

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 физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Конченко Оксана Ивановна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности для
обучающихся младшего школьного возраста во внеучебной деятельности

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной
программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная
подготовка)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
И.о. зав. кафедрой Логинов Д.В.

(дата, подпись)

Руководитель доцент Люлина Н.В.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Конченко О.И.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2024

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретическое исследование особенностей формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста во внеучебной деятельности	7
1.1 Здоровый образ жизни как психолого-педагогическая проблема	7
1.2 Общая характеристика обучающихся младшего школьного возраста	16
1.3 Возможности внеучебной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни обучающихся младшего школьного возраста	22
Глава 2. Организация внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста	32
2.1 Определение уровня сформированности представлений обучающихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни во внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности	32
2.2 Формирование ценностного отношения к здоровью во внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста	35
2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни во внеучебной спортивно- оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста	38
Заключение	41
Список использованной литературы	43
Приложение	48

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время актуальна проблема сохранения здоровья человека, а здоровое поколение обучающихся младшего школьного возраста является важнейшим фактором обеспечения будущего нации.

Первоначально, эти основы здорового образа жизни закладываются в детском возрасте, затем они расширяются и углубляются во время школьного обучения, а затем закрепляются, превращаясь в культурные навыки. Но по данным современных исследований, только 10% выпускников школ имеют возможность быть здоровыми, а 40% имеют различные хронические заболевания. Из-за того, что в России школа имеет устоявшиеся традиции и уклад жизни, здоровье школьников ухудшается. В нашей стране отсутствует понимание важности здорового образа жизни и желание людей заниматься регулярными физическими нагрузками. Это является следствием низкого уровня культуры общества по отношению к здоровью человека. Многие семьи не ориентированы на здоровый образ жизни и не являются союзниками педагогов в формировании компетентности здоровьесбережения у детей, а знания школьников о гигиене, режиме, безопасного поведения часто не реализуются в практической деятельности, что свидетельствует об отсутствии мотивов и элементарных привычек здорового образа жизни, не говоря уж о культуре здоровьесбережения. Необходимость в проведении работы по сохранению здоровья школьников и формированию ими здорового образа жизни очевидна.

Стоит отметить, что проблема формирования здорового образа жизни школьников нашла отражение и в Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения (ФГОС), который определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. В

настоящий момент многие школы готовы осуществлять целенаправленную и систематическую работу по формированию здорового образа жизни детей через внеурочные формы и методы физического воспитания.

На сегодняшний день теоретические проблемы формирования здорового образа жизни раскрыты многими исследователями. Изучением проблемы здорового образа жизни занимались как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, такие ученые, как Попов С.В., Куинджи Н.Н., Зайцев Г.К., Осипова М.П., Казин Э.М., Афанасьев А.Л., Золотников А.Г., Левин Б.М., Е.М. Щербакова Е.М., Менделевич В.Д., Донских Т.А., Короленко Ц.П., Кулаков С.А., Акулич М.М. и др.

Но несмотря на то, что тема здоровья детей уже достаточно изучена, все еще существует проблема недостаточной деятельности образовательных учреждений в данном направлении. В настоящее время можно наблюдать противоречие между объективной потребностью в формировании навыков здорового образа жизни школьников и недостаточным уровнем их деятельности в этом направлении. Недостаточным является изучение отдельных аспектов формирования здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста. Не исследованы также возможности внеучебной деятельности в процессе формирования ЗОЖ у детей.

Актуальность определяется недостаточной исследованностью возможностей внеучебной деятельности в процессе формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста, а так же рядом существующих противоречий между: запросом общества, которое заинтересовано в воспитании здорового поколения, с одной стороны, и резким ухудшением состояния здоровья детей и подростков, с другой; потребностью в технологиях формирования представлений о здоровом образе жизни и культуре здорового образа жизни в начальной школе и формальным подходом к работе в данном направлении многих педагогов.

Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни младших школьников.

Предмет исследования – программа формирования здорового образа жизни среди обучающихся во внеучебной деятельности.

Цель исследования - проведение теоретического и практического анализа особенностей формирования здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста во внеучебное время.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и обобщить литературные источники, связанные с формированием здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста.
2. Разработать и провести тестирование программы по формированию здорового образа жизни среди обучающихся во внеучебной деятельности.
3. Проверить опытно- экспериментальным путем эффективность программы по формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагалось, что формирование здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста будет успешным, если:

- определена сущность феномена культуры здоровья младшего школьника;
- разработаны и проведены специально организованные занятия по формированию культуры здоровья младших школьников;
- проводится совместная работа родителей и педагогов в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников;
- активно применяются возможности внеучебной деятельности в процессе формирования здорового образа жизни младших школьников.

В основу методологической основы исследования по изучению понятия «здоровье» положена концепция И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой личности. Акцент на различных сторонах понятия «здоровья», на его многогранности ставят такие авторы как Н.М. Амосов, Н.П. Абаскалова, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Матрос,

А.М. Изуткин и др. С позиций системного подхода многокомпонентность здоровья отражена в работе Е.А. Абрамовой, Р.И. Айзмана, Дж. Витулката, О.Л. Трещеевой и др. Важными для определения категории «здоровый образ жизни» являются трактовки таких авторов как И.В. Бестужев-Лада, М.Н. Руткевич, А.П. Бутенко, В.И. Толстых. Философский подход к понятию «здоровый образ жизни» представлен в работах В.Ж. Келле, М.Я. Ковальзон, А.С. Ципко и др.

В соответствии с темой, объектом и предметом, целью и задачами исследования была выбрана система методов исследования:

- 1) Анализ научной литературы по теме исследования, обобщение и систематизация имеющегося теоретического опыта;
- 2) Диагностические методы (беседы, анкетирование, наблюдение).

Методы исследования:

1. Беседа. Выявление уровня сформированности культуры здоровья, здорового образа жизни обучающихся.
2. Анкетирование. Выявление представлений родителей - по проблеме культуры здоровья обучающихся, уровня сформированности знаний о ЗОЖ.
3. Наблюдение. Выявление на практике, насколько обучающиеся применяют навыки культуры здоровья в повседневной жизни.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в следующем: дано теоретико- методологическое обоснование понятия здоровья, отмечены возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста и выявлены возможности внеучебной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни обучающихся младшего школьного возраста во внеучебной деятельности.

Глава 1. Теоретическое исследование особенностей формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста во внеучебной деятельности

1.1 Здоровый образ жизни как психолого-педагогическая проблема

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков напрямую зависит от их психического развития и здоровья, а также в значительной степени зависит от их психологической и физической устойчивости. Здоровье – важный фактор полноценной жизнедеятельности, работоспособности, физического и духовного роста и гармонического развития взрослого и детского организма. Здоровье человека представляет собой важнейший ресурс общества и является главной и приоритетной социальной ценностью человека. [1].

Здоровье как составная часть мировой культуры всегда входило в круг насущных и прагматических и материальных забот человека и общества. В V веке до н.э. Перикл говорил, что «здоровье - это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания справляться с жизненными трудностями и переносить любые внешние трудности и жизненные трудности и невзгоды». В настоящее время признано, что физическое здоровье - это не только сохранность, но и отсутствие физических болезней и других невозможных проявлений в физическом теле, эмоциональном состоянии и психике и сознании человека. При этом все основные физиологические системы организма работают нормально и эффективно. Общий настрой сознания и сознания бодрый, уверенный, спокойный и устойчивый.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто наличие либо отсутствие физических и психических болезней, травм или психических и физических дефектов». [7]

Английское слово «health» (здоровье) происходит от англосаксонского слова «whok» - целый, невредимый, что является по сути семантическим определением здоровья. Существует много попыток дать общее определение понятию «здоровье», но все они берут начало в глубокой древности. По словам философа, врача и математика Пифагора здоровье является гармонией и равновесием, а болезнь - это нарушение этих принципов. Нравственное здоровье есть стремление к добру». В настоящее время число определений понятия «здоровье» превышает три сотни и каждое из них отражает концепцию автора. При попытке их классифицировать следует выделить группу определений здоровья, в основе которых лежит функциональный, деятельностный подход, а также целый ряд дефиниций, исходящих из принципа согласованности по взаимодействию всех систем организма, уровней их деятельности со средой и адаптации организма к условиям среды [9].

В исследованиях И.И. Брехман приводится анализ различных подходов к понятию «здоровье». При функциональном подходе здоровье трактуется как необходимое условие для чего-либо. Н.М. Амосов определяет здоровье как сумму резервных возможностей основных функциональных систем организма [2]. Т. Парсонс трактует здоровье как «оптимальные возможности индивида эффективно выполнять свои роли и задачи, для которых он был социализирован». В рамках структурного функционализма акцентируют внимание на успешном выполнении индивидом своих функций, для чего необходимо его хорошее физическое и психическое состояние [9].

