

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

ПОДОСОЧНАЯ ПОЛИНА СЕРГЕЕВНА
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие интереса к здоровому образу жизни у детей младшего школьного
возраста

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная
педагогика»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Руководитель
канд. пед. наук, доцент Кунстман Е.П.

Дата защиты

20.06.2023

Обучающийся
Подосочная П.С.

Оценка хорошо

Красноярск 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	6
1.1 Содержание и сущность понятия «здоровый образ жизни».....	6
1.2 Характеристика понятия «интерес»	13
Выводы по главе 1.....	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	23
2.1 Диагностика уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников	23
2.2 Разработка программы, направленной на формирование интереса к здоровому образу жизни у младших школьников	34
2.3 Повторная диагностика уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников	37
Выводы по главе 2.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ А	51
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема формирования основ здорового образа жизни является очень значимой для современной педагогики. Важно уделять особое внимание воспитанию здорового образа жизни младшего поколения, чтобы в будущем иметь здоровых, как физически, так и психологически, взрослых людей, граждан страны. К тому же, младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте происходит активное усвоение, и развитие ряда ключевых правил, привычек, норм поведения, которые определяют жизнь человека в будущем. Формирование осознанного отношения младшего школьника к своему здоровью является залогом для его последующего развития на становлении всех этапов личности.

Плохая экология, недостаточная развитость качества жизни, низкое знание о культуре здоровья – все это обусловило увеличение заболеваемости детей и сокращение жизни. Необходимость изменения сложившейся тенденции закреплена в рамках государственных стратегических приоритетов развития системы российского образования. В нашей работе **«Развитие интереса к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста»** мы выявим условия к развитию интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Изучением проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников занимались такие отечественные авторы, как: А. В. Колягина, М. Л. Мальчевская, а также Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова.

Изучением феномена здорового образа жизни занималась также Е. В. Ишухина, о чем изложила в своей диссертации.

Объектом исследования является процесс развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Предмет исследования: условия развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать условия развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать содержание и сущность понятия «здоровый образ жизни»;
2. Охарактеризовать понятие «интерес», виды интересов у младших школьников;
3. Подобрать и провести диагностические методики уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников;
4. Разработать программу, направленную на формирование интереса к здоровому образу жизни;
5. Провести повторные диагностические методики уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Гипотеза исследования: развитие интереса к здоровому образу жизни у младших школьников будет эффективным при соблюдении следующих психолого-педагогических условий: развитии ценностной ориентации школьников на здоровый образ жизни, формировании необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, потребности использовать полученные знания в повседневной жизни, выработки отрицательного отношения к вредным привычкам.

Основные методы исследования: теоретический анализ научной литературы, изучение и анализ документов, педагогическое наблюдение, сравнение, обобщение, систематизация данных, методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н. С. Гаркуша, Анкета для

учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Первая глава посвящена теоретическим аспектам здорового образа жизни. Во второй главе представлены методы исследования интереса младших школьников к здоровому образу жизни, разработана программа, которая направлена на формирование интереса к здоровому образу жизни

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Содержание и сущность понятия «здоровый образ жизни»

Сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из важнейших государственных задач в данное время. С одной стороны, это обусловлено ухудшением состояния здоровья населения Российской Федерации из-за некоторых факторов, таких как: климат, состояние окружающей среды и др. С другой стороны, в данный момент уровень заболеваемости среди школьников стремительно растет. Поэтому приоритет на развитие здорового образа жизни сейчас направлен именно на младших школьников, поскольку именно в этот возрастной период формируется не только основа будущего развития организма, но и привычка просто «быть здоровым» - формирование осознанного, ценностного отношения к своему здоровью, что доказано психолого-педагогическими исследованиями.

Для того, чтобы говорить об интересе развития к здоровому образу жизни, прежде всего необходимо разобраться в понятийном аппарате термина «здоровье».

В широком понимании здоровье понимается как: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Это понятие впервые было сформулировано Всемирной Организацией Здравоохранения в 1940г. [4]

Образ жизни большинством людей понимается как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

Содержание и сущность понятия «здоровье» рассмотрено в современной литературе с разнообразных исследовательских позиций.

О сущности термина «здоровье» говорит Ю. П. Лисицын, отмечая, что его обозначение не сводится к одному лишь отсутствию болезней и физической норме,

а также характеризуется возможностью эффективно производить социальные функции индивида, такие как труд, обучение, отдых и т.д. [21]

Также о понятии «здоровье» высказывается М. Н. Мисюк, отмечая прикладной аспект формирования этого термина. «Здоровье – функция воспитания, а не лечения.» По мнению этого автора, здоровый человек - тот, который не нуждается в лечении. [24]

Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников – является одной из главных задач современной педагогики и системы воспитания в целом. Важно не только освещать знания о возможностях здоровья и состоянии организма, но и обеспечить возможность для формирования интереса к развитию навыков здорового образа жизни

Термин «здоровье» очень близко соприкасается с термином «здоровый образ жизни». По мнению упомянутой ранее Всемирной Организацией Здравоохранения «здоровый образ жизни» подразумевает «поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Данное понятие включает все положительные стороны деятельности: активная жизненная позиция, удовлетворенность трудом, отсутствие вредных привычек, социальная удовлетворенность, высокая физическая активность, устроенность быта и т. д».

Образ жизни человека принято рассматривать как как комплексную характеристику организации деятельности индивида. Говоря об «образе жизни», мы имеем ввиду комплекс трудовой, социальной, психоинтеллектуальной, двигательной активности, а также систему межличностных коммуникаций индивида.

Таким образом, образ жизни человека определяется тем, как он распределяет свое свободное время, каким видом деятельности преимущественно занимается, как переживает сложившиеся ситуации, в которых оказывается.

Как выражался Ю. П. Лисицин «Здоровый образ жизни – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социоэкономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей». [21]

Б. Н. Чумаков рассматривал то же самое понятие в качестве типичной формы и способа выполнения индивидом повседневных дел. Автор говорит, что здоровый образ жизни способствует укреплению возможностей организма, находящихся в резерве, что, в свою очередь, помогает лучше справляться с социальными ролями, которые выполняет индивид, а также общей психолого-физической устойчивости организма. [30]

В работах Л. П. Капилевича, представлено наиболее полное и подходящие для всех возрастных групп, в том числе и для младших школьников, определение составляющих здорового образа жизни. В числе компонентов здорового образа жизни автор выделяет: личная гигиена, правильное и здоровое питание, оптимальное сочетание здоровья и отдыха, достаточная двигательная активность, закаливание, отказ от вредных привычек, поддержание в течение жизни выработанного и устоявшегося здорового стиля жизни. [16]

В то же время В. Б. Рубанович представляет иные составляющие, характеризующие здоровый образ жизни. [28]

И это:

- Регулярные физические нагрузки;
- Рациональное питание;
- Личная гигиена;
- Закаливание организма;

- Отказ от вредных привычек;
- Психофизиологическая регуляция;
- Высокая мотивация на здоровье.

