

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 педагогики

Котельникова Наталья Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**«Формирование здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет
средствами туристско-краеведческой деятельности»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой педагогики, доктор
педагогических наук, профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель кандидат педагогических
наук, доцент Строгова Н.Е.

(дата, подпись)

Обучающийся Котельникова Н. А.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы формирования здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет.....	10
1.1. Здоровьесберегающее поведение как актуальная проблема психолого-педагогических исследований	10
1.2. Сущностная характеристика туристско-краеведческой деятельности школьников 6-7 лет	16
1.3. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности школьников 6-7 лет	28
Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности	35
2.1. Обоснование программы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности	35
2.2. Реализация программы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности	48
2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности.	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	65

Введение

Актуальность. Современное общество предъявляет высокие требования к здоровью подрастающего поколения, рассматривая его как важнейший ресурс развития страны и определяющий фактор национальной безопасности. В условиях ухудшающей экологической обстановки, возрастающего информационного потока, несбалансированного питания и снижения двигательной активности, проблема сохранения и укрепления здоровья детей приобретает особую актуальность. В связи с этим формирование здоровьесберегающего поведения у младших школьников является приоритетной задачей современной педагогической науки и практики. Тем не менее существуют некоторые проблемы формирования здоровьесберегающего поведения на уровне государства: недостаточное внимание к популяризации здорового образа жизни среди молодёжи, программы и инициативы в основном фокусируются на физической активности, но не учитывают другие аспекты здорового образа жизни, например, психологическое благополучие, закаливание организма, соблюдение режима сна, отсутствие заинтересованности населения в получении знаний о здоровом образе жизни. Это особенно важно в отношении школьников, поскольку именно эта категория всегда находится в зоне риска. Для решения этих проблем необходимо привлечение компетентных специалистов и разработка программ и мероприятий, направленных на формирование и поддержку здорового образа жизни

Начальный период обучения младших школьников-период серьезных изменений в жизни, требующих адаптации к новым условиям, режиму дня, умственным нагрузкам. Несформированное здоровьесберегающее поведение может негативно повлиять на физическое и психическое развитие ребенка. Младший школьный возраст – это время больших возможностей для формирования здорового образа жизни, но это также и время большого риска. Очень важно в этом возрасте первоначально сформировать потребность быть

здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, навыки здорового образа жизни.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования [55] в портрете выпускника начальной школы акцентируется внимание на физическом воспитании, формировании здорового образа жизни и обеспечении условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности статья 41 «Охрана здоровья обучающихся») [54] предусматривает меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников, в том числе: пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом. Это подчеркивает необходимость разработки и внедрения эффективных педагогических технологий, направленных на формирование у школьников осознанного отношения к своему здоровью, развитие умений и навыков, способствующих его сохранению и укреплению. Одной из таких технологий формирования у младших школьников здоровьесберегающего поведения является туристско-краеведческая деятельность.

Туристско-краеведческая деятельность представляет собой эффективный и многогранный инструмент, способствующий не только физическому развитию и активной физической нагрузке в целом, но и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию мышц и повышению общей выносливости организма. Работа в данном направлении представляет возможность школьникам овладеть знаниями истории и культуры родного края, позволяет формировать экологическую культуру, является благоприятным фактором развития коммуникативных отношений и социализации. В эпоху цифровых технологий туристско-краеведческая деятельность предлагает альтернативу пассивному времяпровождению перед экранами гаджетов. Она позволяет детям оторваться от виртуальной

реальности и окунуться в мир реальных приключений и впечатлений. В Красноярском крае введен в качестве регионального компонента «спортивно-познавательный туризм» в общеобразовательных школах (согласно закону Красноярского края). Тем не менее, на сегодняшний день фактически отсутствует популярная и эмоционально-насыщенная литература о природе края, рекреационных возможностях края. Необходимо активизировать деятельность в этой сфере: подготовить педагогические кадры, разработать информационные листки, брошюры о туризме для использования в школах, пересмотреть нормативно-правовую базу, включать в содержание образовательной деятельности дополнительные программы по формированию туристской культуры и приобретению элементарных умений и навыков туристского мастерства начиная с первого класса школы.

Туристско-краеведческая деятельность в современном образовании – мощный инструмент формирования здоровьесберегающего поведения, способствующий физическому, интеллектуальному, социальному и эмоциональному развитию детей. Развитие данного направления является важнейшим направлением государственной политики в области образования и здравоохранения, способствующий формированию здорового и активного поколения.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что в современной образовательной теории и практике существуют **противоречия** между:

- между потребностями современного общества в формировании здоровьесберегающего поведения как важнейшей необходимости человека, и отсутствием системного процесса, обеспечивающего решение этого вопроса в начальной школе;

- большим количеством образовательных программ здоровьесберегающего содержания в начальной школе, в основном имеющих информационную направленность, и недостаточной разработанностью педагогических условий для формирования ценностных ориентаций на

здоровьесберегающего поведения у младшего школьника как важной потребности личности;

- необходимостью формирования здоровьесберегающего поведения у младших школьников и отсутствием методического обеспечения, методической литературы, недостаточной компетентностью учителей в вопросе его формирования.

На основе выявленных противоречий определена **проблема исследования**: будет ли эффективной дополнительная образовательная программа туристско-краеведческой направленности при формировании здоровьесберегающего поведения детей 6-7 лет?

Обозначенные актуальность, противоречия и проблема обусловили выбор **темы исследования**: **«Формирование здоровьесберегающего поведения детей 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности».**

Объект исследования: образовательный процесс в начальных классах общеобразовательной школы.

Предмет исследования: процесс формирования здоровьесберегающего поведения обучающихся 6-7 лет.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность дополнительной общеразвивающей программы «Азбука юного туриста», направленной на формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся 6-7 лет.

Гипотеза исследования: формирование здоровьесберегающего поведения детей 6-7 лет будет эффективным, если:

- будут изучены теоретические основы и методологические подходы к процессу формирования здоровьесберегающего поведения младших школьников;
- будут выявлены и учтены особенности возрастного развития младших школьников;

- работа по формированию у детей 6-7 лет здоровьесберегающего поведения будет организована в системе, с использованием специально разработанной программы.

В соответствии с поставленной целью, объектом, предметом и гипотезой были определены следующие **задачи** исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Раскрыть особенности формирования здоровьесберегающего поведения у школьников 6-7 лет.
3. Разработать дополнительную образовательную программу по формированию здоровьесберегающего поведения у школьников 6-7 лет.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы.
5. Проанализировать полученные результаты и составить практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**: теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования); эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей и обучающихся; педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические (анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

Этапы исследования.

На **первом** этапе (сентябрь 2024 г.) анализировались социологические, психологические и педагогические источники с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы.

На этом же этапе проводилась разработка дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой деятельности,

направленной на формирование здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет.

Второй этап исследования (октябрь 2024 г. – апрель 2025 г.) был посвящен проведению опытно-экспериментальной работы. Осуществлены формирующий и констатирующий эксперименты.