В русле данного подхода понятие «здоровье» рассматривалось и в СССР - как необходимое условие для выполнения трудовых, общественных и биологических функций. Подобное отношение к здоровью было связано с ролью человека как исполнителя поставленных политических задач. Такой взгляд на дефиницию «здоровье» отражен в работах Г.И. Царегородцева, А.В. Шиманова, С.Я. Чикина, Ю.П. Лисицына и др.

Согласно биосоциальному подходу здоровье определяется через диалектическое единство биологического и социального. Так, Д.Д. Венедиктов определяет здоровье как состояние динамического равновесия организма с окружающей средой. Подобные трактовки характерны для работ А.М. Изуткина, В.Д. Жирнова, К.В. Орехова. Понимание здоровья как единства биологических и социальных качеств наиболее распространено в отечественной литературе [9].

Ряд ученых считают понятия «здоровье» и «норма» тождественными. Под нормой чаще понимают состояние оптимальной жизнедеятельности человека или реальной возможности достичь его через определенный интервал времени за счет саморегуляции и адаптации. Этот взгляд в той или иной степени разделяют А.Д. Степанов, О.А. Егоров, М.И. Резник, В.П. Петленко.

Наряду с этими определениями в специальной литературе можно встретить характеристики здоровья как состояния оптимальной жизнедеятельности человека, обеспечивающего полную реализацию его сущностных сил, как способность человеческого организма полноценно выполнять социальные функции в условиях обеспечения динамического равновесия как внутри организма, так и во взаимоотношениях организма с окружающей средой.

Амосов Н.М. полагает, что здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций [2]. Казначеев В.П. трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». И.И. Брехман подчеркивает, что здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Он пишет, что «

здоровье человека - это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [2].

А.Л. Иванюшкин предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья:

- 1) биологический - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, минимум адаптации;
- 2) социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;
- 3) личностный, психологический - здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как «стратегия жизни человека» [22].

И.В. Журавлева отмечала, что здоровье человека определяется рядом характеристик, тесно связанных друг с другом, которые в совокупности составляют одну систему здорового организма. Именно виды здоровья человека определяют его физическое, эмоциональное, нравственное, духовное состояние. Каждая разновидность здоровья несет в себе определенные особенности, благодаря которым можно определить насколько здоров человек [21].

Первый вид здоровья человека – это физическое здоровье. От этого вида во многом зависит работоспособность организма, насколько человек силен и энергичен при выполнении повседневных дел, насколько иммунитет справляется с поставленной задачей по защите организма от вирусов, болезней и насколько хорошо человек восстанавливает силы после тяжелой усердной работы, длительных физических нагрузок или повседневной рутинной работы. Отдых, здоровый сон и правильное питание восстанавливают физическое здоровье.

Второй вид здоровья человека - это психическое здоровье. Определяется умением здраво оценивать происходящую ситуацию как простую, так и критическую. Психическое здоровье также определяет образ мышления человека, его поведение и способ межличностной коммуникации. Этот вид здоровья сильно влияет на другие виды здоровья.

Третий вид здоровья человека – это духовное здоровье. Насколько человек уверен в себе, в своем жизненном пути. Человек отвечает на вопрос: « Куда я иду?», « Какие мои цели в жизни?», « Какой веры я придерживаюсь?». В ответе на эти вопросы явно просматривается философия человека, его образ мышления, духовная составляющая. Доброта, отзывчивость, понимание, милосердие, сострадание — это все характеристики духовного здоровья человека [21].

Четвертый вид здоровья человека – это социальное здоровье. Как человек себя ведет в социуме. Как он определяет себя среди своих сверстников, коллег, товарищей. Социальное здоровее зависит от уровня взаимоотношения в семье, с близкими людьми, а также с незнакомыми посторонними людьми. Уровень коммуникабельности и социальной адаптации в обществе определяет данный вид здоровья.

Пятый вид здоровья человека – это эмоциональное здоровье. Определяется умением держать себя в руках в спорных стрессовых ситуациях. Умение контролировать свои эмоции, не поддаваться на провокации в конфликтных ситуациях. Частые перепады настроения, уныние и пессимизм в сложных жизненных ситуациях, а также чрезмерная радость и эйфория от приятных сюрпризов и побед все это влияет на эмоциональное здоровье [21].

Вышеперечисленные виды здоровья человека тесно связаны друг с другом, эти характеристики оказывают влияние друг на друга. Понятие общего здоровья складывается из оценки всех коэффициентов по отдельности и зависит от многих факторов: физических, эмоциональных, духовных, социальных и психических.

В.И. Ковалько выделял критерии здоровья человека, которые определяются в соответствии с каждым видом здоровья:

- полноценное генетическое и физиологическое развитие;
- отсутствие болезней, патологий и мутаций;
- отсутствие увечий и дефектов;
- отсутствие отклонений в психике и умственном развитии;
- адекватное поведение и осознание себя как члена общества [26].

Ряд исследований выделяют детерминанты здоровья – множество факторов, его обуславливающих. В.В. Колбанов считает, что их можно классифицировать в виде следующих групп [26,С.232]:

1. Биологические факторы (в частности генетические).
2. Физическая среда (факторы внешней среды).
3. Социальная среда (среда, где растут дети, условия жизни, начиная с раннего возраста, обучение здоровью).
4. Индивидуальный образ жизни (исследование негативных воздействий, например, курения и употребления алкоголя, адекватное питание, личная гигиена, физическая культура, режим труда и отдыха).
5. Служба здоровья.

Здоровьем человека называют общее полноценное, нормальное состояние развития и самочувствия. Хотя и говорят, что полностью здоровых людей в мире не существует, но этот идеал не так уж недостижим, если знать факторы, влияющие на здоровье, относиться к себе и к своему здоровью достаточно ответственно. Правда, не все на это способны – к сожалению.

Зная критерии здоровья, можно выделить и основные факторы, влияющие на здоровье каждого современного человека. В первую очередь, это генетические факторы, которые определяют здоровье человека по всем показателям ещё до рождения. С детства на здоровье влияют питание, физическая и умственная активность. Включаются в действие антропогенные и технологические факторы (влияние окружающих людей и обстановки).

Чем дальше, тем меньше здоровье человека определяется влиянием других людей и тем больше – его собственным образом жизни.

На здоровье в значительной мере влияют экология, жилищные условия, рацион питания; семейная, социальная и политическая обстановка. Они могут сформировать как полноценное здоровье, так и его отсутствие. Негативно повлиять на здоровье могут многие факторы: радиация, смог и загазованный воздух, шум, неправильная мебель, нездоровое питание, отсутствие физических и умственных нагрузок, чрезмерные стрессы, перенапряжение (физическое и умственное), стихийные бедствия, катастрофы.

В.В. Колбанов выделял положительные факторы здоровья – это [26]:

- нормальный уровень физической, умственной и психологической нагрузки;
- полноценное воспитание и социализация;
- здоровое и сбалансированное питание;
- хорошая экология и эргономичные условия проживания;
- здоровое отношение к себе и к своему организму.

Все эти факторы способны сформировать облик современного здорового человека, без отклонений и нарушений – счастливого и уверенного в себе члена общества, способного трудиться, отдыхать, создавать семью и жить полноценной жизнью.

Кроме того, В.В. Колбанов выделяет ряд факторов, влияющих на здоровье [26]:

1. индивидуальный потенциал здоровья человека (иммунитет, статус питания, осознание своего «Я», положительное отношение к своему здоровью, адекватные знания, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, физическая форма, способность к самозащите)
2. поведение (учеба или работа и рекриация, привычки, еда, питье, подвижность, отношение к социуму, стресс, возбуждающие

средства)

3. социокультурная система (семья, соседи, место учебы или работы, среда досуга, СМИ, службы здоровья)

4. социально- экономические и политические условия (материальные ресурсы, доход, социальная безопасность, образование)

5. физико- биологическая среда (природа, климат, жилище, рабочее место, связь, транспорт, вода, пища, товары).

Здоровье человека является его важнейшей ценностью. Прививать стремление к здоровому образу жизни необходимо уже с детского возраста. Известно, что в современных условиях формирование здорового образа жизни рассматривается как ситуационная адаптация. Здоровый образ жизни - это деятельность по оздоровлению условий жизни для более полноценного выполнения индивидом человеческих функций.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) « здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено.

Представители философско- социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Существует и иная точка зрения на здоровый образ жизни:

В.И. Дубровский говорил: «Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие, в реальной окружающей среде и активное долголетие» [18].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ), как обновленное научное и бытовое понятие, охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности (В.Г. Агеевец, В.А. Астахов, Н.Г. Валентинова, А.Г. Киришук, О.А. Мильштейн, В.П. Моченов, Б.И. Новиков и др., 1990).

Интерес к здоровому образу жизни вызван 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. Основной задачей социальной политики государства становится сохранение и укрепление здоровья народа.