Также к основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, организацию двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактику вредных привычек, культуру межличностного общения, психофизиологическую регуляцию организма.

Широкий смысл понятия «здоровый образ жизни» может пониматься как определенный стиль жизни, который соответствует конкретным физиологическим и социальным условиям развития личности. В числе компонентов здорового образа жизни принято выделять виды деятельности, которые способствуют физическому развитию и воспитанию, а также социальную саморегуляцию индивида.

В современной литературе все чаще подчеркивается, что характеристики здорового образа жизни имеют больше индивидуальный характер и не могут носить универсальный характер.

Представители педагогической среды также отмечали составляющие здорового образа жизни в контексте применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Е. Г. Кушнина, говоря о сущности здорового образа жизни младших школьников, отмечала, что в числе основных составляющих заложены: оптимальный двигательный режим, правильное и рациональное питание, закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, улучшение психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены. [19]

Л.В. Мардахаев, говоря о проблеме формирования здорового образа жизни: «Формирование здорового образа жизни – это желание к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения;

полезных для здоровья; изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; освоение знаний, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными и обыденными для жизни». [23]

Е. Е. Чепурных в свою очередь подчеркивал, что в основе оценивания здоровья детей находится два фактора: социально-экономические и экологические. Е. Е. Чепурных также выделяет комплекс нетипичных на первый взгляд школьных факторов, таких как: авторитарная педагогика, раннее начало дошкольного систематического обучения, недостатки в существующей системе физического воспитания. [29]

Изучив данные психолого-педагогической литературы можно сделать вывод, что здоровый образ жизни младшего школьника – это такая деятельность, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, которая включает в себя такие компоненты, как: рациональное питание, личная гигиена, двигательная активность, рациональное сопоставление труда и отдыха, отказ от вредных привычек, закаливание.

Основными компонентами здорового стиля жизни являются:

- Использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе;
- Активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение;
- Деятельность по пропаганде и внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека;
- Осознанное и целенаправленное применение форм культурной активности;

- Освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья.

Здоровый образ жизни формируется под воздействием ряда факторов: политика государства, экологическая обстановка, формирование и развитие личностных интересов, направленных на развитие представлений о своем организме и здоровье. Работа по привитию осознанного отношения к своему здоровью должна быть определяющей в системе современного образования.

Развитие представлений о здоровом образе жизни формировалось постепенно, первые исследования были проведены лишь в прошлом веке, однако с той поры было накоплено достаточное количество теоретического и эмпирического материала.

Особое развитие в научной литературе идея о необходимости воспитания у младших школьников к здоровому образу жизни начала только последние два десятилетия. К этой проблеме обращаются исследователи из различных областей знаний: представители психологии, педагогики и медицины.

Современная система образования выступает в качестве одного из базовых факторов создания благоприятных условий для развития представлений младших школьников о необходимости ведения здорового образа жизни. А на школьном образовании лежит еще большая ответственность.

Образование, по мнению современной государственной политики, должно выступать не только феноменом, обеспечивающим связь ценностей, а также элементом, формирующим индивидуальную культуру здорового образа жизни каждого воспитанника. Такие авторы, как Н. Б. Захаревич, Т. О. Калинина, Л. Г. Татарникова, О. Л. Трещева указывали в своих трудах на то, что проблема формирования здорового образа жизни носит не только медицинский, но и педагогический характер.

Многие авторы указывали на то, что ребенок копирует поведение взрослых, а значит от того, какой пример ему преподнесут в детстве, и будет зависеть его

будущее здоровье, ведь определяющим звеном в процессе формирования ценностного отношения к здоровью является социум и процесс социализации индивида.

В. П. Озеров отмечает, что здоровая жизнедеятельность включает в себя не только соответствующие режимные моменты в отношении труда и отдыха, приверженность к здоровым привычкам, правильному питанию, и соблюдению правил личной гигиены, но и «навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе». [26]

Большое внимание вопросам здоровья уделяется в рамках современной политики. Указом Президента РФ от 7 мая 2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» были выделены такие ориентиры как «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Исследование нескольких точек зрения, относительно понятия «здоровый образ жизни» позволяет сделать нам вывод, что процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников является достаточно непростым и предполагает не только сохранить, но и приумножить здоровье ребенка на протяжении всей его жизни. Ведь здоровье является одним из важнейших критериев для комплексного развития личности, как с биологической, так и с социально-психологической точки зрения.

1.2 Характеристика понятия «интерес»

Для того, что соблюдение здорового образа жизни было желанным, младшим школьникам нужно быть достаточно увлеченным этой темой. Иначе говоря, они должны проявлять интерес к здоровому образу жизни, чтобы не только соблюдать его, но и быть готовым поделиться этим с другим.

Для того, чтобы понять, как сформировать интерес к здоровому образу жизни, необходимо разобраться в понятийном аппарате самого слова «интерес».

Одними из первых исследователей обратились к понятию «интерес» французские исследователи. П. Гольбах отмечал интерес в качестве побудительной силы человеческих поступков, при этом замечая, что «интересом называют объект, с которым каждый человек связывает представление о своем счастье». [8]

Д. Диро отмечал, что «слово» интерес означает нечто нужное или полезное для «лица, меня, государства». [11]

Характеризуя интерес как основу деятельности людей, их нравов и представлений, К. Гельвенций полагал, «что если мир физический подчинен закону движения, то мир духовный подтвержден не менее закону интереса. На земле интерес есть всемогущий волшебник, изменяющий в глазах всех существ вид всякого предмета». «Интерес, – отменял Гельвенций, – есть начало всех наших мыслей и всех наших поступков». [7]

Интерес у французских исследователей отмечался как одна из важнейших пружин поведения человека. Их стремления были направлены на соотношение интереса с конкретным его носителем, а также через понятие «интерес» пытались более глубоко объяснить действия и поступки.

Занимался исследованием понятия «интерес» и И. Кант. В своих работах он указывает на то, что человек как разумное существо в своих поступках, прежде всего, руководствуется нравственными интересами, интересами долга, которые свободны от чувственности. Он решительно выступал против истолкования

интереса посредством сведения его только к чувственному удовольствию. «Интерес есть то, благодаря чему разум становится практическим, то есть становится причиной, определяющей волю. Поэтому только о разумном существе говорят, что он проявляет к чему-нибудь интерес. Существа, лишённые разума, имеют только чувственные побуждения».

Одно из важных мест к проблеме интереса относится и в философской системе Г.В. Гегеля. Он выражает несогласие с позицией И. Канта. С его точки зрения, кантовская позиция не даёт возможности ответить на вопрос о происхождении бесконечного многообразия того, «что люди признают правом и долгом».