На **третьем** этапе (апрель – май 2025 г.) проводился анализ результатов опытно-экспериментальной работы, осуществлялась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; производилось уточнение теоретических положений и выводов, полученных на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования: Эмпирическая часть исследования проводилась на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 4» (МБОУ «Средняя школа № 4») г. Ачинска.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении и систематизации взглядов на понятия «здоровьесберегающее поведение», «формирование здоровьесберегающего поведения у школьников 6-7 лет», раскрытии понятия «здоровьесберегающее поведение», а также в выделении условий формирования у обучающихся начальных классов здоровьесберегающего поведения.

Практическая значимость работы заключается в разработке, обосновании и практической апробации дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой деятельности «Азбука юного туриста», направленной на формирование здоровьесберегающего поведения у школьников 6-7 лет.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 4».

Основные идеи и результаты отражены в статье, опубликованной в сборнике XV Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (10-12 апреля 2025 г.).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников - 60, кол-во страниц- 70, таблиц-5, рисунков-6, приложений-1.

Глава 1. Теоретические основы формирования здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет

1.1. Здоровьесберегающее поведение как актуальная проблема психолого-педагогических исследований

Современное состояние экономики, экологии, условий развития детей во всем мире неблагоприятно отражается на их здоровье. Растет число детей, которым необходима специализированная медицинская и психологическая помощь, щадящая организация образовательного процесса. Многочисленные исследования показывают, что в течение последних 10 лет наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья российских детей.

Поскольку дети с 3 до 18 лет проводят в образовательных организациях фактически 80% активного времени, неизбежен вывод, что в ряду причин ухудшения здоровья детей организация процесса образования является важнейшей. Поэтому решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, прежде всего, в реализации здоровьесберегающего подхода в образовательном процессе.

Проблема здоровьесбережения детей в образовательных организациях не может оставаться вне внимания педагогики и психологии, поскольку именно здоровье человека выступает в качестве индикатора устойчивого развития нации, а с психолого-педагогической точки зрения – фактором саморазвития общества. Образовательное учреждение сегодня должно и может стать важнейшим звеном в формировании здоровьесбережения обучающихся.

Создание оптимальных для развития и здоровья условий воспитания и обучения невозможно без учета и понимания психолого-педагогической компоненты здоровья и аналогичных оснований здоровьесберегающей образовательной среды.

Обзор научно-педагогического наследия Я. А. Коменского, И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского

позволяет современному образованию сформировать у детей практические навыки для укрепления и сохранения здоровья.

В работе «Законы хорошо организованной школы» [27] Я. А. Коменский указывает на санитарно-гигиенические требования к оборудованию классов, кабинетов, школы, что способствует сохранению здоровья школьников. Я. А. Коменский рассматривал вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с позиций профилактической направленности.

В педагогической литературе выдающийся педагог-мыслитель XVIII в. Иоганн Генрих Песталоцци дал описание методик гигиенического, физического и нравственного воспитания молодого поколения. Педагог убежден, что забота учителя в воспитании здоровых детей должна проявляться в любви к ним, а любовь – в деятельности. Единство с детьми – самый действенный путь для воспитания и понимания своих подопечных. Он разработал специальные гимнастические упражнения – «элементарная гимнастика» и считал, что физические упражнения, оздоровительные игры и закаливание, бег босиком, влияние воздуха и солнца – средства укрепления и сохранения здоровья детей. По его глубоким убеждениям, «школы не должны вредно влиять на здоровье учащихся» [23].

Константин Дмитриевич Ушинский – выдающийся педагог, который разработал теорию и практику физического воспитания как одного из составляющих здорового образа жизни. В своей фундаментальной работе «Педагогическая антропология» [28] К. Д. Ушинский выделил принципы «здоровой медицины», заложил основы здорового питания, режима дня и отдыха.

С точки зрения А. С. Макаренко здоровый образ жизни является условием и результатом воспитательной работы. Здоровье ребенка он рассматривает не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, но и как состояние полного физического, душевного и социального благополучия [30].

А.С. Макаренко также делает акцент на роли коллектива в воспитании детей. В здоровьесберегающем контексте это означает, что педагог должен создавать атмосферу поддержки и сотрудничества, способствовать формированию здоровых привычек и поддерживать здоровый образ жизни.

В. А. Сухомлинский глубоко убежден, что «педагог не имеет права не знать, что происходит с ребенком, почему он нездоров, как состояние его здоровья отражается на его умственном и нравственном развитии» [30].

По мнению В.А. Сухомлинского, необходимо создавать в образовательном учреждении благоприятную атмосферу для физического и психологического здоровья учащихся, создавать условия для их эмоционального благополучия и позитивного отношения к жизни. Хотя эти педагоги не использовали термин «здоровьесберегающее поведение», их идеи и принципы лежат в основе современных подходов к формированию здорового образа жизни детей. Их высказывания подчеркивают важность создания условий для гармоничного развития личности, где здоровье является неотъемлемой частью благополучия и успешности. [44].

Подводя итоги научно-педагогического наследия Я. А. Коменского. И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского можно сказать, что каждый из них сделал неоценимый вклад в утверждение основополагающего принципа педагогики – сделать школу центром здоровья, ведь приобретение школьных знаний ценой здоровья детей никому не нужны.

Одной из задач современного образования, отраженной в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, является задача сохранения и укрепления здоровья детей [54]. Современная ситуация социально-экономического развития, гуманизация образования, ориентирована на поиск и разработку новых условий для развития резервов физического и духовного становления личности, формирование ценностного отношения к здоровью, формирование здоровьесберегающего поведения.

В научной литературе здоровьесберегающее поведение рассматривается исследователями по-разному.

В. Н. Ирхин определяет здоровьесберегающее поведение как систему действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни [22,15]. Автор в определении здоровьесберегающего поведения ставит акцент на самосохранении личности и способам функционирования человека в отношении сохранения своего здоровья.

По мнению Т. Л. Богиной, здоровьесберегающее поведение представляет собой акты, действия, поступки, которые помогают человеку жить в гармонии с собой, с природой и другими людьми на основе общечеловеческих норм и правил поведения [9,13]. В данном определении на наш взгляд явно выражен социальный аспект проблемы здоровьесбережения.

Т. С. Овчинникова называет здоровьесберегающим любое поведение, которое реально оказывает влияние на состояние здоровья человека или признаваемое таковым на уровне общества [34,13]. Она считает, что направление здоровьесберегающего поведения имеют персонифицированный характер и зависят от самой личности, ее потребностей мотивации интересов, планов и т. д. Необходимо отметить, что в данном определении также акцент сделан на множественности проявлений здоровьесберегающего поведения.

С. Л. Гончарова определяет здоровьесберегающее поведение, как активную деятельность личности, мотивацию здорового образа жизни, формирования умений навыков и поведенческих стратегий сохранения своего здоровья. В этом определении автором акцентируется внимание на том, что составляет здоровьесберегающее поведение. [15]

Л. С. Гревцова рассматривает здоровьесберегающее поведение, как систему мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей. В этом определении здоровьесберегающее поведение рассматривается относительно деятельности одних субъектов образовательного процесса по отношению к другим субъектам. [16]

А. И. Киеня в определении здоровьесберегающего поведения ставит акцент на термин «образ жизни» и рассматривает его как способ рациональной организации образа жизни. [29]

А. А. Рахматов определяет здоровьесберегающее поведение, как систему действий и отношений, которые опосредуются здоровьем и продолжительностью жизни индивида. Автор указывает, что здоровьесберегающее поведение носит системный характер. [42]

Понятие «здоровьесберегающее поведение» тесным образом связывают с понятием «здоровый образ жизни». На наш взгляд, понятие «здоровый образ жизни» и «здоровьесберегающее поведение» отличаются друг от друга, понятие здоровый образ жизни является более широким понятием, отражающий разные стороны и аспекты жизнедеятельности человека, связанные с сохранением и укреплением здоровья. Понятие «здоровьесберегающее поведение» обращает наше внимание на более узкий аспект проблемы, а именно на те характеристики в отношении нашего здоровья, которые проявляются в поведении, это ценностное отношение к здоровью, знание о способах укрепления и сохранения здоровья, восприятие своего здоровья.