Таким образом, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека. Мы определили, что здоровый образ жизни - это не только специальная деятельность, а организация всей жизнедеятельности человека, способствующей сохранению и укреплению здоровья. Формирование здорового образа жизни - многоэтапный процесс. Его конечной целью является такой уровень здоровья, который обеспечивает активную долготелную трудовую деятельность, свободу действий, здоровый дух.

В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова отмечают, что сформировать основы здорового образа жизни у младших школьников возможно в силу их психофизиологических особенностей: готовность детей овладеть различными сведениями об элементах здорового образа жизни; именно в данном возрасте происходит обучение детей соблюдению режима,

выполнению гигиенических процедур, повышение двигательной активности и др.); легкость изменения эмоциональной сферы детей (от ситуативности к регуляции) [34].

1.2 Общая характеристика детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает период развития детей в возрасте от 6-7 до 10-11 лет. Для детей этого возраста характерно начало учебы в школе, и завершение начальной школы к концу младшего возраста. Основное отличие данного возраста заключается в том, что у детей постепенно появляется чувство самостоятельности и ответственности за себя, свои мысли, слова и поступки. Многие психологи и педагоги убеждены в том, что младший школьный возраст является вершиной детства, его постепенным завершением, эпилогом. И действительно, у детей в этот период игры постепенно уступают место учебной деятельности, начинается процесс произвольной регуляции поведения и осмысления того, что происходит вокруг. Ребенок в этом возрасте постепенно утрачивает свою детскую непосредственность, которую заменяет логика, разум и обдуманные действия [8].

В этом возрасте происходит переход ребенка на новый уровень взаимоотношений с окружающим миром. Ребенок приобретает новые знания, новый опыт и нового себя, порой проверенным методом проб и ошибок. Говоря про социальную сторону, характеризующую развитие детей в возрасте от 6 до 11 лет, можно выделить несколько признаков взросления у ребенка [8]:

- Учеба становится приоритетной деятельностью. Учебная деятельность в этот период развития ребенка выходит на первое место, и занимает внушительную часть жизни каждого школьника. Под учебой подразумевается не только посещение занятий и проделывание домашней и

самостоятельной работы, но и общение со сверстниками, учителями, весь учебный процесс;

- Переход к логическому мышлению. В отличие от дошкольного, наглядно-образного, логическое мышление представляет собой пример активной мозговой деятельности ребенка. Особенно заметен этот переход к концу младшего школьного возраста;

- Усердное отношение к учебе. В этом возрасте дети хорошо осознают смысл и значимость обучения. Как и дошкольники, они серьезно и ответственно относятся к заданиям учителей и воспитателей, стараются заслужить похвалу и получить хорошую оценку своей деятельности;

- Значение мотивации. Мотивация играет определяющую роль в принятии решения о действии или бездействии. Мотивация достичь поставленной цели становится главным стимулом довести начатое дело до конца;

- Изменение распорядка дня. Уже с самого первого учебного дня каждому школьнику приходится жить в рамках однообразного расписания. Волей-неволей теперь ему нужно (не сразу понятно, ради чего) вставать каждое утро в определенное время, и жить в соответствии с определенным режимом. Одних ребят это мотивирует, другим помогает организовать. Реже такие рамки создают затруднения в развитии, с которыми лучше бороться на ранних стадиях развития [39];

- Личностный рост ребенка. Внутри каждого школьника, с самого первого дня, проведенного за партой, начинает формироваться самостоятельная личность, внутренняя позиция, отражающая отношение к миру и сверстникам;

- Отношения с окружающими. Школа помогает создать новые социальные связи, завязать новые знакомства, найти друзей на всю жизнь. Ребенок на этом этапе представляет собой отдельную от родителей единицу: он впервые самостоятельно строит отношения с учителями, одноклассниками и другими людьми [8].

С точки зрения физиологии этот период можно назвать периодом активного роста и изменений. Дети быстро развиваются, растут и расходуют много энергии. Зачастую физическое развитие значительно опережает психологическое, что может отразиться и на нервной системе ребенка

Как отмечает Л.Ф.Обухова, в младшем возрасте у ребенка происходит переформирование личности. К основным изменениям можно отнести три фактора:

1. Переход от непроизвольной к произвольной деятельности. Ребенок после шести лет начинает оценивать ситуацию, продумывая свои действия в соответствии с обстоятельствами. В этом возрасте дети начинают контролировать свои поступки, самостоятельно принимают решение по простым повседневным вопросам;

2. Планирование действий. Школьники постепенно начинают думать наперед, продумывая несколько сценариев развития событий. Учаась в школе, ребята любят планировать, мечтать, ставить себе цели и задачи. При правильной мотивации эти задачи становятся вполне осуществимыми, и стимулируют ребенка всесторонне развиваться;

3. Рефлексия. Дети учатся находить баланс между отдыхом и учебой, работой и развлечениями. Благодаря развитию рефлексии, ребенок учится контролировать себя, подготавливаясь к новым испытаниям, которые готовит для него конец младшего школьного возраста, и, в целом, взрослая жизнь [39].

Происходят изменения и физиологического характера, которые непосредственно влияют на психологические изменения: рост замедляется, а вес увеличивается, активно развиваются мышцы. Благодаря развитию мышцы кисти ученик обретает способность быстро писать. Особенности психологического и педагогического характера школьников связаны с развитием нервной системы, в течение которого продолжает происходить формирование головного мозга и его полушарий. Особенности психики ребенка характеризуются изменениями процессов торможения и

возбуждения. Если у дошкольника торможение было развито слабо, то у школьников этот процесс начинает преобладать, хотя возбуждение до сих пор может проявляться достаточно сильно.

Развитие школьника младшего возраста может характеризоваться некоторой дисгармонией в плане психологии и физиологии. Это приводит к временной повышенной утомляемости, но, в то же самое время, и к большой потребности в активности. Что касается двигательных функций как таковых, то именно в младшем школьном возрасте они развиваются особенно интенсивно. Совершенствуются пространственная ориентация, выносливость, координация движений с помощью зрения. Школьники осваивают большое количество двигательных навыков, что заметно улучшает их способность к успешной спортивной деятельности. Последующее улучшения двигательной активности ребенка могут быть достигнуты благодаря занятиям разнообразными видами спорта.

Учебная деятельность способствует всестороннему развитию ребенка, готовит его к взрослой жизни. Как уже было отмечено выше, именно она способствует становлению личности школьника, помогает ему реализовать весь свой потенциал.

По мере роста физического, психологического и интеллектуального, во время становления учебной деятельности, у детей вырабатывается ряд полезных привычек и навыков. В самом начале пути ребенку бывает очень и очень непросто сосредоточиться, однако по мере своего развития и продолжения учебы, ему просто необходимо приучить себя слушаться старших, и делать то, о чем просят учителя [39,С.51].

Как уже было отмечено выше, именно в этом возрасте начинает формироваться так называемая произвольность, особое качество, благодаря которому ребенок учится сознательно отвечать на поставленные вопросы, ставить цели и достигать их. По мере развития личности школьника, он учится решать все более и более сложные задачи, начинает формировать в

себе привычку планировать действия заранее, продумывая внутри себя возможности для личностного роста и развития.

В целом, к шести годам, дети психологически готовы к получению образования в школе. В период вступления в новый этап своего развития у ребенка уже сформированы новые качества и умения, а именно:

Умение контролировать поведение;

Стремление к коллективной деятельности;

Овладение речью;

Способность к сотрудничеству;

Способность обобщать.

Итак, общая характеристика младшего школьного возраста представляет собой хаотичный и непостоянный набор качеств, целей, задач и проблем, с которыми приходится сталкиваться как ребенку в процессе своего непрерывного развития, так и взрослым, в процессе воспитания и общения с подрастающей личностью, у которой уже есть свои интересы, свои предпочтения и свои трудности.

Поступление в школу – один из сложнейших переходных периодов в жизни человека. К первокласснику предъявляются уже совсем не те требования, что раньше: в его обязанности входит учеба, дополнительные занятия дома, посещение секций, музыкальной или художественной школы. К тому же сами по себе школьные уроки представляют собой нечто совершенно новое для него: необходимо тихо сидеть, слушать учителя и не отвлекаться, отвечать перед всем классом. Необходимость соблюдать дисциплину даже на переменах также может восприниматься как трудновыполнимое требование.

В дополнение к внешним условиям в возрасте 6-8 лет в организме ребенка происходит серьезная физиологическая перестройка. Снижается активность вилочковой железы, увеличивается продукция гормонов половых желез, гипофиза, надпочечников. Интенсивное развитие нервной системы с преобладанием процессов возбуждения затрудняет усидчивость и объясняет

высокую эмоциональность. Нередко именно в этот период характер ребенка может неожиданно измениться как в лучшую, так и в нежелательную сторону.