Г. В. Гегель не связывает интерес с моральным законом. С его точки зрения интерес представляет одну из важнейших категорий философии духа. Данная категория широко используется им самим для анализа человеческих поступков, выяснения сущности истории и движущих сил развития. «Ближайшее рассмотрение истории убеждает нас в том, что действия людей вытекают из их потребностей, их страстей и интересов... и лишь они играют главную роль.», говорит автор. [6]

Шаг в разработке категории интереса был сделан в работах Ф. Энгельса и К. Маркса. В своей работе «Дебаты о свободе и печали» К. Маркс отмечал, что «все то, за что человек берётся, связано с его интересом. Оба мыслителя говорят об интересе, как о силе, которая «сцепляет друг с другом членов гражданского общества».

Занимались понятием интереса и отечественные авторы. Особое внимание хочется обратить на публикации, сделанные в 60х годах т.к. именно в это время велась активная дискуссия о понимании этого термина. В ходе рассуждений было выявлено три основные точки зрения на природу интереса: его классифицировали либо как *объективное* и *субъективное* явление, либо как *единство объективного и субъективного*.

Психологи предлагали рассматривать интерес как субъективное явление, они видят в этом термине больше направленность сознанием, которая обусловлена субъективно. Такой философ, как А. А. Чунаева, юристы Р. Е. Гукасян и С. Н. Кожевникова говорят о том, что интерес является осознанной потребностью.

Говоря о второй точке зрения, Т. Е. Глезерман в своей работе обосновывает тезис, что интерес связан только лишь с бытием предмета и не сводится к воле и осознанию. Т. Е. Глезерман говорил, что в понимании данного термина необходимо различать три основных момента:

1. Становление интереса как объективное явление;
2. Отражение интереса в сознании людей;
3. Предоставление понимания интереса в сознании людей.

Важно отметить, что приверженца данной точки зрения рассматривают термин «интерес» с материальной точки зрения и говорят о том, что интерес, прежде всего, проявление экономических отношений между людьми и проявление общественных связей.

Третий тип суждений гласит о том, что интерес представляет собой взаимосвязь объективного и субъективного типа. С одной стороны, приверженцы этой теории говорят о том, что данный термин имеет материальные основы, а с другой – так или иначе отражается в человеческом сознании. По мнению А. Г. Здравомыслова «субъективная сторона интереса выражается в том, что всякая деятельность, любой поступок определяется тем или иным интересом данного субъекта». А. В. Грибанов дополнил аргументацию А. Г. Здравомыслова замечая, что все факторы жизни общества под видом интересов «неизбежно должны пройти через сознания людей». [13]

В.А. Крутецкий предлагает следующее определение: «Интерес - это активная познавательная направленность человека на тот или иной предмет или явление действительности, связанная обычно с положительно эмоционально-окрашенным

отношением к познанию объекта или к овладению той или иной деятельностью». Также автор считает, что интерес носит избирательный характер и влечет за собой тенденцию обращать внимание на объекты определенного рода.

Г.И. Щукина предлагает другую классификацию рассматриваемого понятия. По ее мнению, интерес носит избирательную направленность человека на окружающий мир. «Интерес заставляет человека заниматься определенной деятельностью, которая будет приносить человеку удовольствие. Психические процессы в такие моменты, считает автор, проходят более интенсивно, деятельность становится продуктивной, эмоции – яркими, отношение к окружающему более позитивное». [31]

Понимание данного понятия очень важно для того, чтобы сделать выводы о мотивах, благодаря которым сможет произойти развитие интереса, направленное в нашем случае на развитие здорового образа жизни.

Как мы видим, проблема интереса долгое время рассматривалась учеными, изучавшими эту тему, но несомненно то, что эта проблема занимала наиболее значимую позицию для объяснения общественно-исторического развития.

Обобщая все вышеперечисленные позиции хочется отметить, что интерес – это осознанная потребность человека, стремление к изучению чего-либо, кого-либо.

Но, не смотря на труды, проделанные для объяснения сути интереса, насущным остается вопрос о природе происхождения данного понятия. Поэтому данная тема по-прежнему актуальна.

В данный момент среди авторов, которые занимаются изучением понятия интереса с психологических позиций, распространено несколько точек зрения: одни предполагают, что феномен интереса относится к осознанным потребностям, другие – к направленности внимания, а третьи – к познавательному интересу личности. В это же время в социологической и философской литературе все чаще

стал подчеркиваться объективный характер интереса. Также существует мнение, согласно которому интерес рассматривается как единство объективного и субъективного.

Но говоря о понятии «интерес» хочется сказать и о классификации этого термина. Опять же, каждый автор выделяет свою собственную интерпретацию классификаций интереса.

Например, А. Г. Здравомыслов предлагает классифицировать интерес на:

1. Духовный;
2. Политический;
3. Социальный;
4. Экономический.

Главная идея, положенная в основу этой классификации, состоит в том, что экономические интересы действуют и в духовной, социальной, политической жизни, а не только в сфере производства и экономических решений.

Точно также и интересы политические, социальные и духовные, которые действуют не только в пределах собственной сферы, но и за ней. На каждой новой сфере происходит не упрощение, а усложнение интересов.

Данная схема позволяет нам увидеть динамику преобразования интересов, но А. Г. Здравомыслов выделил еще такое различие интересов, как *личный* и *индивидуальный*.

Также А. Г. Здравомыслов, в своих ранних работах предлагает включить в структурирование интереса такие классификации как:

- Объективность;
- Осознанность;

- Реализуемость.

Для полного понимания каждой из этих характеристик разберем каждую их них по отдельности:

В случае объективного интереса мы должны понимать, что термин «интерес» выступает как путь в полном смысле этого слова, и как совокупность услуг, вещей и средств, которые позволяют удовлетворить человеческую потребность. *Объективный интерес* – это наиболее оптимальный путь для того, чтобы удовлетворить потребность.

Осознанный интерес – это понимание того, как лучше всего удовлетворить свою потребность. Эта характеристика интереса может быть, как похожа на первую, так и существенно от нее отличаться. Осознанный интерес является самой главной причиной для внутренней мотивации человека.

Третий тип интереса – *реализуемый*. Этот как раз тот путь, та дорога, по которой пошел человек, для того, чтобы удовлетворить свою потребность. Он может как быть похожим на осознанный интерес, так и противоречить ему.

Следующая, не менее интересная классификация интереса, это разделение его на *активный* и *пассивный*. В данном случае мы говорим о разнице желаний в удовлетворении своих потребностей. Например, такие ученые, как М. В. Ломоносов, А. М. Горький обладали, безусловно, активным интересом. Они делали величайшие жертвы, перестраивали свою жизнь, для того, чтобы удовлетворить свой интерес. Но в данном аспекте очень важно отметить, что пассивный интерес может легко переходить в активный, и наоборот. Различия между двумя этими терминами происходит в том, что они показывают степень интенсивности заинтересованности человека в чем-либо.

Также мы можем разделить интерес по степени концентрации: на *неконцентрированный* (аморфный) и *концентрированный* (дифференцированный). Концентрированный интерес характеризует сконцентрированность на одном

предмете, а неконцентрированный характеризует более расплывчатое желание к познанию чего-либо.