Здоровьесберегающее поведение – активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Оно включает в себя: отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни; формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья; воспитание культуры здоровьесбережения.

Здоровьесберегающее поведение может включать такие элементы, как физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек. Здоровьесберегающее поведение происходит из сущности понимания здорового образа жизни, что делает их взаимосвязанными понятиями. Как утверждает Форманюк М.В. «...здоровьесберегающее

поведение, как и здоровый образ жизни – это физическая активность человека, сбалансированное питание и отсутствие вредных привычек». [52,44]

Таким образом, здоровьесберегающее поведение – это активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения.

Работа по формированию здоровьесберегающего поведения должна начинаться с детского возраста, так как именно в этот период формируются основы двигательной и умственной деятельности, рациональной организации режима дня, питания, закаливания, отношение к вредным привычкам и пр. Эффективность этой работы можно оценить по уровню успешности применения знаний, умений и навыков в жизненных ситуациях, в проявлении индивидуальной способности ребенка к работе над сохранением здоровья.

Резервы здоровья ребенка, установки на здоровьесбережение и здоровьесберегающее поведение формируются, развиваются и укрепляются в процессе воспитания. Младший школьный возраст наряду с дошкольным возрастом является периодом, в ходе которого у детей формируются жизненно важные социальные умения и навыки, в том числе и навыки здоровьесбережения. В соответствии с этим, формирование здоровьесберегающего поведения в данный период является основой для дальнейшего укрепления и развития здоровьесберегающего поведения и использование потенциала данного возрастного этапа является необходимым.

Изучение научной литературы показывает, что авторы по-разному оценивают значение формирования здоровьесберегающего поведения, имеются разночтения в понимании сущности и структуры организационно-педагогического сопровождения формирования здоровьесберегающей среды. Отсутствуют специальные исследования, посвященные проблеме комплексного организационно-педагогического сопровождения формирования

здоровьесберегающей среды в образовательных организациях. Работы данной тематики либо отражают, в основном, теоретические проблемы, либо раскрывают особенности организации каких-либо отдельных типов сопровождения формирования здоровьесберегающей среды. В них не представлена целостная система, включающая взаимосвязанные и взаимообусловленные цели, содержание и конкретные формы и методы, направления деятельности, и имеющая важное значение для обеспечения комплексного сопровождения формирования здоровьесберегающей среды образовательной организации.

Таким образом, формирование здоровьесберегающего поведения у обучающихся начальных классов является актуальной проблемой современного образования по ряду причин: ухудшение показателей здоровья детей школьного возраста, распространение факторов риска (рост числа школьников с избыточным весом), низкая двигательная активность (гиподинамия), несбалансированное питание, учебная перегруженность, чрезмерный поток информации и т.д.

1.2. Сущностная характеристика туристско-краеведческой деятельности школьников 6-7 лет

Важнейшая задача, которая стоит сегодня перед начальной школой, – сохранение здоровья учащихся и формирование у них потребности в здоровьесберегающем поведении. Здоровьесберегающее поведение – это интегративное качество личности, включающее когнитивный, мотивационно-ценностный, поведенческий компоненты и характеризующееся определенным уровнем владения системой знаний в области здоровья, мотивов, потребностей быть здоровым, ценностного отношения к здоровью своему и окружающих людей, к здоровому образу жизни, умений и навыков их соблюдения.

Основное содержание формирования здоровьесберегающего поведения младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия

(оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия туристско-краеведческой деятельности.

Инфантилизм современных школьников обусловлен доступностью бытовых удобств, гиперопекой со стороны родителей, отсутствием личной ответственности. Вместе с тем специальными научными исследованиями доказано: для полноценного развития человеку обязательно необходим дефицит жизненных благ, некоторая дискомфортность условий жизни, которая испытывается в специально созданных походных условиях. Вынужденное освоение трудовых навыков создает базу для успешной социализации младших школьников.

Одним из эффективных факторов социализации младших школьников является туристско-краеведческая деятельность, если ее содержание и организационные формы соответствуют возрастным, социальным и психологическим особенностям младшего школьника и позволяют удовлетворить его актуальные запросы и потребности.

Туристско-краеведческая деятельность – это процесс изучения истории, природы и культуры родного края, который объединяет элементы туризма и краеведения.

Туристско-краеведческая деятельность как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендована практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект в результате воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности.

Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует развитию физических качеств, но особенно совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане

физического качества, как общая выносливость. Оздоровительным фактором восстановления организма младших школьников и функционирования его систем и органов в туристском походе или на прогулке, в первую очередь является само пребывание в лесу, где воздух насыщен фитонцидами и легкими аэроионами, а древесная растительность и подлесок защищают от жары (летом) или холода (зимой) и ветра.

Проведенные медико-биологические исследования показали, что чистый природный воздух лесных массивов укрепляет здоровье детей, повышает работоспособность, снижает восприимчивость к различным заболеваниям, подавляя возбудителей инфекций. Благодаря своим физическим свойствам прохладный горный, лесной, речной воздух, воздействуя на обнаженную кожу, положительно влияет на чувствительные нервные клетки кожного покрова и дыхательной системы человека. Через них происходит рефлекторное воздействие на другие органы и системы: сосуды, сердце, печень, почки, мозг, кроветворную и эндокринную системы. Улучшается обмен веществ. Поэтому в период проведения туристских прогулок и походов юным туристам необходимо организовывать на привалах и на дневках, по возможности, хождение босиком, принятие воздушных ванн.

Туристский поход – это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью. Дети в походах являются не только наблюдателями, но и активными участниками производственной деятельности, они приобретают трудовые навыки, включаясь в полезный труд; одновременно им прививаются навыки здорового образа жизни.

Опыт походной жизни развивает у младших школьников первоначальные навыки поведения в природной среде. Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовать свой досуг; повышает

мотивацию ребенка и его родителей к укреплению здоровья и формирует культуру здорового образа жизни.

Сегодня практически в каждой образовательной организации существует и развивается традиция организации туристско-краеведческой деятельности школьников. Все потому, что детский туризм взаимодействует с обучающими, воспитательными и развивающими задачами образовательного учреждения, являясь активным способом всестороннего изучения культурно-природного наследия своего района, города, России в целом.

Особенно важным в воспитательно-образовательном процессе является неразрывная связь туризма и краеведения. Она позволяет активно исследовать и познавать окружающий мир, а через него и самого себя.

Сочетание разнообразных видов деятельности в туристско-краеведческой деятельности позволяет воспитывать личность не «по частям», а комплексно. Тем самым туризм позволяет комплексно решать образовательно-воспитательные и оздоровительные задачи.