Все вышеперечисленное и составляет суть переходного периода младшего школьного возраста, и при неправильном подходе столь высокая нагрузка на нервную систему может существенно повредить здоровью ребенка. Е.В. Ишухина выделяет одной из главных причин ухудшения состояния здоровья и повышения заболеваемости детей младшего школьного возраста является учебная перегрузка. Следует особо отметить, что учебный процесс современной начальной школы ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, отодвигая заботу о сохранении и укреплении физического и психического здоровья младших школьников [23]. Во многом ухудшение здоровья школьников связано и с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Телевизор, компьютер, нагрузки в школе, ежедневная «отсидка» за выполнением домашнего задания – таков день большинства современных школьников.

Именно младший школьный возраст является наиболее чувствительным для формирования привычек здорового образа жизни. Здоровье создающие задачи и пути решения проблемы здоровья школьников подразумевают, прежде всего, создание условий для здоровья в учебно-воспитательном процессе, создание ценностного отношения к личному здоровью. Данная работа может проводиться как во время уроков и в домашних условиях, так и во внеучебной деятельности.

Далее рассмотрим возможности внеучебной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни младших школьников во внеучебной деятельности.

1.3 Возможности внеучебной деятельности в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни обучающихся младшего школьного возраста

Одной из главных новаций введения ФГОС стала необходимость пересмотра процесса организации внеучебной работы школьников. Внеурочная деятельность - комплекс видов активности (кроме обучения), реализация которых способствует успешному освоению детьми основной образовательной программы - позволяет гарантировать достижение ряда задач, к числу которых относятся следующие [19]:

- оптимизация учебной нагрузки;
- улучшение условий в общеобразовательных учреждениях для всестороннего, комплексного развития детей;
- обеспечение подготовки подрастающего поколения к решению повседневных жизненных задач;
- создание дополнительной базы знаний, необходимой для профессиональной и творческой самореализации.

Евладова Е.Б. в статье «Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС» дает определение внеучебной деятельности как образовательной деятельности, выраженной социально-значимыми акциями, беседами, различными формами содержательного досуга (праздниками, смотрами, фестивалями), культурно-просветительскими мероприятиями [19].

Основной целью такой деятельности выступает создание условий для реализации учащимися своих интересов и способностей в тех областях познавательной, социальной, культурной жизнедеятельности. Во внеучебной работе учителю предоставляется возможность более полно раскрывать некоторые аспекты знаний и опыта безопасного и здорового образа жизни с учетом интереса и запроса обучающихся; учитель имеет возможность реализовать авторские программы, будучи не стесненным рамками учебников; учитель, ориентируясь на изменения факторов риска, имеет

возможность оперативно изменять содержание и средства воспитания; учитель имеет возможность широко использовать разнообразные виды деятельности – игровую, поисковую, познавательную, досуговую, трудовую, спортивно- оздоровительную, творческую, тем самым развивая познавательную и творческую активность обучающихся.

Внеурочная работа в школе в соответствии с требованиями Стандарта должна реализоваться по основным направлениям развития личности. Такая модель работы позволяет органично вписать содержательную досуговую активность школьников в общевоспитательный процесс, обеспечивать построение межпредметных связей, развивать надпредметные умения и навыки детей, а также гарантирует возможность педагогического состава трудиться слаженно, двигаясь к общей цели.

П.В. Степанов, Д.В. Григорьев выделяют следующие направления осуществления внеучебной активности [43]:

1. Общеинтеллектуальное, целью которого является развитие критического мышления, способностей к анализу информационного потока, расширение кругозора, освоение новых методов получения информации.

Среди методов реализации данного направления выделяют: демонстрация ценности знаний на примере анализа различных сфер жизнеобеспечения (например, изучение правил дорожного движения), формирование первичной профессиональной ориентации.

2. Спортивно-оздоровительное, целью которого является гармоничное психофизическое развитие детей, привитие школьникам здоровых привычек.

Среди методов реализации данного направления выделяют:

- Ведение просветительской работы, направленной на воспитание у обучающихся умений, навыков следования поведенческой модели, способствующей сохранению и укреплению психофизического здоровья.

- Информирование о вредных и полезных привычках.

- Формирование культуры здоровья.

- Приобщение школьников к различным видам физической активности, рефлексии, способствующей стабилизации эмоциональной сферы.

3. Социальное, целью которого является осознание важности социальных норм и установок, формирование социальных навыков, знакомство с законами развития общества [43]:

Среди методов реализации данного направления выделяют:

- Организация личного опыта школьников в осуществлении социально значимой деятельности.

- Приобщение к практикам самопознания, самоуправления, самоконтроля.

Данное направление организации внеучебной деятельности также предусматривает оказание психолого-педагогической поддержки в случаях выявления проблем адаптационного характера.

4. Общекультурное, целью которого является привитие эстетических ценностей экологическое воспитание.

Среди методов реализации данного направления выделяют:

- Расширение знаний обучающихся о культурологических, общеэстетических понятиях, творческого самосовершенствования обучающихся.

-Реализация различных форм взаимодействия с природой.

5. Духовно- нравственное, целью которого является приобщение к национальным и общечеловеческим гуманистическим ценностям, патриотическое воспитание [43].

Среди методов реализации данного направления мы выделим:

1. Изучение национальной истории, культуры, природы и особенностей родного края.

2. Организация работы по туристско- исследовательскому направлению.

3. Оказание консультативной помощи по нравственному самосовершенствованию.

Реализация различных направлений внеучебной деятельности, направленной на удовлетворение подрастающего поколения граждан в содержательном досуге, осуществляется через различные виды деятельности. В ходе внеучебной деятельности применяют такие виды деятельности, как игровая, познавательная, трудовая, досугово-развлекательная, художественное и социальное творчество и тд.

Игровая деятельность. Ввиду перенасыщения воспитательно-образовательного комплекса информацией интеллектуальные и дидактические игры являются оптимальной формой обучающей деятельности, позволяющей в досуговой, интересной форме создавать ситуации применения усвоенных знаний, умений, навыков.

Познавательная деятельность - стимулирование любознательности, исследовательского интереса обучающихся к конкретным ситуациям, явлениям. Следствием этого становится повышение общего уровня мотивации к обучению, саморазвитию.

Проблемно-ценностное общение организуется для коррекции отношения школьников к жизненным проблемам, понимания смысла и ценности жизни. Результаты образовательной деятельности можно разделить по уровням: первый уровень предусматривает приобретение учащимися социальных навыков, осознаний социальных реалий; второй - формирование позитивного отношения к общественным ценностям, выработка стимула улучшать существующие реалии, служить своему народу и государству; к результатам проблемно-ценностного общения третьего уровня относят самостоятельное выполнение ребенком значимого социального действия (участие в социальной жизни, проявление активной гражданской и нравственной позиции).

Досугово-развлекательная внеурочная деятельность предусматривает обеспечение содержательного, полезного отдыха детей. При реализации данного направления важно учитывать: свободу выбора (принудительные мероприятия нельзя считать досугом); досуговые интересы обучающихся;

активный характер участия, который может выражаться в активизации психофизической или эмоциональной сферы.

Художественное творчество - это организация комплекса кружковой деятельности, позволяющей создать оптимальные условия для гармоничного развития обучающихся.

Социальное творчество предполагает подготовку к участию в жизни социума, которая может осуществляться параллельно по двум направлениям: способность быстрой адаптации будущих выпускников к существующим реалиям; готовность вести преобразующую деятельность, ориентируясь на активно меняющиеся общественные тенденции.

Трудовая деятельность, направленная на овладение теоретической и практической базой производственных действий, организуется в рамках кружковой работы с целью развития талантов обучающихся, воспитания трудолюбия, уважительного отношения к результатам чужого труда, утверждения принципов взаимопомощи и взаимоподдержки. В процессе работы очень важно привить детям навыки организации трудовой деятельности с систематическими перерывами на отдых, навыки организации самостоятельного и коллективного труда [19].

Спортивно- оздоровительная выполняется путем привлечения школьников к участию в спортивно-массовых мероприятиях, активизации интереса детей к различным видам спорта, поощрения ориентации на здоровый образ жизни.

Туристическая и краеведческая деятельность реализуется как цельный образовательный комплекс, способствующий психофизическому, интеллектуальному, культурному, экологическому воспитанию. Это один из наиболее результативных видов внеучебной активности, который неизменно вызывает повышенный интерес со стороны школьников, педагогов и родительской общественности.

Приоритетные формы проведения внеучебной воспитательно-образовательной работы [19]:

1. Групповая: кружковая работа, секции, студии, клубы по интересам, поисковые операции, олимпиады, соревнования, интеллектуальные игры, дискуссии, круглые столы, конференции, трудовой десант, производственные бригады, социальные пробы, исследовательские проекты, групповые консультации, кружки художественного творчества.

2. Общешкольная: экскурсии, походы, военно- спортивные игры, экспедиции, социальные и гражданские акции, социально значимые проекты, шефское движение, детские общественные организации, подготовка и проведение научных ярмарок, выставок, школьные научные общества, концерты, спектакли.