Считаю очень важным отметить различия интереса по *длительности сохранения*. Если деятельность сама по себе интересна и человек легко преодолевает все трудности, с которым столкнется, можно сказать, что он обладает *устойчивым* интересом. Если длительность сохранения интереса является непродолжительной, и неинтенсивной, то тогда мы можем говорить о *неустойчивом* интересе. Люди, которые обладают устойчивым интересом, как правило, добиваются большего успеха в деятельности, чем люди с *неустойчивым* интересом. Эта характеристика понятия «интерес» очень важна в рамках рассмотрения трудовых интересов.

Считаю целесообразным добавить, что интерес можно разделить на некоторые классификации:

1. По их носителю;
2. По направленности.

По носителю выделяют *индивидуальные* и *групповые*, по направленности: *экономические, социальные, политические, духовные*.

Экономические интересы обозначают стимулы деятельности субъектов экономических отношений, обозначая их поведение.

Социальные интересы характеризуют поведение человека и социальных группы. Проявление этих интересов показывает сущность человека в обществе, подчеркивает его уникальность в социуме и определяет социальное развитие. К таким интересам относится самовыражение, общение с другими людьми, интерес в общественной деятельности.

Политические интересы – термин, который используется в политической сфере, а также в политологии и обозначает побуждение деятельности людей в политических взаимоотношениях.

К *духовным* интересам относится то, что помогает индивиду развиваться, улучшать и расширять жизненный опыт, развивать жизненный потенциал.

На основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме интереса мы можем сформулировать следующее понятие интереса к здоровому образу жизни:

Интерес к здоровому образу жизни – это побуждение индивида к овладению навыков, направленных на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепления собственного организма в целом.

Эффективность формирования интереса к здоровому образу жизни зависит от используемых мероприятий и в случае удачной их интерпретации поможет развить в младших школьниках стремление к улучшению и укреплению их здоровья, а также предотвратить возможные последствия от несоблюдения основ здорового образа жизни.

Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить различные подходы к терминам «здоровый образ жизни» и «интерес». На основе этого мы смогли выделить более интересные и подходящие для нас понятия. Наиболее подходящей формулировкой, для раскрытия сущности здорового образа жизни, является понятие Л. В. Мардахаева. Понятие «интерес» очень понятно для нашего исследования раскрывает Г. И. Щукина.

Л. В. Мардахаев отмечает, что «здоровый образ жизни» включает в повседневную жизнь человека различные, ранее неизвестные ему нормы поведения, которые полезны для здоровья:

- изменение или же вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек:

- овладение новыми знаниями, благодаря которым можно грамотно и безопасно с пользой для здоровья вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь привычности повседневных форм укрепления здоровья;

По мнению Г. И. Щукиной интерес носит избирательный характер и побеждает человека занимать определенной, приносящей удовлетворение человеку, деятельностью.

Также, основываясь на заключения Е. Г. Кушниной, можно сделать вывод об элементах, составляющих здоровый образ жизни. Таким образом в числе основных составляющих здорового образа жизни заложены: оптимальный двигательный режим, рациональное питание., закаливание, оптимальный режим труда и отдыха, оптимизация психоэмоционального состояния, соблюдение правил личной гигиены.

Проанализировав выше понятия «интерес» и «здоровый образ жизни», мы можем сформулировать ключевое понятие «интерес к здоровому образу жизни». «Интерес к здоровому образу жизни - это потребность человека заниматься полезной для здоровья деятельностью, которая несет в себе отказ от вредных

привычек, владение новыми знаниями, на основе которых человек может с пользой вести здоровый образ жизни и испытывать от этого удовольствие».

Развитие интереса к здоровому образу жизни у младших школьников является неотъемлемой составляющей к формированию здорового, всецело развитого, полноценного человека в будущем.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Диагностика уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СШ №39».

В исследовании приняло участие 25 учеников в возрасте 8-9 лет.

Опираясь на понятие «здоровый образ жизни» Л.В Мардахаева и понятие «интерес» Г.И. Щукиной, мы сформировали следующее основное для нашего исследования понятие: «интерес к здоровому образу жизни». Интерес к здоровому образу жизни обозначает потребность человека к занятию полезной для здоровья деятельностью, которая подразумевает отказ от вредных привычек, владение новыми знаниями, на основе которых человек может с пользой вести здоровый образ жизни и получать от этого удовольствие.

Проанализировав понятие «интерес к здоровому образу жизни», можем выделить следующие компоненты:

- когнитивный;
- мотивационно-ценностный;
- эмоциональный;
- поведенческий.

Изучив более детально развитость этих компонентов у учеников, мы сможем сделать выводы о сформированности знаний о здоровом образе жизни, а также заинтересованности к развитию этих компонентов.

Содержание, показатели сформированности и методы, с помощью которых мы смогли продиагностировать эти компоненты представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Компоненты, уровни и диагностические методики сформированного интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Название компонента	Содержание компонента	Показатели сформированности компонента	Методы исследования
Когнитивный	Знание о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизни, знание основных факторов, которые оказывают влияние на здоровье, понимание важности режима питания, режима дня, обладание навыками оказания первой помощи	<p>1. Низкий уровень: Не обладает должными знаниями о своем здоровье, не понимает роль здоровья в жизни, не знает основных факторов, которые оказывают влияние на здоровье;</p> <p>2. Средний уровень: Недостаточная осведомленность знаниями о своем здоровье, пониманием роли здоровья в жизни, знанием основных факторов, которые оказывают влияние на здоровье;</p> <p>3. Высокий уровень: Достаточная осведомленность знаниями о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизни, осведомленность основными факторами, которые оказывают влияние на здоровье.</p>	Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В. (приложение А) Вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 9
Мотивационно-ценностный	Понимание значимости и ценности здоровья человека и ведение здорового образа жизни	<p>1. Низкий уровень Не понимает значимости и ценности здоровья человека и ведение здорового образа жизни;</p> <p>2. Средний уровень Недостаточно понимает значимость и ценность здоровья человека и не ведет должным образом здоровый образ жизни;</p> <p>3. Высокий уровень Понимает значимость и ценность здоровья человека и ведет здоровый образ жизни.</p>	Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В. (приложение А) Вопросы 7, 8, 10