Ориентацию воспитанников на изучение родного края необходимо целенаправленно осуществлять с младшего школьного возраста, так как именно этот возраст является наиболее благоприятным периодом восприятия учебного материала, по мнению ряда ученых.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования основ познавательного интереса к изучению своего края, так как в этот период развития ребенка интенсивно формируются свойства и качества личности, которые определяют ее сущность в будущем. В этом возрасте в сознании учащихся происходит формирование наглядно-образной картины мира. Ребенок младшего школьного возраста начинает проявлять интерес к миру человеческих отношений и находить там свое место.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования [55] результаты в предметной области «Обществознание и естествознание» (Окружающий мир) должны формировать у учащихся:

- уважительное отношение к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, ее современной жизни;
- целостность окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- доступные способы изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве).

Все вышеперечисленные результаты могут быть сформированы не только в рамках уроков, но даже в большей степени посредством туристско-образовательных мероприятий.

В этом возрасте происходит изменение стиля и образа жизни ребенка: появляются новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная. В школе ребенок получает новые знания, умения, приобретает определенный социальный статус, у него меняются интересы, ценности, уклад жизни.

Нет сомнения, что туристско-краеведческая деятельность должна занимать одно из приоритетных мест в воспитании молодого поколения, приобщения его к духовным ценностям прошлых поколений и воспитанию любви к малой родине. Она вводит подрастающее поколение в социальную среду, тем самым активизируя процесс социализации. В познании родного края развивается гражданственность, патриотизм и другие ценные личностные качества.

Туристско-краеведческая деятельность расширяет границы познания школьников, устанавливает их связь с географией, экологией, этнографией, историей. Непосредственное знакомство с природой, историей и культурой родины пробуждает желание внести и свою лепту в ее развитие и процветание, т. е. закладывает основы деятельного патриотизма.

Участие в походах и экскурсиях позволяет младшим школьникам ближе познакомиться с традициями разных народов. Непосредственное знакомство с историей, бытом, культурными особенностями народов нашей многонациональной страны является эффективным средством предотвращения межнациональной неприязни. А по большому счету в современном обществе преобладания виртуального общения просто необходимо приобретение навыков социального взаимодействия и положительного опыта поведения.

В туристско-краеведческой деятельности обучающихся младших классов присутствуют элементы игры. Но все же в процессе туристско-краеведческой деятельности дети выполняют реальные действия соответственно своим возможностям и овладевают комплексом отношений с окружающей природой и социальной средой и самими собой в реальной деятельности. Таким образом, данная деятельность хотя и близка к игровой, но отличается от нее реальностью, естественностью всего происходящего, присутствием мотивированного результата действия.

К массовым формам туристско-краеведческой деятельности, которые широко практикуются в младших классах, относится туристская прогулка. Это поход выходного дня или однодневный поход, в течение которого преодолевается небольшое расстояние и выполняется какой-либо туристский элемент (например, приготовление чая, сбор сухого хвороста, разведение костра).

Для всестороннего развития обучающихся значение туристско-краеведческой деятельности велико.

Туризм – это специфический вид спортивной деятельности. В начальной школе эта деятельность может осуществляться только при дублирующей роли, участии родителей.

Туристско-краеведческая деятельность открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных

умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. К этому и призывают нас требования новых стандартов образования, требования, выдвигаемые реальным течением событий.

Здоровье – самая главная ценность человека. Если человек не здоров, ему не нужны никакие блага, не интересны происходящие события, он не живет в полную меру сил. Древние греки познали ценность здоровья. Гиппократ одним из первых в истории провозгласил прямую связь физической культуры, образования и здоровья. Он подчеркивал, что тот, кто не закаливает свой организм, обречен на изнеженность мышц и тупость ума. Сегодня как никогда остро стоит вопрос о здоровье народа.

В настоящее время понятия здоровый человек, здоровая нация расширили свое значение, охватывают и духовное, и физическое развитие человека.

Педагогическими принципами организации туристско-краеведческой деятельности школьников являются:

- постепенное расширение границ познания окружающего мира от семьи, школы, микрорайона (улицы, села), близлежащей зеленой зоны в туристических прогулках и экскурсиях до небольших походов, например, по микрорайону;
- последовательное ознакомление, позже обучение начальным туристским и краеведческим навыкам и умениям;
- непрерывное участие в туристско-краеведческой деятельности (беседы, встречи, экскурсии, игры, практические занятия и т.п.).

Кроме того, туристско-краеведческая деятельность, имеет огромный оздоровительный (снятие нервных перегрузок и стрессов, физиологическое укрепление организма) потенциал. А ведь здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Бесконечно разнообразна палитра туристско-краеведческой деятельности. Стоит только внимательно присмотреться к тем традициям,

которые уже существуют, осмыслить их, воспринять, открыть им дверь в жизнь, учитывая при этом психологические и физиологические особенности детского коллектива, материальные возможности родителей, материально-техническую базу учебного заведения.

Наиболее значимыми видами деятельности для начальных классов являются игровая и учебная. Причем в младшем школьном возрасте происходит переход от игровой деятельности к учебной с целостным формированием последней.

В системе непрерывного туристско-краеведческого образования и воспитания детей большая роль отводится игровому краеведению. Оно позволяет, используя различные игровые технологии и педагогический потенциал игровой деятельности, познавать родной край.

Являясь составной частью туристско-краеведческого образования и воспитания, игровое краеведение способствует решению многих задач, так как: пробуждает познавательный интерес к истории и культуре родного края;

способствует формированию гордости за свой край, бережного отношения к его наследию, уважения к предкам и согражданам, что является основой формирования гражданственности.

Формы организации туристско-краеведческой деятельности в начальной школе описаны в работах Ф. Г. Багаутдиновой и Д. В. Смирнова. Багаутдинова Ф. Г. опубликовала книгу «Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе» [8]. Смирнов Д. В. разработал программу «Юный турист: изучаю родной край» [41].

Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе может включать:

- Экскурсии к историческим памятникам, памятным местам, в краеведческие музеи. Нужно помнить о том, что познавательный интерес, потребность получать новые знания, формируются при расширении кругозора ребенка. Экскурсия-это живая, непосредственная форма общения, она развивает эмоциональную отзывчивость, закладывает основы нравственного

облика. Правильная организация наблюдений способствует формированию таких важных качеств школьника, как наблюдательность и внимание, которые способствуют обогащению знаний об окружающем мире.

- Походы, с целью научить ориентироваться на местности, познакомиться с правилами поведения туристов на природе.

- Викторины, конкурсы по краеведению.

- Туристские слеты.

Поход является активной формой туристско-краеведческой деятельности. Отличие туристского похода от экскурсии заключается в активном передвижении по маршруту. Передвижение может осуществляться разными способами: пешком, на лыжах, на водных судах (байдарках, шлюпках, плотах, катамаранах), на велосипедах. Походы также разделят по протяженности, сложности маршрута и количеству дней, затраченных на его прохождение.

Широкое распространение получили конкурсы и викторины по краеведению. Они проводятся с целью выявления и развития интересов и способностей обучающихся, стимулирования их познавательной активности в области краеведения. Атмосфера соревнования позволяет стимулировать творческую активность, мобилизовать способности каждого и, что самое главное, привлечь к активной работе всю аудиторию, включая зрителей (болельщиков). Подготовка конкурса требует чёткой формулировки условий его проведения, определения состава жюри для оценивания конкурсных работ, внимания каждой представленной работе, зашифровке участников конкурса, его подведение итогов.

