагностика
Итого		33	14	19	

Содержание программы

1 раздел. Введение «Здравствуй, школа!» (3 ч.)

Знакомство с понятием «здоровье».

Как укрепить здоровье? Утренняя гимнастика, режим дня.

Тема 1: Знакомство с физкультурой? (1 ч)

Тема 2: ЗОЖ-что это? (1 ч)

Тема 3: Безопасный путь в школу (составление схемы) (1 ч)

2 раздел. Питание и здоровье (5 ч.)

Основы правильного питания, режим питания. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о полезных и «вредных» для здоровья продуктах; о режиме употребления жидкости.

Тема 1. Питание (1ч)

Тема 2: Витамины на каждый день (тест) (1ч)

Тема 3: Что мы кушаем (1ч)

Тема 4: Светофор здорового питания (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 5: Здоровый образ жизни (викторина) (1ч)

3 раздел. Физическая культура и здоровье (5 ч.)

Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Тема 1. Режим (1ч)

Тема 2. Спорт в жизни ребенка (1ч)

Тема 3. День здоровья (спортивное мероприятие) (1ч)

Тема 4. Подвижные игры (1ч)

Тема 5. Встреча с медицинским работником школы (1ч)

4 раздел. Безопасность в повседневной жизни (5 ч)

Правила поведения обучающихся, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Безопасность при общении с незнакомыми людьми (1ч)

Тема 2. Какие опасности окружают нас дома (1ч)

Тема 3. Как вести себя в экстренной ситуации (беседа) (1ч)

Тема 4. Осторожно на дороге (решение ситуационных задач) (1ч)

Тема 5. Азбука безопасности (игра) (1ч)

5 раздел. Средства и методы сохранения здоровья (7 ч.)

Умение делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. Хочу быть здоровым (1ч)

Тема 2. Полезное вкусное (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 3. Правильная осанка (1ч)

Тема 4. Чистота - залог здоровья (1ч)

Тема 5. Как сохранить и укрепить зрение (просмотр тематического видеofilmа) (1ч)

Тема 6. Природа - источник здоровья (экскурсия) (1ч)

Тема 7. Как защитить себя от болезни (беседа) (1ч)

6 раздел. Вредные привычки (4 ч.)

Настроение в школе и дома.

Тема 1. Мое здоровье (1ч)

Тема 2. Делу время - телевизору час (беседа) (1ч)

Тема 3. Здоровье (конкурс рисунков) (1ч)

Тема 4. В путь дорогу собирайся - за здоровьем отправляйся (урок здоровья) (1ч)

7 раздел. Вот и стали мы на год взрослей (4 ч.)

Опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (1ч)

Тема 2. На водоеме летом (1ч)

Тема 3. Спортивный праздник. «Физкульт - ура!» (1ч)

Тема 4. Чему мы научились за год (диагностика) (1ч)