Эмоциональ ный	Отношение к здоровому образу жизни в эмоциональной сфере, способность испытывать приятные эмоций, соблюдая здоровый образ жизни и забота о своем здоровье	<p>1. Низкий уровень Отношение к здоровому образу жизни воспринимается как простая необходимость, не переживает за свое здоровье, находится под властью отрицательных общественных стереотипов;</p> <p>2. Средний уровень Забота о здоровье почти не затрагивает эмоциональную сферу школьника, он понимает, что заботиться о здоровье важно, но забота происходит под действием обстоятельств и является необходимостью</p> <p>3. Высокий уровень Школьник испытывает позитивные эмоции, когда заботится о своем здоровье, получает позитивные эмоции от своего здорового организма</p>	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья». Н.С. Гаркуша (Приложение Б) Вопросы 3, 4, 6
Поведенческ ий	Стремление быть здоровым, выполнение действий, направленных на улучшение своего здоровья, на соблюдение здорового образа жизни, посещение спортивных мероприятий	<p>1. Низкий уровень Не посещает никакие внеурочные секции, не делает зарядку по утрам, занимается на уроках физической культуры без желания или прогуливает их;</p> <p>2. Средний уровень Посещает внеурочные секции только когда ему хочется, редко делает зарядку по утрам, на уроках физической культуры без желания;</p> <p>3. Высокий уровень Активно посещает внеурочные секции, делает зарядку каждое утро, с удовольствием</p>	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья». Н.С. Гаркуша (Приложение Б) Вопросы 1, 2, 5

		занимается на уроках физической культуры.	
--	--	---	--

Исходя из выделенных ранее критериев, составляющих здоровый образ жизни: *когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоциональный и поведенческий*, мы можем проанализировать развитость каждого из этих компонентов у школьника младшего школьного возраста и сделать вывод о сформированности этих компонентов, а также определить, развит ли у школьников интерес и положительная мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

Для определения когнитивного и мотивационно-ценностного компонентов мы использовали анкету для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В. Содержание анкеты представлено в приложении А.

Сформированность мы определяли в соответствии со следующими уровнями:

Низкий уровень (21-45 баллов): у школьника отсутствуют элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, мотивация к здоровому образу жизни очень низка, зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры;

Средний уровень (46-64 баллов): знания школьника о здоровом образе жизни не являются главенствующими в его представлениях, мотивация к здоровому образу жизни является интуитивной, элементарные правила гигиены и оздоровительные процедуры либо проводятся очень редко и неохотно, либо не проводятся вообще;

Высокий уровень (65-77 баллов): школьник обладает исчерпывающими знаниями о здоровье, мотивация к здоровому образу жизни находится на высшем уровне, школьник соблюдает все правила гигиены и оздоровительные процедуры для поддержания здорового образа жизни и делает это осознанно и намеренно.

В результате анализа данных по когнитивному и мотивационно-ценностному компонентам были получены следующие результаты:

Результаты анкеты для 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В. представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты анкеты для 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В.

Участники	Количество баллов	Уровень отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни
Ученик 1	57	Средний
Ученик 2	38	Низкий
Ученик 3	34	Низкий
Ученик 4	33	Низкий
Ученик 5	44	Низкий
Ученик 6	60	Средний
Ученик 7	52	Средний
Ученик 8	61	Средний
Ученик 9	48	Средний
Ученик 10	16	Низкий
Ученик 11	33	Низкий
Ученик 12	42	Низкий
Ученик 13	49	Средний

Ученик 14	45	Низкий
Ученик 15	23	Низкий
Ученик 16	30	Низкий
Ученик 17	33	Низкий
Ученик 18	37	Низкий
Ученик 19	56	Средний
Ученик 20	28	Низкий
Ученик 21	35	Низкий
Ученик 22	23	Низкий
Ученик 23	53	Средний
Ученик 24	47	Средний
Ученик 25	49	Средний

Результаты данной анкеты в процентном соотношении представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты сформированности когнитивного и мотивационно-ценностного компонентов

Название компонентов	Уровни отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %

Когнитивный	15	60	10	40	0	0
Мотивационно-ценностный	17	68	7	28	1	4

Качественный анализ результатов позволил нам определить развитость когнитивного и мотивационно-ценностного компонентов и выявить, что уровень отношения школьников к ценности здоровья и здорового образа жизни находится за границей низкого. Большинство опрошенных не обладают элементарными знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, отказываются понимать значимость здоровья для человека.

Также анализ анкетирования показал, что большинство школьников не обладают элементарными знаниями о правилах личной гигиены, но большинство соблюдают правильный распорядок дня. Также большинство школьников понимают важность мытья рук, но совсем не многие обладают знаниями оказания первой помощи. Было выявлено, что уроков, обучающих здоровью и рассказывающих о важности соблюдения здорового образа жизни крайне мало и проводятся они не совсем интересно для учеников, и сами они не заинтересованы в этом, так как на занятиях им скучно. Исходя из этих данных, мы делаем вывод, что ценность отношения к здоровому образу жизни нужно повышать и делать это интересно.

Для выявления интереса школьников к здоровому образу жизни, а также для того, чтобы выявить развитость эмоционального и поведенческого компонентов мы использовали методику «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша.

Результаты методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Результаты методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша

Участники	Количество баллов	Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья
Ученик 1	100	Средний
Ученик 2	75	Средний
Ученик 3	65	Средний
Ученик 4	105	Средний
Ученик 5	110	Средний
Ученик 6	55	Низкий
Ученик 7	10	Низкий
Ученик 8	40	Низкий
Ученик 9	45	Низкий
Ученик 10	45	Низкий
Ученик 11	60	Низкий
Ученик 12	40	Низкий
Ученик 13	120	Средний
Ученик 14	100	Средний
Ученик 15	25	Низкий
Ученик 16	25	Низкий

Ученик 17	115	Средний
Ученик 18	65	Низкий
Ученик 19	40	Низкий
Ученик 20	50	Низкий
Ученик 21	45	Низкий
Ученик 22	45	Низкий
Ученик 23	70	Низкий
Ученик 24	15	Низкий
Ученик 25	70	Низкий

Анализ полученных результатов показал, что уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья можно разделить по уровням:

Низкий уровень (ниже 85 баллов): школьник не обладает навыками владения культурными нормами в сфере здоровья, не испытывает наслаждения в заботе о своем здоровье, без удовольствия занимается на уроках физической культуры, не соблюдает действия, направленные на улучшение здоровья;

Средний уровень (90-125 баллов): школьник обладает посредственными навыками владения культурными нормами в сфере здоровья, не осознает важности заботы о своем здоровье, выполняет действия, направленные на улучшение здоровья посредственно и не понимает, что забота о здоровье может приносить ему удовольствия;

Высокий уровень (130-160 баллов): школьник в высшей мере обладает навыками владения культурными нормами в сфере здоровья, осознает важность заботы о своем здоровье, с удовольствием и осознанно выполняет действия,

направленные на улучшение здоровья и с удовольствием заботится о своем здоровье.

Результаты данной методики в процентном соотношении представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты сформированности эмоционального и поведенческого компонентов.

Название компонентов	Уровни владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %
Эмоциональный	17	68	8	32	0	0
Поведенческий	10	40	12	48	3	12

Анализ результатов позволил выявить нам сформированность эмоционального и поведенческого компонентов и определить уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья. В ходе исследования мы выявили, что больше половины опрошенных не владеют культурными нормами в сфере здоровья, эмоциональный и поведенческий компоненты развиты не на должном уровне.