Викторины по краеведению ближе стоят к игровой форме, могут проводиться без предварительной подготовки обучающихся или с сообщением темы, литературных источников, вопросов.

Детский туризм немыслим без массовых мероприятий, которые имеют давние традиции и сложившуюся систему проведения. Содержанием слетов

помимо спортивно-туристских соревнований, проводимых в виде туристского

многоборья с четко выраженной спортивной направленностью, является обмен

опытом работы в форме конференций.

Туристские соревнования обучающихся значительно отличаются от соревнований взрослых, так как они учитывают возрастные особенности, а главное – небольшой туристский опыт участников, команды которых, как правило, комплектуются из школьников одного класса и возглавляются учителем, не имеющим зачастую большого туристского опыта. Слеты и соревнования не являются самоцелью, они должны служить активизации туристской работы в образовательных организациях. Туристские слеты и соревнования выступают как познавательный активный отдых, оздоровление организма, изменяя характер труда и учебы, действуют и на самого человека, его мыслительные, эмоционально-психические, двигательные физические функции. Они способствуют физическому закаливанию организма, снимают усталость, укрепляют нервную систему, они все больше становятся настоящей потребностью человека как активный, насыщенный физическими нагрузками отдых.

Таким образом, в слетах и соревнованиях высок не только оздоровительный и спортивный, но и воспитательный и образовательный эффект.

Краеведческая и туристская деятельность прививает детям и молодежи основы коллективизма, взаимовыручки, умение ориентироваться в сложной обстановке и найти выход из различных ситуаций.

Туристско-краеведческая деятельность в школе является профилактикой бездуховности, эмоциональной бедности и различных правонарушений. Она решает проблему внеурочной (неаудиторной) занятости детей, позволяет им рационально использовать свое свободное время, органически сочетать досуг с образовательной деятельностью. Ребенок, с самого детства, познавший

красоту окружающего мира в коллективе друзей и единомышленников и укрепивший свое здоровье во время туристических походов, не будет вовлечен в сомнительные компании, будет уверенно смотреть в будущее.

Туристско-краеведческая деятельность обучающихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся – идет интенсивное умственное развитие.

А. А. Остапец считает, что туристско-краеведческая деятельность (далее – ТКД) вводит подрастающее поколение в социальную среду, что значительно ускоряет процесс воспитания. В ходе деятельности дети знакомятся с богатством родной природы, историческими и культурными памятниками, с жизнью страны [35].

А. Г. Озеров утверждает, что ТКД – эффективное комплексное средство гармоничного развития личности. Она даёт возможность приобрести навыки общения с природой и людьми, формирует ценные личностные качества: коллективизм, взаимопомощь, смелость, находчивость и другие [33].

А. А. Ухтомский определяет ТКД как полигон для успешной, продуктивной самостоятельной деятельности во всём спектре личностных потребностей. Туристско-краеведческая деятельность даёт практический тренинг самостоятельности, опыт успеха и убеждает ребёнка в огромных возможностях его личности [53].

И. Д. Зверев считает, что приобщение учащихся к методам экологических краеведческих исследований позволяет им понять сущность изучаемых явлений, сделать практические выводы при решении конкретных учебных задач и проблем окружающей среды [20].

Таким образом, сущность ТКД у разных авторов может иметь различные акценты, связанные с разными аспектами развития личности и воспитания.

Некоторые элементы этой деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях и уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе потеряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте, менее эффективным будет воздействие природной и социальной среды на развитие личности учащегося. А специфичность ТКД как раз и заключается в непосредственном «столкновении» обучающегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

В процессе прогулок и экскурсий обучающиеся первых классов приобретают ценные для жизни знания, туристские навыки, узнают много нового и интересного.

Занятия туризмом развивают силу, ловкость, выносливость, коллективизм, смелость, ответственность и т.д. Без хорошей физической подготовки трудно пройти даже короткий и несложный маршрут, турист быстро устает, чем подводит не только себя, но и своих товарищей, свою туристскую группу. Усталость приходит не только потому, что нет выносливости, но и потому, что нет силы и ловкости, которые нужны при преодолении даже простейшие препятствий. Усталость и нежелание преодолеть все трудности маршрута приходят раньше к тому, у кого более слабая воля, у кого не развито чувство долга, ответственности перед коллективом. Одной из главных черт является чувство коллективизма. Если оно воспитано у членов туристской группы, значит будет взаимопомощь, взаимоподдержка, взаимовыручка, ответственное выполнение каждым своих туристских и краеведческих должностей, способность переносить все трудности походной жизни.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей, а широкие педагогические возможности содействуют как детского, так и взрослого коллектива (родители) сплочению класса вокруг классного руководителя,

воспитателя группы продленного дня, ведущих такую работу, вовлечению родительского контингента в педагогический процесс, облегчению управлению детским коллективом и каждым учащимся.

Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: учитель, родители, ученики, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на школьников, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

1.3. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности школьников 6-7 лет

В процессе развития ребенок проходит через несколько возрастных периодов, каждый из которых характеризуется своими психофизиологическими особенностями и определенной продолжительностью. В период младшего школьного возраста происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (нервной, костной, мышечной систем, внутренних органов). Происходит увеличение длины и массы тела.

А.Ю. Осипов отмечал, что в возрасте 7 лет физический аспект развития ребенка достигает зрелости, при котором стабилизируются процессы возбуждения и торможения, возрастает саморегуляция поведения. [32].

Продолжительность активной, целенаправленной деятельности увеличивается до 30-40 минут. К 1 классу у детей, как правило, уже сформирована тонкая дифференцированная моторика рук, которая позволяет овладеть графомоторными навыками.

А.А. Антонова в своих исследованиях отмечала, что в младшем школьном возрасте продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные навыки быстрота реакции, сила, скоординированность движений, контроль. Происходит качественное и количественное улучшение результатов в физической подготовке – броски, прыжки, умение стоять на одной ноге, езда на велосипеде.

Ведущим видом деятельности в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Именно в ней происходят значительные изменения личности, появляются различные новообразования в соответствии с возрастной периодизацией развития. В процессе учения у ребенка формируются знания, умения, навыки, закладывается основной фундамент, которой в последующем играет большую роль.

В.В. Давыдов отмечал, что в 1 классе ученику в процессе обучения требуется опора на зрительный образ, рисунки, внешние предметы.

В научных трудах Л.И. Божович было отмечено, что переход от дошкольного детства к младшему школьному возрасту характеризуется изменениями в социальном статусе ребенка, системе его взаимоотношений с окружающим миром. [7].

Происходит формирование морали, нравственности, ценностей личности. Появляются значимые социальные мотивы поведения.

Огромную роль на становление личности ребенка в данном возрасте играют эмоционально-оценочные отношения значимого взрослого к поступкам, действиям ребенка. Именно на данном возрастном этапе происходит проживание своей уникальности, индивидуальности. Возникает стремление быть лучше, совершенствоваться.