Обеспечение комплексной образовательной и воспитательной работы во внеурочное время может быть организовано в соответствии с разными моделями, описание которых представлено в нормативной базе по теме и адаптировано в соответствии с условиями функционирования образовательных организаций нашей страны с разными показателями кадровой укомплектованности, финансирования, численности обучающихся.

Независимо от реализуемой модели внеучебной деятельности все школы обязаны придерживаться ряда унитарных требований:

1. Разработка перспективного плана просветительской работы, которая должна осуществляться в рамках пяти базовых направлений.

2. Закрепление за классными руководителями функций основных координаторов внеучебной активности.

3. Организация регулярных и нерегулярных форм активности.

Велико значение внеучебной деятельности и в ходе формирования у детей привычек здорового образа жизни. Задача сохранения и укрепления здоровья детей в стенах школы всегда была и остается одной из главных. Перед педагогами стоит непростая задача - наряду с обеспечением сохранения самоценности, неповторимости периода младшего школьного возраста, способствовать формированию у детей бережного, осознанного и

ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также приобретению детьми элементарных навыков здорового образа жизни.

Однако любая деятельность по формированию ценностных установок на здоровый образ жизни будет не эффективна, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и образовательном учреждении. Л.В. Баль отмечает, что особую актуальность внеурочная деятельность имеет для формирования устойчивой мотивации на ведение безопасной и здоровой жизнедеятельности, потому что познавательные и поведенческие мотивы несомненно являются основными компонентами любой учебной деятельности (урочной, внеклассной, доп. образования) [5]. Для любой деятельности побуждающим является основной мотив и сопутствующие. Уровень мотивации учащегося зависит от количества побуждающих к ней мотивов, силы этих мотивов, актуализации ситуативных факторов [33]. Учитывая указанные факторы, учителю, ставящему перед собой цель – усиление мотивации безопасного поведения и здорового образа жизни своих обучающихся, необходимо выполнить три условия в процессе внеучебной деятельности: задействовать как можно большее количество мотивов, воздействовать на побуждающую силу этих мотивов в сторону ее увеличения, актуализировать ситуативные мотивационные факторы. При этом необходимо способствовать формированию самостоятельности, то есть помочь учащемуся при помощи различных форм деятельности стать для себя источником мотивации и поддержки [33].

Педагоги по внеучебной деятельности формируют у обучающихся первичные знания о таких понятиях как «здоровье», «здоровый образ жизни», способствуют формированию культуры безопасного поведения, развивают умения и навыки по основам медицинских знаний.

Внеурочная работа по формированию у обучающихся безопасного и здорового образа жизни предполагает следующие основные формы работы:

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия,

- учебно-тренировочные мероприятия по различным видам спорта,
- участие в мероприятиях и соревнованиях в рамках реализации городской военно- патриотической программы « Звезда», в рамках « Городского конкурса антинаркотических профилактических мероприятий», в рамках программы « Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании».

Исходя из этого, целью внеучебной работы по формированию ценности здорового образа жизни является формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса [19].

Задачами внеучебной деятельности в этом направлении являются:

- создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса;
- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- формирование благоприятного морально-психологического климата в ученическом и педагогическом коллективах;
- увеличение двигательной активности обучающихся;
- достижение тесного сотрудничества педагогического коллектива, обучающихся и их родителей в формировании ценности здорового образа жизни;
- повышение педагогической грамотности родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития.

Внеурочное мероприятие должно быть построено с учетом принципов безопасного поведения и ценностей здоровья. Задачами такого занятия являются [19]:

- 1) развитие самостоятельности мышления;
- 2) формирование коммуникативной и предметной компетентности;
- 3) создание психологически комфортной среды.

В ходе проведения мероприятий необходима работа психолога школы, способствующая оказанию помощи обучающимся при решении проблем взаимоотношения со сверстниками, педагогами и родителями.

Комплексная программа внеурочных мероприятий позволяет сформировать достаточно высокий уровень безопасного и здорового образа жизни обучающихся, поскольку она оказывает положительное воздействие на мотивационные, деятельностные, эмоциональные, волевые, адаптивные характеристики, способствует улучшению межличностных отношений обучающихся, педагогов и родителей, то есть таким образом способствует формированию адаптивно-развивающей и безопасной образовательной среды.

Итак, школа может и должна внушить ребёнку необходимость заботы о своём здоровье. Внеурочная деятельность, дополняя урочную, способствует формированию и развитию физического, психического и нравственного здоровья, воспитанию патриотизма. Грамотно выстроенная система формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни во внеучебной деятельности помогает сохранить здоровье школьников. Здоровый образ жизни во многом способствует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности.

В результате проведенного теоретического исследования мы отметили, что здоровье - это важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Внеурочная деятельность - это образовательная деятельность, выраженная социально-значимыми акциями, беседами, различными формами содержательного досуга (праздниками, смотрами, фестивалями), культурно-просветительскими мероприятиями. Были рассмотрены возможности внеучебной деятельности в ходе формирования представлений

о здоровом образе жизни у младших школьников и отметили, что внеурочная деятельность наряду с обеспечением сохранения самооценности, неповторимости периода младшего школьного возраста, способствует формированию у детей бережного, осознанного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также приобретению детьми элементарных навыков здорового образа жизни

Внеурочная деятельность имеет большое значение для формирования устойчивой мотивации на ведение безопасной и здоровой жизнедеятельности, потому что познавательные и поведенческие мотивы являются основными компонентами любой учебной деятельности.

Целью внеучебной работы по формированию ценности здорового образа жизни является формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса. Задачами внеучебной деятельности в этом направлении являются: создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса; использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; формирование благоприятного морально-психологического климата в ученическом и педагогическом коллективах; увеличение двигательной активности обучающихся; достижение тесного сотрудничества педагогического коллектива, обучающихся и их родителей в формировании ценности здорового образа жизни; повышение педагогической грамотности родителей по вопросам здоровья детей, их физического развития.

Глава 2. Организация внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности по формированию здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста

2.1 Определение уровня сформированности представлений младшего школьного возраста о здоровом образе жизни во внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности

Целью опытно- экспериментальной работы является определение уровня сформированности представлений у школьников о здоровом образе жизни при внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности.

Для определения уровня сформированности представлений обучающихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни необходимо опираться на требования ФГОС.

Работа проводилась на базе начальной школы МКОУ «Иннокентьевская ООШ», в исследовании приняли участие 10 обучающихся из 2 класса. Сроки проведения исследования сентябрь 2023г. - май 2024г. (Приложение А).

Опытно-экспериментальная работа проводилась в 3 этапа:

1 этап - Теоретический (сентябрь 2023г.) – анализ имеющейся литературы по теме, анкетирование с целью определения уровня сформированности представлений у обучающихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни.

2 этап - Экспериментальный (октябрь 2023г. - март 2024г.) - проводилась экспериментальная работа по формированию ценностного отношения к здоровью обучающихся младшего школьного возраста, проведено повторное анкетирование.

3 этап – Аналитический (апрель-май 2024г.) - результаты, полученные в ходе эксперимента, подверглись математической обработке, анализировались, делались выводы по определению эффективности использования

педагогических методик по формированию ценностного отношения к здоровью во внеучебной спортивно- оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста.

В ходе первого этапа исследования был проведен констатирующий эксперимент. В анкете были сформулированы вопросы для выявления представлений детей о здоровом образе жизни, их готовности к ведению здорового образа жизни, включающие их представления о состоянии здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к здоровому образу жизни (Приложение Б).

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: 50 % обучающихся считают, здоровый образ жизни – это «нужно заниматься спортом», 20% обучающихся, которые считают, что здоровый образ жизни – «быть здоровым» и «не нужно болеть». 30% обучающихся имеют элементарные представления о здоровом образе жизни, они называют некоторые компоненты здорового образа жизни – «нужно заниматься спортом, есть фрукты, овощи, закаляться», но пока их знания еще не систематизированы и фрагментарны.

Отношение к состоянию своего здоровья у обучающихся: 70% обучающихся считают, что у них здоровье «отличное», 10% обучающихся считают свое здоровье «не очень хорошее» и лишь 20% считают, что у них здоровье «удовлетворительное».

К занятиям на уроках физической культуры обучающихся относятся положительно, 70% детей занимаются спортом «с большим интересом». Следовательно, большинство обучающихся второго класса склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно, так как всего лишь 50% обучающихся делают по утрам зарядку каждый день, а 30% - лишь иногда, также 20% обучающихся зарядку не делают совсем. Это говорит о том, что установка на самосовершенствование присутствует у большинства обучающихся исследуемого класса.

Таким образом, на основе результатов анализа представлений обучающихся о здоровом образе жизни было выявлено 3 уровня сформированности.

Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о здоровом образе жизни как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. Присутствует интерес и стремление к расширению знаний.

Средний уровень: имеются элементарные представления о компонентах здорового образа жизни, учащиеся ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких – либо проблем. Интерес к вопросам валеологии, к здоровому образу жизни носит систематический характер.

Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному здоровому образу жизни почти не проявляется.

Таблица 1 - Уровень сформированности представлений у обучающихся о здоровом образе жизни

№	Уровень сформированности о здоровом образе жизни	Количество	%
1	Высокий уровень	3	30%
2	Средний уровень	5	50%
3	Поверхностный уровень	2	20%

В соответствии с выделенными уровнями обучающихся исследуемого класса можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 30% обучающихся класса, среднему уровню 50% обучающихся, к

поверхностному уровню соответствует 20% (рис.1).

Гистограмма 1

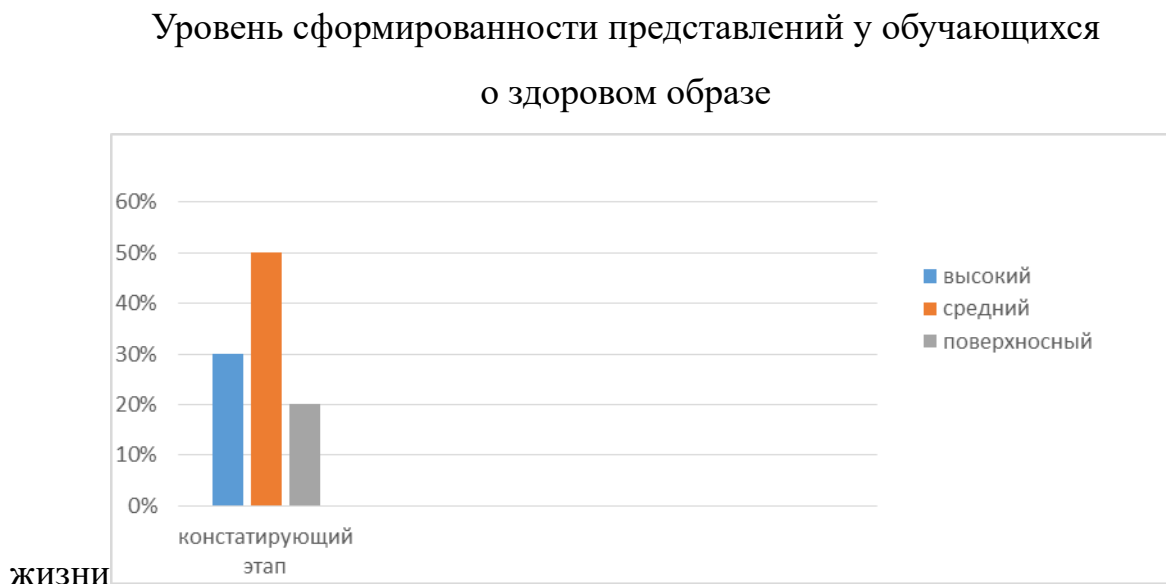


Рисунок 1. Гистограмма 1

Таким образом, установлено, что большинство обучающихся второго класса имеют средний уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Чтобы поднять уровень сформированности о здоровом образе жизни, необходима систематическая целенаправленная работа со стороны учителя.

2.2 Формирование ценностного отношения к здоровью при внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста

С целью формирования у обучающихся младшего школьного возраста ценностного отношения к здоровью использовались: система занятий, направленных на формирование осознанных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развитие умений и навыков здоровьесбережения.

С опорой на ФГОС разработана программа внеучебной спортивно-

оздоровительной деятельности на период 2023-2024 года.

На внеурочную деятельность выделяется 10 часов в неделю. Из них на спортивно-оздоровительную деятельность 3 часа (Приложение В).

В организации внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности в четвертом классе учителем использовался комплексный дифференцированный подход. Во-первых, это помощь ребенку в преодолении пассивного, соглашательного, потребительского отношения к формированию собственной личности. Во-вторых, это содействие в поиске и удовлетворении истинных потребностей. В-третьих, ликвидация негативной запрограммированности поведения представлением достоверной информации о жизненных ценностях, о факторах риска и факторах устойчивости. Все это помогает устранить причины рассогласования во взаимодействии учителя и ученика, а также вызвать положительные эмоции в процессе обучения и обеспечить индивидуализации личности, что является непременным условием формирования здорового образа жизни.

На занятиях необходимо придерживаться направлений приобщения обучающихся к знаниям законов развития человека на личностно-ориентированном уровне, воспитание потребности в здоровье, выработки индивидуального способа физического, духовного и нравственного самосовершенствования, психосаморегуляции, обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья. Обучение и воспитание в исследованном классе осуществляется благодаря использованию релаксационных приемов и упражнений, учета сведений о состоянии здоровья обучающихся, предупреждению перегрузки школьников, воспитанию культуры общения, культуры умственного труда, создание условий для самовыражения и самореализации личности, формированию и развитию мотивации учения, использованию разнообразных видов учебной деятельности, формированию системы знаний о здоровом образе жизни, созданию оптимальных гигиенически условий и др.

Для выявления динамики процесса формирования здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста исследуемого класса были использованы следующие методы: анкетирование на тему «Я и мое здоровье», «Расти здоровым».

Обучению детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с самого раннего детства, - актуальная задача современного образования.

В школе хорошо поставлена спортивно-оздоровительная работа, в которой заинтересованы классные руководители, учитель физкультуры, воспитатели ГПД, родители. Кроме уроков физической культуры, дети привлекаются в спортивные секции: волейбол, баскетбол, настольный теннис. По этим видам спорта проходят соревнования в рамках школы и за ее пределами. В соответствии с планом, в школе среди младших школьников были проведены легкоатлетический кросс «Золотая осень», «День бегуна», «День прыгуна», турнир по футболу, шашкам, кубок по пионерболу. Были также проведены спортивные соревнования, такие как «Сильные, ловкие, смелые» между командами 2-3 классов, семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». В рамках программы ОБЖ был организован «День защиты детей» среди 1-11 классов.

Итогом любой педагогической деятельности должны стать позитивные изменения, происходящие с детьми. Например, количество пропущенных уроков по болезни снизилось. Обучающиеся младшего школьного возраста в школьных соревнованиях и эстафетах занимают первые места в своей возрастной группе, по мини-футболу – 2 место, в осеннем кроссе – 1 и 2 места.

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с родителями, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи спортивно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

С целью повышения информированности родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей с ними проводились индивидуальные и групповые беседы «Здоровые дети – наше будущее», «Семья и школа: сохраним здоровье наших детей» и др., в ходе которых обсуждались способы оптимизации деятельности обучающихся в процессе их самостоятельной работы, варианты снижения риска возникновения переутомлений и стрессов у школьников, отмечалась необходимость позитивного воздействия примера со стороны родителей на поведение школьников; были определены способы согласования деятельности семьи и школы в процессе укрепления здоровья детей.

Все вышеназванные мероприятия были направлены на изменение отношения детей к проблеме здоровья вообще и собственного здоровья.

2.3 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни во внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста

С целью определения эффективности проведенных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни во внеурочно-спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся младшего школьного возраста, было проведено повторное анкетирование.

Для выявления изменений представлений обучающихся о здоровом образе жизни, их видение собственного здорового образа жизни, стремление к здоровому образу жизни еще раз была предложена им анкета «Я и мое здоровье» (Приложение Г).

Проанализировав полученные результаты, можно сказать, что формирование у обучающихся здорового образа жизни привело к переоценке обучающимися своего образа жизни в связи с изменением их представлений о здоровом образе жизни, о значении ведения здорового образа жизни для

сохранения и укрепления их здоровья. Так, в исследуемом классе практически все обучающихся (90%) занимаются на уроке физической культуры с большим интересом, а также нет таких обучающихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких обучающихся было 20%. Это говорит о том, что большинство обучающихся класса прилагают все усилия, направленные на совершенствование организма, чтобы укрепить свое здоровье. Их усилия имеют положительные результаты: 60% обучающихся не беспокоят часто болезни, лишь 20% болеют часто и 20% обучающихся не имеют пропусков занятий по болезни.

Необходимо заметить, что формирование положительных эмоций и снятие напряжения во время занятий, оказало благоприятное влияние на здоровье обучающихся: 40% детей не очень устают после уроков и 30% устают иногда.

Таким образом, в соответствии с уровнями, учитывая динамику представлений обучающихся о ЗОЖ и изменении их собственного образа жизни, обучающихся можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 24% обучающихся класса, среднему уровню – 60%, поверхностному – 12%, низкому – 12% (рис 2).