Показатели сформированности каждого компонента, составляющего здоровый образ жизни у младших школьников представлены на рисунке 1.

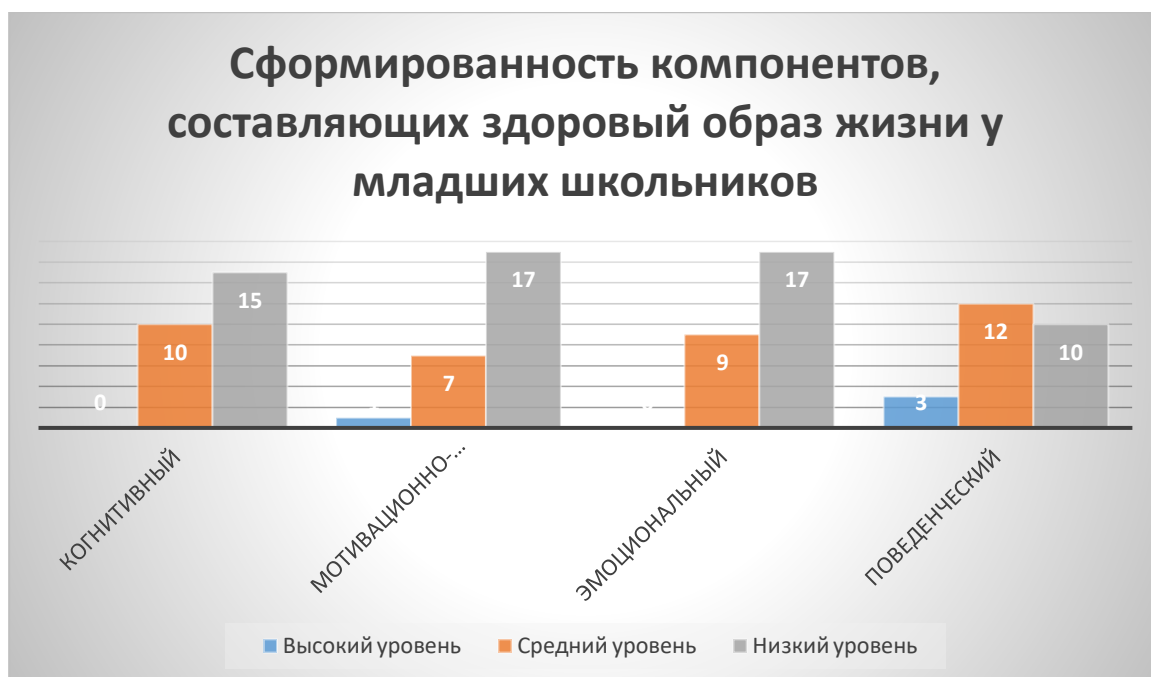


Рисунок 1 - Показатели компонентов, составляющих здоровый образ жизни у детей младшего школьного возраста.

Ученики не понимают важность отношения к здоровому образу жизни в эмоциональной сфере, не получают удовольствия и чувства полноценности, заботясь о своем здоровье, не стремятся выполнять действия, направленные на улучшение своего здоровья. Было выявлено, что большинство учеников не посещают внеурочные секции, либо ходят на них неохотно, под давлением родителей. Также больше половины ребят отметили, что они крайне редко участвуют в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков.

Исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья находится за чертой нижней границы, что говорит о крайне низкой развитости школьников в сфере здорового образа жизни.

2.2 Разработка программы, направленной на формирование интереса к здоровому образу жизни у младших школьников

По результатам проведенных исследований нами была разработана программа, которая направлена на формирование интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Цель программы:

Способствовать формированию интереса к здоровому образу жизни у младших школьников.

Задачи программы:

1. Профилактика вредных привычек;
2. Побуждение в детях заботиться о своем здоровье;
3. Формирование негативного отношения к факторам, плохо сказывающимся на здоровье;
4. Расширение знаний в области культуры спорта.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение приоритета здорового образа жизни;
2. Развитие интереса к здоровому образу жизни;
3. Формирование отрицательной позиции к вредным привычкам;
4. Повышение интереса школьников к занятию спортом.

Программа направлена на развитие всех элементов, составляющих здоровый образ жизни: когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоциональный и поведенческий.

Программа, направленная на развитие интереса к здоровому образу жизни представлена в таблице 6.

Таблица 6 - Программа, направленная на развитие интереса к здоровому образу жизни.

Название компонента	Цель	Содержание деятельности
Когнитивный	Развить знание ученика о своем здоровье, об основных факторах, содержащих здоровый образ жизни	<p>Занятие №1 «Что такое здоровый образ жизни?»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение в тему занятия 2. Беседа о правильных привычках 3. Игра «счастливый случай» 4. Подведение итогов; <p>Занятие №2 «Правильное питание»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «что такое правильное питание» 2. Загадки на тему правильных продуктов 3. Конкурс «Составь меню» 4. Подведение итогов
Мотивационно-ценностный	Развить понимание о необходимости следовать здоровому образу жизни	<p>Занятие № 3 «Наше здоровье в наших руках»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Погружение в тему занятия 2. Беседа «почему для нас важно быть здоровым»

		<p>3. Игра «полезно-вредно»</p> <p>4. Разгадывание кроссворда «что является помощниками для нашего здоровья»</p> <p>5. Подведение итогов</p>
Эмоциональный	Развить понимание школьника, что быть здоровым человеком приятно	<p>Занятие № 4 «Беседа на тему «Почему важно быть здоровым»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение в тему 2. Обсуждение 3. Подведение итогов
Поведенческий	Привлечь детей к спорту, мотивировать детей на занятие спортом	<p>Занятие № 5 Мотивационное видео о победах в спорте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр видеоролика 2. Подведение итогов 3. Совместное обсуждение; <p>Занятие № 6 «Веселые старты»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафеты 2. Общая игра «Удочка» 3. Подведение итогов.

2.3 Повторная диагностика уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников

После реализации программы, направленной на развитие интереса к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста, мы провели повторную диагностику развитости компонентов.

Повторная диагностика была проведена на базе МБОУ «СШ №39».

В исследовании приняло участие 25 учеников в возрасте 9-10 лет.

Результаты повторного анкетирования для 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В. представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты повторного анкетирования для 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Науменко Ю.В.

Участники	Количество баллов	Уровень отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни
Ученик 1	67	Высокий
Ученик 2	60	Средний
Ученик 3	46	Средний
Ученик 4	64	Высокий
Ученик 5	46	Средний
Ученик 6	69	Высокий
Ученик 7	70	Высокий
Ученик 8	69	Высокий
Ученик 9	48	Средний

Ученик 10	44	Низкий
Ученик 11	43	Низкий
Ученик 12	48	Средний
Ученик 13	49	Средний
Ученик 14	64	Средний
Ученик 15	65	Высокий
Ученик 16	47	Средний
Ученик 17	66	Высокий
Ученик 18	64	Средний
Ученик 19	56	Средний
Ученик 20	65	Высокий
Ученик 21	70	Высокий
Ученик 22	73	Высокий
Ученик 23	53	Средний
Ученик 24	47	Средний
Ученик 25	49	Средний

Результаты данной анкеты в процентном соотношении представлены в таблице 8.