Л.С. Выготский говорил о том, в период младшего школьного возраста происходит бурное развитие высших психических функций, они становятся произвольными. Развиваются мыслительные процессы, слухоречевая и зрительная память, внимание, восприятие и волевые качества личности. В возрасте 6-7 лет ребенок уже может прилагать волевые усилия для достижения цели, следует более сложным инструкциям взрослого. У учащихся младшего школьного возраста происходит переход от наглядно-действенного к словесно-логическому мышлению. Ученики первого класса могут выделить поверхностные, внешние признаки предмета, явления или его назначения. Начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь

обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. [11]

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков. Процесс восприятия у детей младшего школьного возраста отличается неорганизованностью, неустойчивостью. Однако, дети наблюдательны, могут свежим новым взглядом оценить происходящие в окружающем мире события. Доминирует эмоциональная сторона восприятия над рациональной стороной.

Н.Ф. Талызина утверждала, что в 1-2 классе внимание детей еще отличается произвольным характером (внимание привлекают яркие предметы, что-то новое). Дети еще отвлекаются на различные раздражители (шум, разговоры). Именно поэтому объем информации зрительной и слуховой модальности не всегда соответствует норме. Увеличивается устойчивость внимания — 20-25 минут, объем внимания составляет 7-8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения. [49].

Важной функцией в младшем школьном возрасте является память. Детям предъявляется большое количество информации для запоминания по математике, русскому языку, окружающему миру, чтению.

Механическое запоминание преобладает в 1-2 классе над осознанным смысловым воспроизведением запоминаемого материала. У ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти.

Д.Б. Эльконин в своих работах писал, что в младшем школьном возрасте увеличивается активный и пассивный словарный запас, совершенствуется грамматический строй речи, усваивается морфологическая структура языка.

Речь младшего школьника является не только средством общения, но и объектом познания, выполняет коммуникативную, регулятивную и планирующие функции. У младших школьников сильно выражена потребность в общении, которая определяет развитие речи. Этому способствуют слушание, беседы, споры, рассуждения.

Воображение также проходит стадии развития и становления. В процессе обучения дети часто используют данную функции – описывают предметы, явления, воссоздают и создают образы. Младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес — 21-25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии — способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни.

Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом школьники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Одной из важнейших особенностей данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов.

Таким образом, анализ общей и специальной литературы по проблеме исследования показал, что младший школьный возраст является важным этапом в развитии ребенка. Происходят качественные и количественные изменения всех структур личности. Интеллект опосредует развитие всех остальных функций, происходит интеллектуализация всех аспектов психического развития, их осознание. Высшие психические функции приобретают произвольность, развивается волевой компонент, саморегуляция, формируется внутренний план действий, нравственная модель поведения. Этот возраст-период интенсивного роста и созревания организма, улучшения координации движений и развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Выводы по первой главе

В процессе анализа психолого-педагогической литературы нами было рассмотрено и сформулировано понятие «здоровьеберегающее поведение», являющееся основополагающим понятием нашего исследования.

Здоровьесберегающее поведение – это активная деятельность личности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая отношение к здоровью как к ценности; мотивацию здорового образа жизни, формирование умений, навыков и поведенческих стратегий, необходимых для осознания и оценки собственного здоровья, воспитания культуры здоровьесбережения.

Кроме этого, в процессе теоретического обоснования актуальности выбранного исследования определено, что формирование здоровьесберегающего поведения у обучающихся начальных классов является актуальной проблемой современного образования по ряду причин: ухудшение показателей здоровья детей школьного возраста, распространение факторов риска (рост числа школьников с избыточным весом), низкая двигательная

активность (гиподинамия), несбалансированное питание, учебная перегруженность, чрезмерный поток информации.

В настоящее время актуальным решением вопроса сформированности здоровьесберегающего поведения у младших школьников является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность способствует повышению двигательной активности, укреплению здоровья, формированию экологической культуры и развитию навыков безопасного поведения в природной среде. Также анализ трудов исследователей-теоретиков и педагогов-практиков по теме исследования показал, что при формировании у детей младшего школьного возраста здоровьесберегающего поведения необходимо учитывать психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности обучающихся.

Выводы, полученные в ходе анализа теоретических источников, требуют опытно-экспериментальной проверки, результаты которой описываются во 2 главе нашего исследования.

Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности

2.1. Обоснование программы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности

Для проведения опытно-экспериментальной работы нами была разработана дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Азбука юного туриста, которая была апробирована в рамках опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет в г. Ачинске Красноярского края. Данная программа имеет стартовый уровень реализации содержания и соответственно туристско-краеведческую направленность.

Программа направлена на знакомство с туризмом, как способом расширения кругозора школьника 6-7 лет. Потенциал природной и социальной окружающей среды должен быть использован для обогащения жизненного опыта ребёнка, для воспитания гражданина своей Родины, большой и малой.

Необходимость разработки программы продиктована значимостью формирования здоровьесберегающего поведения младших школьников как начального этапа формирования личности человека, воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде. Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния и общекультурной подготовки ребёнка. В связи с этим растёт необходимость в таких подходах к оздоровлению детей, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность школьников, но и одновременно развивать их интеллектуальные, познавательные способности, социальную компетентность. Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему

развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения. Туризм – наиболее демократичный вид активного отдыха и оздоровления. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечнососудистую систему. Занятия туризмом влияют на состояние здоровья учащихся и способствуют овладению жизненно важными навыками. В программе мы делаем акцент на рекреационном, эколого-оздоровительном и краеведческом туризме. Основная форма организации рекреационного туризма – прогулки-походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками.

Новизна данной программы в том, что на занятиях используются современные технологии обучения, такие, как: топографические и маршрутные карты, схемы, интерактивные дидактические игры, материалы Интернета. Помимо этого, обучающиеся могут и сами становиться составителями карт и схем, делиться опытом с младшими детьми.

Программа позволяет познакомить школьников с основами краеведения, пешеходного туризма и ориентирования, правилами поведения в походе, на экскурсии, в природе, объектами ближайшего социального окружения.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся начальной школы и соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы составляет 6-7 лет. Предварительной подготовки в данном виде деятельности не требуется.

Год обучения – 1. Количество часов в неделю – 2. Количество учебных часов по программе – 72.

Целью программы мы поставили освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры средствами рекреационного, эколого-оздоровительного, краеведческого туризма.

В процессе подготовки к реализации программы нами были определены соответствующие задачи:

Обучающие:

- сформировать первичные представления о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, способствовать устойчивому интересу к природе родного края и города, к окружающему миру;
- способствовать овладению обучающимися доступных приёмов туристской техники, развивать их двигательные способности;

- способствовать освоению правил поведения в походе, усвоению знаний и умений организации туристского быта и ориентирования на местности.

Развивающая:

- формировать умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Воспитательная:

- воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в активной физической нагрузке как составляющей здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является воспитание личностных качеств обучающихся младшего школьного возраста:

В основу программы заложены следующие принципы: непрерывности и круглогодичности; сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; постепенного повышения требований (динамичности).

Позиция педагога – быть «рядом», соучастником жизни ребенка, относясь к нему как к субъекту, имеющему свой индивидуальный, уникальный внутренний мир, и содействуя постоянному физическому развитию.

Занятия могут проводиться в форме: беседы, тренировки, соревнований, походов. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе учебно-тренировочных занятий. Практические занятия проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Программа предусматривает выполнение детьми контрольных нормативов, участие в соревнованиях и походах.