Уровень сформированности представлений у школьников
о здоровом образе жизни

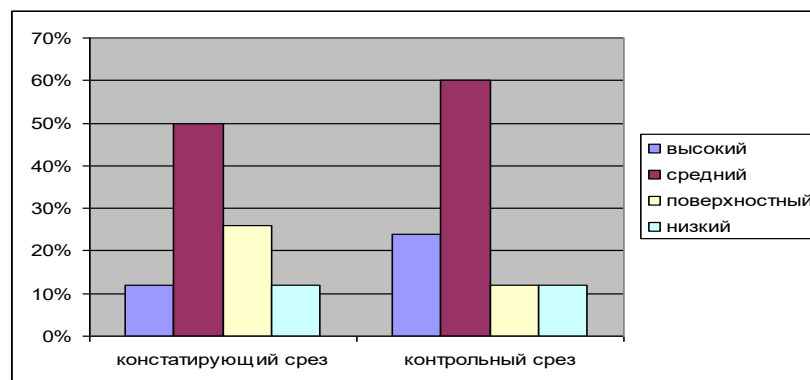


Рисунок 2. Гистограмма 2

Таким образом, проследив динамику процесса формирования здорового

образа жизни, обучающихся класса при помощи анализа выше приведенных результатов анкетирования, а также при помощи распределения, обучающихся по выделенным нами уровням, можно сделать следующие выводы: обучение и воспитание в исследуемом нами классе способствовали улучшению общего состояния здоровья детей.

Результаты исследования уровня соответствия индивидуального стиля обучающихся 2 класса здоровый образ жизни свидетельствует о возросшем количестве детей, придерживающихся ведущих принципов здорового образа жизни (режим дня, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и др.). Позитивные привычки доминируют у большинства обучающихся класса, осознаются негативные и ведется работа по их устранению.

Заключение

Внеурочная деятельность имеет большое значение для формирования устойчивой мотивации на ведение безопасной и здоровой жизнедеятельности, потому что познавательные и поведенческие мотивы являются основными компонентами любой учебной деятельности.

Внеурочная деятельность — это образовательная деятельность, выраженная социально- значимыми акциями, беседами, различными формами содержательного досуга (праздниками, смотрами, фестивалями), культурно-просветительскими мероприятиями. Рассмотрены возможности внеучебной деятельности в ходе формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся младшего школьного возраста.

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав и обобщив накопленный опыт в теории и практике по теме исследования, выявлено, что внеучебная деятельность способствует формированию у обучающихся бережного, осознанного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, а также приобретению элементарных навыков здорового образа жизни

2. Разработана и протестирована программа с целью формирования у обучающихся младшего школьного возраста ценностного отношения к здоровью.

Программа включала: систему занятий, направленных на формирование осознанных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развитие умений и навыков здоровьесбережения, профилактические беседы, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

По итогам организационной спортивно-оздоровительной деятельности, была проведена диагностика, направленная на выявление сформировавшихся в результате работы представлений обучающихся о здоровом образе жизни, их готовности к ведению здорового образа жизни, включая их представления

о состоянии своего здоровья, отношения к физической культуре и стремления к здоровому образу жизни.

3. Экспериментальным путем проверена эффективность разработанной программы по формированию здорового образа жизни.

Так, в исследуемом классе практически все обучающихся (90%) занимаются на уроке физической культуры с большим интересом, а также нет таких обучающихся, которые совсем не делают зарядку по утрам, тогда как в начале нашего исследования таких обучающихся было 20%. Их усилия имеют положительные результаты: 60% обучающихся не беспокоят часто болезни, лишь 20% болеют часто и 20% обучающихся не имеют пропусков занятий по болезни.

Необходимо заметить, что формирование положительных эмоций и снятие напряжения во время занятий, оказало благоприятное влияние на здоровье обучающихся: 40% детей не очень устают после уроков и 30% устают иногда.

Учитывая динамику представлений о ЗОЖ и изменении их собственного образа жизни, обучающихся можно распределить таким образом: высокому уровню соответствует 24% обучающихся класса, среднему уровню – 60%, поверхностному – 12%, низкому – 12%.

Таким образом, экспериментальная работа по тематическому планированию внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности с опорой на ФГОС с применением различных видов мероприятий способствует формированию ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся младшего школьного возраста.

А значит, выдвинутая нами гипотеза, подтверждается.

Список использованной литературы

1. Абдуллин, А.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2015. – 148с.
2. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие [Текст] / Ю.Е. Амосова, Н.М. Амосов.– Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
3. Антропова М.В. Факторы риска и состояние здоровья обучающихся / Антропова М.В., Г.Г. Манке., Г.В. Бородкина.- Здравоохранение Российской Федерации. – 2015. - № 3. - 211с.
4. Баль, Л.В., Здоровьесберегающая педагогика [Текст] / Л.В.Баль, С.В.Барканова. – М.: Владос, 2013. – 190с.
5. Баль Л.В. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни / Л.В. Баль, А.Н. Михайлов, И.А. Гундарев // Гигиена и санитария. – 2014. – № 4. – С. 70-71.
6. Баранов А.А. Здоровье школьников: пути его укрепления / А.А. Баранов, Н.А .Матвеева. – Красноярск 2009. - 312с.
7. Безруких Н.А. О сущности здорового образа жизни /Н.А. Безруких //Культура здоровья и безопасность жизнедеятельности: сборник статей по материалам Всероссийской с международным участием научно-практической конференции.– Балашов: Изд-во «Арья», 2016.– 143с.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович.- М.: Владос, - 2015. - 322с.
9. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман // - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 231с.
10. Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном

учреждении « открытого типа»: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Ставрополь, 2015. -182 с.

11. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н.Вайнер. – 2015. - №5. – 59с. 8.

12. Воронцовская, Л.Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л.Н. Воронцовская, Е.А.Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2008. – 123с.

13. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 179 с.

14. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников / А.С.Галанов ; Речь - Москва, 2013. - 160 с.

15. Гринина О.О. Здоровье – основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / Гринина О.О., Кича Д.И., Важнова Т.В., Хило Е.В. // Здравоохранение РФ. - 2016. - № 1

16. Дзапарова Н.К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников. // Этническая педагогика: теория и практика. Материалы всероссийской конференции. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2017. - С.56-63.

17. Дзапарова Н.К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников / Н.К. Дзапарова / дзап // Высшее образование сегодня. № 9, 2007. - С.61-64.

18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни;/ В.И Дубровский,. дубр.- М.: Флинта - Москва, 2014. - 560 с.

19. Евладова Е. Б. Внеурочная деятельность: взгляд сквозь призму ФГОС // Воспитание школьников: Теоретический и научно-методический журнал. – 2012. – № 4. – С. 15-21.

20. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - Завуч в начальной школе, 2011. – №3. - 67с.

21. Журавлева И.В. Отношение к здоровью, как социокультурный феномен: Дис. ... д-ра социол. наук: 22.00.04. - М., 2015. - 434 с.

22. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «Болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. / А.Я. Иванюшкин.- М.: Просвещение, - 2012. - с.49-58.
23. Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Шуя, 2010. - 171 с
24. Каракотова С.М. Формирование здорового образа жизни в условиях развития психолого-педагогического комфорта в семье: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Карачаевск, 2014. - 186 с
25. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ В.И. Ковалько,- М.: “ВАКО”, 2014. - 296 с.
26. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. - СПб.: ДЕАН, 2013. - 343с.
27. Колесов, Д.В. Подросток - взросление и здоровый образ жизни; / Д.В. Колесов.- Грааль Москва, 2011. - 100 с.
28. Крылов Д.Н. Нервно- психическое здоровье и задачи психогигиены детства. Гигиенические аспекты охраны здоровья детей и подростков. / Т. П.Кулакова - М.: Просвещение, 2014, с.173-183.
29. Курганская Т.В. Формирование основ здорового образа жизни обучающихся начальных классов сельской школы: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. - Армавир, 2014. - 205 с.
30. Кучма В.Р. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков. Здоровье населения и среда обитания. / М.И. Степанова. – 2012. - № 2. - 77с.
31. Закаливайтесь на здоровье. / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991.
32. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) Физ. культура в школе. / В. П. Лукьяненко. - М. :Владос, 2011. - 132.с.
33. Львова С. В. Возрастные особенности развития познавательных потребностей и мотивации учения у школьников // Системная психология и социология./ С. В. Львова. - 2014. - № 9. - С. 79-86.

34. Макарова В.И. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса / Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. // Российский педиатрический журнал. – 2010. - № 3. - 73с.
35. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. / М.Н. Мисюк. – М.: Юрайт, 2012. – 432 с.
36. Мисюк М.Н. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. / М.Н. Мисюк. - М: Сфера, 2013. - 598 с.
37. Молчанова Л.Ф. Образ жизни семьи и здоровье // Советское здравоохранение. / Л.Ф. Молчанова. - 2010. - № 10. - 91с.
38. Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов;- СпецЛит - Москва, 2013. - 176 с.
39. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник / Л. Ф. Обухова. — М.: Издательство Юрайт; МГППУ, 2011. - 460 с.
40. Полтавцева, Н.Е. Педагогические условия формирования культуры здоровья у старшеклассников в процессе их исследовательской деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Калининград, 2003. - 212с.
41. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. – М.: АРТИ, 2013. - 118с.
42. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев., М.:Владос,2010. - 412с.
43. Ступницкая М.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды. / М.А. Ступницкая, А.В. Белов, В.А.Родионов. //Школа здоровья, 2013, №3. - 51с.
44. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке./ А.Г. Сухарев.- М. – 2010. - 231с.
45. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. / Л.Г. Татарникова. - Санкт-Петербург. 2017. - 132с.