Таблица 8 - Результаты сформированности когнитивного и мотивационно-ценностного компонентов

Название компонентов	Уровни отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %
Когнитивный	2	8	10	40	13	52
Мотивационно-ценностный	1	4	9	36	15	60

Исходя из анализа результатов по этим двум компонентам, и в сравнении их с прошлыми результатами, мы можем сделать вывод о возросшей заинтересованности школьников своим здоровьем. Школьники узнали больше о правилах личной гигиены, о распорядке дня. Большинство опрошенных понимают значимость мытья рук, обладают навыками оказания первой помощи.

Результаты повторной методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Результаты повторной методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша

Участники	Количество баллов	Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья
Ученик 1	104	Средний
Ученик 2	132	Высокий
Ученик 3	146	Высокий
Ученик 4	105	Средний

Ученик 5	110	Средний
Ученик 6	83	Низкий
Ученик 7	138	Высокий
Ученик 8	153	Высокий
Ученик 9	120	Средний
Ученик 10	96	Средний
Ученик 11	108	Средний
Ученик 12	158	Высокий
Ученик 13	147	Высокий
Ученик 14	100	Средний
Ученик 15	130	Высокий
Ученик 16	91	Средний
Ученик 17	98	Средний
Ученик 18	124	Средний
Ученик 19	131	Высокий
Ученик 20	70	Низкий
Ученик 21	79	Низкий
Ученик 22	139	Высокий
Ученик 23	112	Средний
Ученик 24	146	Высокий

Ученик 25	111	Средний
-----------	-----	---------

Результаты данной методики в процентном соотношении представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Результаты сформированности эмоционального и поведенческого компонентов.

Название компонентов	Уровни владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья					
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %	Кол-во участников	Доля, %
Эмоциональный	1	4	10	40	14	56
Поведенческий	3	12	13	52	9	36

Результаты анализа методики Н.С. Гаркуши позволяют нам сделать вывод о том, что разработанная программа оказала большое влияние на развитие эмоционального и поведенческих компонентов. Дети стали больше интересоваться спортом, у большинства появилось желание заниматься спортом и посещать внешкольные кружки и секции.

Показатели компонентов, составляющих здоровый образ жизни у детей младшего школьного возраста, предоставлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - Показатели компонентов, составляющих здоровый образ жизни у детей младшего школьного возраста.

Исходя из этих данных, мы можем сделать выводы, что разработанная нами программа смогла повысить интерес к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста, а также повысила приоритет к здоровому образу жизни и повысила интерес школьников к занятию спортом.

Также нами были разработаны рекомендации для детей и их родителей, с целью поддержания, а также продолжения активного развития интереса к здоровому образу жизни:

- Правильное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Повседневная активность;
- Режим дня;
- Физическая культура.

Полное содержание этих рекомендаций представлено в приложении В.

Выводы по главе 2

Исследование уровня интереса к здоровому образу жизни проводилось в г. Красноярске на базе МБОУ «СШ №39». В исследовании приняло участие 25 человек 2 класса в возрасте 8-9 лет. Использовались методики:

- Анкета для учащихся 1-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.);
- Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья». (Н.С. Гаркуша).

Количественный и качественный анализы этих методик показал, что уровень интереса к здоровому образу жизни у младших школьников находится на крайне низком уровне. Для того, чтобы повысить интерес младших школьников к здоровому образу жизни, была разработана программа, которая должна будет мотивировать школьника повышать интерес к соблюдению здорового образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе мы рассмотрели понятие «здоровый образ жизни» и изучили из чего складывается интерес к здоровому образу жизни. Целью нашего исследования было изучение условий развития к здоровому образу жизни у младших школьников.

Для выполнения поставленной цели были реализованы следующие задачи:

1. Охарактеризовано содержание и сущность понятия «здоровый образ жизни», «интерес»
2. Выявили компоненты, которые составляют
3. Подобраны и проведены диагностические методики уровня развития интереса к здоровому образу жизни у младших школьников;
4. Разработана программа, повышающая интерес к здоровому образу жизни;
5. Проведена повторная диагностика уровня развития интереса к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста;
6. Были разработаны рекомендации для родителей и детей.

Проведенный анализ литературы позволил сделать вывод о том, что интерес к здоровому образу жизни является необходимой составляющей следования основам здорового образа жизни, которые, в дальнейшем, помогут сформироваться полноценным взрослым человеком, без вредных привычек и с желанием помогать окружающим.

Теоретическая часть работы помогла нам разобраться в понятиях «здоровый образ жизни» и «интерес», что помогло сформулировать общий термин – «интерес к здоровому образу жизни». Интерес к здоровому образу жизни обозначает потребность человека к занятию полезной для здоровья деятельностью, которая подразумевает отказ от вредных привычек, владение новыми знаниями, на основе которых человек может с пользой вести здоровый образ жизни и получать от этого удовольствие.

Во второй части нашей работы было произведено исследование, которое помогло нам выявить уровень развитости каждого из компонентов, составляющих здоровый образ жизни:

- Когнитивный;
- Мотивационно-ценностный;
- Эмоциональный;
- Поведенческий.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СШ №39». В исследование приняло участие 25 человек в возрасте 8-9 лет.

В ходе исследования было выявлено, что уровень развитости компонентов у младших школьников находится на нижней границе. Это свидетельствует о том, что уровень развитости интереса к здоровому образу жизни развит недостаточно и его необходимо повышать.

На втором этапе нами была разработана программа, направленная на формирование интереса младшего школьника к здоровому образу жизни, для этого необходимо повысить интерес к каждому из компонентов, составляющих здоровый образ жизни. Результатами программы является:

1. Улучшение состояния здоровья младших школьников;
2. Повышение приоритета здорового образа жизни;
3. Развитие интереса к здоровому образу жизни;
4. Формирование отрицательной позиции к вредным привычкам;
5. Повышение интереса школьников к занятию спортом.