Кроме изучения работ и теории вопроса, связанного с разработкой проблемы формирования у младших школьников здоровьесберегающего поведения, нами были определены основные компоненты дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности.

Организация экспериментальной части нашего исследования включала в себя два этапа: констатирующий и формирующий.

В качестве цели констатирующего этапа эксперимента – выявление начального уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у обучающихся первого класса средней школы № 4. В экспериментальную группу вошли учащиеся 1 «а» класса. Контрольную группу составили учащиеся 1 «б» класса. Далее в процессе формирующего эксперимента была организована работа в экспериментальной группе по разработанной нами программе «Азбука юного туриста». Данная программа включает в себя интерактивные игры, авторские разработки, инновационные формы работы с детьми младшего школьного возраста по формированию здоровьесберегающего поведения. В контрольной группе мы таких занятий не проводили.

В процессе формирующего этапа экспериментальной работы нами были сформулированы основные задачи:

- 1) определить экспериментальную базу, критерии и показатели уровня сформированности здоровьесберегающего поведения младших школьников;
- 2) подобрать диагностические методики, способствующие формированию здоровьесберегающего поведения у младших школьников;
- 3) апробировать программу для первоклассников «Азбука юного туриста»;
- 4) проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы и сделать выводы.

Таблица 1

Организация опытно-экспериментальной работы по формированию у младших школьников здоровьесберегающего поведения

Этапы	Задачи опытно-экспериментальной работы	Содержание опытно-экспериментальной работы
Констатирующий	- определение целей, задач, базы, этапов, условий организации опытно-экспериментальной работы; - определение критериев, показателей	- анализ проблемы исследования; - обобщение и систематизация

	уровня сформированности у младших школьников здоровьесберегающего поведения; - выбор и апробация методик диагностики; - выявления уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у младших школьников	исследуемого материала; - анкетирование, тестирование, беседа.
Формирующий	- разработка и реализация программы «Азбука юного туриста»; - обработка и интерпретация данных, полученных в процессе контрольного эксперимента; - сравнительный анализ результатов контрольного эксперимента в контрольной и экспериментальных группах	- проведение формирующего эксперимента в процессе реализации программы «Азбука юного туриста»; - участие в конференции, подготовка к публикации статьи по проблеме исследования; - тестирование, анкетирование, беседа

В настоящее время наблюдается недостаток специализированных программ и методик туристско-краеведческой деятельности, целенаправленно разработанных для формирования именно здоровьесберегающего поведения младших школьников. В то время как программы по туризму и краеведению, безусловно способствуют физическому развитию, расширению кругозора и социальной адаптации.

В связи с этим возникла необходимость разработки такой дополнительной образовательной программы, направленной на формирование здоровьесберегающего поведения посредством реализации туристско-краеведческой деятельности для школьников 6-7 лет. Программа была реализована в опытно-экспериментальной работе, при организации которой нам нужно было определить начальный уровень сформированности здоровьесберегающего поведения младших школьников.

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным во ФГОС НОО результатам (предметным, метапредметным и личностным) в области здоровьесберегающего поведения младших школьников.

Необходимость определения уровней сформированности здоровьесберегающего поведения детей младшего школьного возраста требует выделения критериев и соответствующих им индикаторов.

Характеристики определения уровней и критериев сформированности здоровьесберегающего поведения младших школьников представлены ниже в таблицах 2-4.

Таблица 2

Характеристика уровней и критериев сформированности здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет на основе предметных результатов по ФГОС НОО

Предметные результаты: - имеет первичные представления о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивый интерес к природе родного края, к окружающему миру; - владеет доступными для своего возраста приёмами туристской техники; - знает правила поведения в походе; - владеет начальными умениями организации туристского быта; - знаком с основами ориентирования, ориентируется на местности в пределах своего микрорайона			
Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Называет страну, край и город, в котором живет, знает основные достопримечательности города.	без ошибок называет страну, край и город, в котором живет, называет не менее трех достопримечательностей города.	называет страну, край и город, в котором живет с подсказкой педагога, называет менее трех достопримечательностей города.	Низкий уровень: не называет страну, край и город, в котором живет, не называет достопримечательностей города.
Называет растения и животных Красноярского края.	без ошибок называет растения и животных Красноярского края.	называет растения и животных Красноярского края, допуская небольшие ошибки.	не называет растения и животных Красноярского края (называет любые растения и животных).
Умеет выполнять построения в колонну по одному и по двое, передвигаться по бревну, по кочкам через болото, по склону и т.п.	быстро строится в колонну по одному и по двое, технически правильно преодолевает не сложные препятствия (овраг по бревну, болото, подлаз, ходьба по склону).	немного затрудняется при построении в колонну по одному и по двое, не всегда технически правильно преодолевает не сложные препятствия (овраг по бревну, болото, подлаз, ходьба по склону и прочие).	не может без помощи построиться в колонну по одному и по двое, технически неправильно преодолевает не сложные препятствия (овраг по бревну, болото, подлаз, ходьба по склону и прочие), либо не может преодолеть препятствия.
Перечисляет правила передвижения в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону, правила разведения костра, правила культурного	без ошибок перечисляет все правила.	перечисляет все правила с подсказками.	не может перечислить большую часть правил, даже с подсказками.

туриста			
Перечисляет туристское снаряжение и для чего оно необходимо. Различает групповое и личное снаряжение. Умеет собрать рюкзак и установить палатку	без ошибок перечисляет туристское снаряжение и поясняет для чего оно необходимо, разделяя на групповое и личное. Правильно укладывает рюкзак. Устанавливает палатку совместно с другими обучающимися без помощи педагога.	перечисляет туристское снаряжение и поясняет для чего оно необходимо с небольшими ошибками, путается в определении групповое или личное снаряжение. Укладывает рюкзак с небольшими ошибками. Устанавливает палатку совместно с другими обучающимися с помощью педагога.	не знает названий туристского снаряжения, не разделяет на групповое и личное. Не может уложить рюкзак. Не может установить палатку совместно с другими обучающимися даже с помощью педагога, либо не участвует в установке.
Знает виды костров и умеет их складывать	без ошибок складывает костер и называет его	с ошибками складывает костер, не всегда называет его	не умеет складывать костры и не знает их названий.
Знает, как организуется питание в походе. Умеет составить меню и список продуктов.	называет два способа организации питания в походе, способен самостоятельно составить меню и список продуктов.	не всегда называет два способа организации питания в походе, способен составить меню и список продуктов, прибегая к помощи педагога.	не знает способы организации питания в походе, не способен составить меню и список продуктов.
Знает состав туристской аптечки. Лекарственные растения нашего края. Умеет оказывать первую доврачебную помощь.	без ошибок перечисляет состав аптечки туриста, называет не менее 5-ти лекарственных растений, способен промыть рану и аккуратно наложить стерильную повязку, забинтовать	перечисляет состав аптечки туриста не полностью или с ошибками, называет 2-3 лекарственных растения, способен промыть рану не совсем аккуратно наложить стерильную повязку и забинтовать.	не может перечислить состав аптечки туриста, не знает лекарственных растений, не способен наложить стерильную повязку и забинтовать.
Умеет вязать изученные узлы, называет их	правильно и самостоятельно завязывает изученные узлы, без ошибок называет их.	правильно, но прибегая к помощи педагога, завязывает изученные узлы, может ошибиться в названии.	неправильно завязывает изученные узлы, не знает их названий.
Знает способы ориентирования и умеет ориентироваться по сторонам горизонта	без затруднений называет способы ориентирования, по местным признакам и компасу без ошибок определяет стороны горизонта.	называет способы ориентирования с небольшими затруднениями, по местным признакам и компасу определяет стороны горизонта с небольшими ошибками либо подсказками педагога.	не называет способы ориентирования, по местным признакам и компасу не может определить стороны горизонта.
Знает основные ориентиры в своем микрорайоне, дорогу	без ошибок перечисляет все основные ориентиры в	перечисляет не все основные ориентиры в своем микрорайоне,	не знает или знает единично основные ориентиры в своем