46. Третьякова Н.В. Организационно- педагогические условия здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: дис. ... кан. пед. наук. – Екатеринбург, 2015. - 245 с.
47. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2014. - №1 - 89с.
48. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. / О.В. Хухлаева. - М.: Академия, 2013. - 184 с.
49. Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях./ В.И. Чимаров. - Образование и наука, 2010, № 1(3).
50. Яшин В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни./ В.Н. Яшин. – М.// Флинта, Наука, 2011. – 128 с.

Приложение А

Список обучающихся 2 класса

№	Ф.И.О.
1	Озерова Дарья Олеговна
2	Пшеничный Артем Вадимович
3	Корабейников Петр Владимирович
4	Бизюков Егор Викторович
5	Билан Иван Андреевич
6	Черводкина Мирослава Витальевна
7	Юрович Софья Алексеевна
8	Богданов Матвей Сергеевич
9	Бондарев Сергей Анатольевич
10	Сердюк Антон Владимирович

Анкета

На выявление представлений обучающихся о здоровом образе жизни

№	Вопросы	№ варианта ответа	Ответы обучающихся	Кол-во ответов обуч-хся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	5	50%
		2	Есть фрукты, овощи	1	10%
		3	Нужно не болеть	1	10%
		4	Быть здоровым	1	10%
		5	Нужно закаляться	2	20%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Не очень хорошее: часто болит голова	1	10%
		2	Удовлетворительное	2	20%
		3	Ничего не беспокоит	7	70%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Часто болею	2	20%
		2	Болею редко	6	60%
		3	Вообще не болею	2	20%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Часто	2	20%
		2	Редко	6	60%
		3	Не пропускаю	2	20%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Да, делаю	5	50%
		2	Делаю редко	3	30%
		3	Нет, не делаю	2	20%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С большим интересом	7	70%
		2	Без желания	2	20%
		3	Очень устаю	1	10%
7	Чувствуешь ли ты усталость после уроков?	1	Да, всегда	4	40%
		2	Иногда	4	40%
		3	Не очень устаю	2	20%
					700%

Приложение В

Тематическое планирование внеучебной спортивно-оздоровительной деятельности на период 2023-2024 учебного года (2 класс)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
с е н т я б р ь	- Беседа на тему «Режим дня» 1ч. - «Мой режим дня» Рассказы детей о своем режиме дня 1ч. - Прогулки на свежем воздухе 1ч.	- Игры на свежем воздухе «Давай играть вместе» 1ч. - Беседа «Ритмы жизни» 1ч. - Футбол 1ч.	- Игры-соревнования «Веселые старты» 1ч. Анкетирование - «Здоровый образ жизни» 1ч. - Игра «пионербол» 1ч.	- Беседа «Умственный труд школьника» 1ч. - Туристический пеший поход в лес 1ч. - Спортивные состязания «Богатырская застава» 1ч.
о к т я б р ь	- Классный час «Хозяин ли я своего здоровья» 1ч. - Фольклорные подвижные игры 1ч. - Творческая работа «Здоровый образ жизни» 1ч.	- Анкетирование «Тревожность» 1ч. - Соревнование «Самый сильный, самый смелый» 1ч. - Туристический поход в поле на велосипеде 1ч.	- Игры на свежем воздухе 1ч. - Работа с родителями «Здоровье ребенка в руках взрослых» 2ч.	- Беседа «Умственный труд школьника» 1ч. - Экскурсия в спортивный комплекс «СК Партизанский» (с. Партизанское) 2ч.
н о я б р ь	- Классный час «Надо уметь сдерживать себя» 1ч. - «В гостях у Мойдодыра» (сбор-игра) 1ч. - Спорт. игра «Пионербол» 1ч.	- Спорт.праздник «Мама, папа, я – спорт.семья» 1ч. - Классный час «Я здоровье сберегу-сам себе я помогу» 1ч. - Спортивная игра «мини-футбол» 1ч.	- Конкурс стихов 1ч. - Эстафета «Собери урожай» 1ч. - Беседа «Как отучить себя от вредных привычек» 1ч.	- Беседа «Я и мое здоровье» 1ч. - Мини-баскетбол 1ч. - Анкетирование «Я и мое сердце» 1ч.
д е к а б р ь	- Классный час «Открытое сердце» 1ч. - Катание на лыжах 1ч. - Спартинейджер 1ч.	- Творческая работа «открытое сердце» 1ч. - Зимние забавы (Орг. активного отдыха на открытом воздухе) 1ч. - Анкетирование «Открытое сердце» 1ч.	- «Здоровье». Пословицы, поговорки, стихи 2ч. - Повторное анкетирование «Я и мое здоровье» 1ч. - Футбол 1ч.	- Анкетирование «Расти здоровым». 1 ч. - Спортивное соревнование «Зимняя Робинзонада». 1ч. - Спартинейджер 1ч.
		- Посещение	- Беседа «Мы	- Беседа

я н в а р ь	- Посещение кружков.	кружков 1ч. - Спортивный праздник «Взрослые и дети»	мальчики и девочки» 1ч. - Катание на коньках. 1ч. - Адаптированная игра «Последний герой» 1ч.	«Безопасность при любой погоде» 1ч. - Игра - соревнование «Если хочешь быть здоров» 1ч. - Беседа с родителями «Я и моя здоровая семья» 1ч.
ф е в р а л ь	- Классный час «Учимся отдыхать» 1ч. - Катание на коньках 1ч. - Стартинейджер 1ч.	- День Здоровья 1ч. - КВН «Наше здоровье» 1ч. - Проект «Мой дом – мой друг» 1ч.	- Беседа «О хороших привычках» 1ч. - Катание на лыжах 1ч. - Кл.час «Личная гигиена. Режим дня школьника» 1ч.	- Классный час «Мое поведение и мое здоровье» 1ч. - Работа с родителями. «На контроле здоровья детей» 1ч. - Лыжные прогулки 1ч.
м а р т	- Конкурс рисунков «Наше здоровье в наших руках» 1ч. - Классное мероприятие. «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» 1ч.	- День Здоровья 1ч. - Спортивный праздник «Моя мама лучше всех» 1ч. - Лыжные прогулки 1ч.	- Общешкольное соревнование по пионерболу, волейболу, баскетболу - Эстафета «Мы строим дом» 1ч.	- Театрализованная постановка «Огонек здоровья» 1ч. - День подвижных игр 1ч.
а п р е л ь	- Конкурс плакатов «Берегите здоровье» 1ч. - Игра «Светофор здоровья» 2ч.	- Беседа «Стрессовые ситуации» 1ч. - Игры на свежем воздухе 2ч.	- Мероприятие «Путешествие в страну здоровья» 1ч. - «Тропа Здоровья» 1ч. - Ключик счастья, или новые приключения Буратино (Театрализованное представление) 1ч.	- Классный час «Умеем ли мы правильно питаться?» 1ч. - Народные игры 1ч.

м а й	- Викторина «Олимпийский урок» 1ч.	- Подвижные игры 1ч. - кл.ч. «Правила безопасности поведения на воде» 2ч.	- Экскурсия в спортивную школу «Партизаны» (г.Уяр) 2ч. - Правила общения с огнем 1ч.	- Пешеходный туристский поход в лес 2ч. - Подвижные игры. 1ч. - Подведение итогов по проделанной работе за год 1ч.
-------------	------------------------------------	--	---	--

Приложение Г

Анкета

на выявление представлений обучающихся о здоровом образе жизни

№	Вопросы	№	Ответы обучающихся	Кол-во ответов обуч-хся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Когда человек делает все для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье	6	60%
		2	Когда человек выполняет правила личной гигиены, чтобы быть здоровым	4	40%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Ничего не беспокоит	7	70%
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	1	10%
		3	Удовлетворительное	2	20%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Часто болею	2	20%
		2	Болею редко	6	60%
		3	Вообще не болею	2	20%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Не пропускаю	2	20%
		2	Редко	7	70%
		3	Часто	1	10%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Да, делаю	7	70%
		2	Делаю редко	3	30%
		3	Нет, не делаю	---	---
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С большим интересом	9	90%
		2	Без желания	1	10%
		3	Очень устаю	---	---
7	Чувствуешь ли ты усталость после уроков?	1	Да, всегда	3	30%
		2	Иногда	3	30%
		3	Не очень устаю	4	40%

Приложение Д

Уровень сформированности представлений у школьников о здоровом образе жизни

№	Уровень сформированности о здоровом образе жизни	Констатирующий срез	Контрольный срез	Динамика
1	Высокий уровень	12%	24%	+12
2	Средний уровень	50%	60%	+10
3	Поверхностный уровень	26%	12%	-14