Затем была проведена повторная диагностика, которая показала, что успешная реализация программы привела к развитию интереса к здоровому образу

жизни у младших школьников. Также были разработаны рекомендации для детей и родителей, с целью активного развития и поддержания заинтересованности к здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – Москва : Абрис, 2019. – 80 с. – Текст: непосредственный.
2. Брехман Р.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. - Л.: Наука. - 1987. - 124 с.
3. Валиева, Г. Ф., Мефодьева, М. А., Яруллина, Д. А. Формирование ценностного отношения подрастающего поколения к здоровому образу жизни // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: 88 Грамота, 2016. № 5(59): в 3-х ч. Ч. 1. С. 177-179. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25660203> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.
4. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс] точка доступа: <http://www.who.int/dg/speeches/2016-18.01.2016> (дата обращения: 22.04.2023). – Текст: электронный.
5. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 35-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30543209> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
6. Гегель Г.В.Ф. Работы разных лет. М., 1972. Т. 2. С.20.
7. Гельвеций К. О человеке. М., 1938. С.346.
8. Гольбах П. Избранные философские произведения. М., 1963. Т.1. С.311.
9. Гончарова А. П. Проблема согласования общественных и личных интересов в процессе построения гражданского общества / Красноярск, гос. ун-т. Красноярск, 2001.
10. Давыдов, В. В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте // Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1979. С. 69-101. – URL: <http://elib.gnpbu.ru/text/vozhrastnaya-pedagogicheskaya->

- psihologiya_petrovskogo_1979 (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
11. Дидро Д. Избранные произведения. М.-Л., 1951. С.352.
 12. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003084102> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.
 13. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А. Человек и его работа в СССР и после : учеб, пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2003.
 14. Здравомыслов А.Г. Проблема интереса в социологической теории. Л.,1964. С. 6-7.
 15. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А., Рожин В.П. Человек и его работа. Социологическое исследование. – М., «Мысль», 1967. – 392 с.
 16. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев – Томск : Изд-во Томского 90 политехнического университета, 2008. – 102 с. – URL: <http://portal.tpu.ru/SHARED/a/ANDREEV/ins/instr/zdor.pdf> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.
 17. Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 10 (69). — С. 387-389. — URL: <https://moluch.ru/archive/69/11858/> (дата обращения: 05.06.2021).
 18. Колягина, А. В. Исследование проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников / А. В. Колягина, М. Л. Мальчевская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 28 (132). — С. 900-903. — URL: <https://moluch.ru/archive/132/36807/> (дата обращения: 05.06.2021).

19. Кушнина Е. Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учеб.-практ. пособие для студентов небиологических спец. пед. вузов, 2005г.
20. Лавриненко В.Н. Интересы как категория исторического материализма // Вестник МГУ. Сер. «Философия». 1964. №1. С.65.
21. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – Москва :
22. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения. Т.1. С.72.
23. Мардахаев Л.В. Методика и технология работы социального педагога- Орел: Издательский центр «Академия»,1994. -336с.НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.niig.su/научная-деятельность/3869-гигиени> (дата обращения: 11.11.2020г).
24. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 499 с. – 224 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/osnovymedicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-384204> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.
25. Носов А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12-12. – С. 2644-2648;
URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36745> (дата обращения: 06.06.2021).
26. Озеров, В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека: учеб. пособие / предисл. проф. В. П. Зинченко, Б. Б. Коссова. – Москва: Илекса; Ставрополь: 92 Сервисшкола, 2006. – 472 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17921312> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.
27. Попов, С. В. Валеология в школе и дома [Текст]: учебник: (о физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. — СПб: Союз, 1997. — 256 с (стр. 34).

28. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 256 с. – Текст: непосредственный.
29. Чепурных, Е. Е. Ситуация со здоровьем школьников в современных социально-экономических условиях // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 3-9. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29001923> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.
30. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов сред. спец. и вузов. – Москва: Пед. о-во России, 2004. – 415 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-20.shtml (дата обращения: 22.09.2019). – Текст: электронный.
31. Щукина, Г.И. Формирования познавательных интересов, учащихся в процессе обучения. М-1962-10с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

- 1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой друг забыл дома сумку с вещами и просит тебя ему помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:**
 - Мыло
 - Зубная щетка
 - Полотенце для рук
 - Мочалка
 - Зубная паста
 - Шампунь
 - Тапочки
 - Полотенце для тела
- 2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание:**
 - Завтрак 8.00
Обед 13.00
Полдник 16.00
Ужин 19.00
 - Завтрак 9.00
Обед 15.00
Полдник 18.00
Ужин 21.00
- 3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.**
 - Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
 - Вера: зубы чистят утром и вечером.
 - Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день
- 4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**
 - После прогулки
 - Перед посещением туалета
 - После посещения туалета
 - Когда заправил постель
 - Перед едой
 - Перед прогулкой
 - После игры в мяч
 - После того, как поиграешь с кошкой или собакой
- 5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?**
 - Каждый день
 - Два - три раза в неделю
 - Один раз в неделю

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

- Положить палец в рот
- Подставить палец под кран с холодной водой
- Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

Выбери четыре из них:

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Быть самостоятельным
(самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым и привлекательным
- Иметь любимую работу
- Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботится о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами:

- 1- ежедневно;
- 2- несколько раз в неделю;
- 3- очень редко или никогда

- Утренняя зарядка или пробежка
- Завтрак
- Обед
- Ужин
- Прогулка на свежем воздухе
- Сон не менее 8 часов
- Занятия спортом
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами:

- 1- проводятся интересно;
- 2- проводятся неинтересно
- 3- не проводятся

- Уроки, обучающие здоровью
- Лекции о том, как заботиться о здоровье
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. **Занимаетесь ли Вы:**
 - а) в школьной спортивной секции;
 - б) в спортивной секции других учреждений;
 - в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
 - г) просмотром передач на тему здоровья;
 - д) употреблением витаминов;
 - е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.
2. **Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**
 - а) вообще никогда не участвую;
 - б) очень нерегулярно;
 - в) раз или два в неделю;
 - г) три и более раз в неделю.
3. **На уроках физической культуры вы занимаетесь:**
 - а) с удовольствием;
 - б) без желания;
 - в) лишь бы не ругали.
4. **Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**
 - а) полное взаимопонимание;
 - б) доверительные;
 - в) уважительные;
 - г) отсутствие взаимопонимания.
5. **Для ведения здорового образа жизни Вы:**
 - а) соблюдаете режим дня;
 - б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
 - в) занимаетесь спортом;
 - г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
 - д) не имеете вредных привычек.
6. **Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**
 - а) физическая сила и выносливость;
 - б) умственная работоспособность;
 - в) ум, сообразительность;
 - г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
 - д) объём знаний о здоровом образе жизни;
 - е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
 - ж) внимание и наблюдательность;
 - з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
 - и) умение организовать свой труд (организованность);
 - к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
 - л) чуткость и отзывчивость к людям;
 - м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
 - н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
 - о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
 - п) умение беречь время;
 - р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.




ЗАПОВЕДИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

правильное  **питание**

Чтобы быть всегда здоровым - надо кушать помидоры, фрукты, овощи, лимоны, кашу - утром, суп в обед, а на ужин винегрет.

отказ  **от вредных привычек**

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и при том можно подавиться!

повседневная  **активность**

Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

режим  **дня**

Рано ложиться и рано вставать - болезни и хвори не Будешь ты знать.

физическая  **культура**

Прогони остатки сна - одеяло в сторону!
Нам гимнастика нужна - помогает здорово!