до дома из школы	своем микрорайоне, рассказывает или изображает дорогу до дома из школы с подробностями.	рассказывает или изображает дорогу до дома из школы в общих чертах с небольшими ошибками.	микрорайоне, не может рассказать или изобразить дорогу до дома из школы.
------------------	---	---	--

Таблица 3

**Характеристика уровней и критериев сформированности
здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет на основе
метапредметных результатов по ФГОС НОО**

Метапредметный результат: - сформировано умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.			
Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Способен слышать педагога и реагировать на его слова и просьбы	всегда слышит, что говорит педагог, воспринимает информацию и разумно реагирует на его слова и просьбы	не всегда слышит, что говорит педагог, воспринимает информацию частично и не всегда реагирует на его слова и просьбы.	зачастую не слышит, что говорит педагог, не воспринимает информацию и не реагирует на его слова и просьбы
Умеет занять себя и сверстников интересной и полезной деятельностью, организовать и участвовать в совместных делах и играх	проявляет лидерские качества, зачастую организует деятельность детей, активно в ней участвует	может организовать деятельность детей, зачастую активно в ней участвует	не участвует в совместной деятельности и играх, зачастую играет один.
Способен оценить конкретные поведенческие акты, сопереживать и помогать сверстникам и взрослым	оценивает поведение детей в коллективе, способен к сопереживанию, всегда старается оказать помощь сверстникам и взрослым.	не всегда оценивает поведение детей в коллективе, не всегда способен к сопереживанию, не всегда старается оказать помощь сверстникам и взрослым.	не обращает внимания на сверстников, не способен к сопереживанию, не оказывает помощь сверстникам и взрослым

**Характеристика уровней и критериев сформированности
здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет на основе
личностных результатов по ФГОС НОО**

Личностные результаты:			
- обладает установкой на ценностное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края; - сформирована элементарная экологическая культура; - сформирована потребность в активной физической нагрузке как составляющей здорового образа жизни.			
Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Говорит (или рассуждает) о важности сохранения и бережного отношения к объектам историко-культурного наследия и природе родного края	всегда высказывает мнение о важности сохранения и бережного отношения к объектам историко-культурного наследия и природе родного края	не всегда высказывает мнение о важности сохранения и бережного отношения к объектам историко-культурного наследия и природе родного края	не считает важным сохранение и бережное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края
Выполняет правила экологического поведения в городе, природе	всегда выполняет все правила	не всегда выполняет все правила, реагирует на замечания.	не выполняет правила, не реагирует на замечания.
Обладает положительным настроем к физическим нагрузкам	всегда участвует в видах деятельности, требующих активной физической работы организма	не всегда участвует в видах деятельности, требующих активной физической работы организма	старается избегать видов деятельности, требующих активной физической работы организма

В процессе работы были отобраны диагностические методики и анкеты для констатирующего этапа эксперимента. Выбор диагностического инструментария для определения уровней сформированности здоровьесберегающего поведения осуществлялся на основе работ М.В. Гребнева, С. Дерябо, В. Ясвин, Н.С. Гаркуши.

Рассмотрим несколько из перечисленных методик для определения уровня сформированности здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет.

1. Адаптированная анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Адаптированная анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» состояла из 10 пунктов, к каждому из которых прилагалась отдельная инструкция для ответа. Вопросы затрагивали знания основ здорового образа жизни: распорядка дня, питания, личной гигиены и так далее. Анализ ответов младших школьников осуществлялся с помощью ключа автора методики, где за каждый конкретный вариант начислялось определенное количество баллов. Затем школьники были распределены по уровням: получившие от 77 до 65 были отнесены к высокому, от 64 до 46 – к среднему, от 45 до 21 – к низкому.

Полученные результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Уровни знаний основ здорового образа жизни по результатам анкетирования «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Большинство младших школьников продемонстрировали низкий уровень знаний основ здорового образа жизни: 65,52 % (19 человек) в экспериментальной и 67,74 % (21 человек) в контрольной группе. В экспериментальной на среднем уровне находятся 27,59 % (8 человек), а на высоком – 6,89 % (2 человека). В контрольной группе на среднем уровне выявлено 32,26 % (10 человек), на высоком нет ни одного учащегося. Наибольшие затруднения у ребят вызвали вопросы на тему правильного

питания, наибольшее количество правильных ответов получены на тему соблюдения правил личной гигиены.

2. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин) была реализована в ходе следующей работы: школьникам был предложен список из 7 жизненных ценностей, которые было необходимо проранжировать как наиболее и наименее важные. Далее в соответствии с ключом распределение ценностей в каждой анкете соотносилось с рангами. К высокому уровню были отнесены школьники, поставившие здоровье на 1 и 2 ранг; к среднему – 3-5 ранг; к низкому – 7 или 6 ранг.

Полученные результаты представлены на рисунке 2.

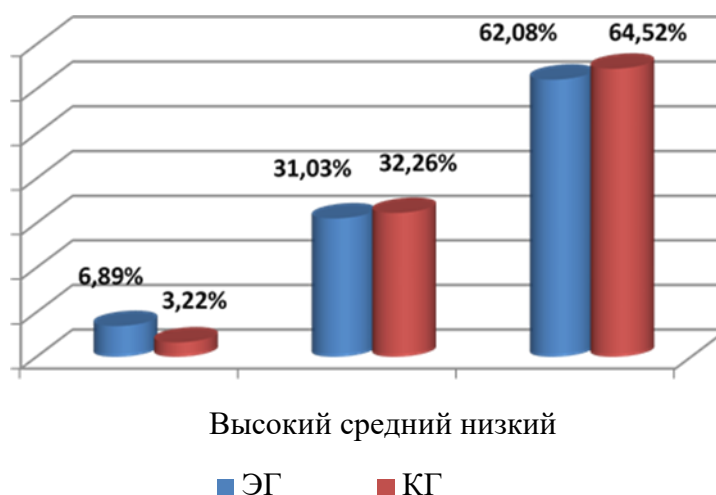


Рисунок 2 – Уровни мотивации к ведению здорового образа жизни по результатам методики «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

У большинства участников эксперимента мотивация к ведению здорового образа жизни сформирована на низком уровне: 62,08 % (18 человек) в экспериментальной и 64,52 % (20 человек) в контрольной. На среднем в экспериментальной выявлено 31,03 % (9 человек), на низком – 6,89 % (2 человека). В контрольной похожая картина: 32,36 % (10 человек) на среднем и 3,22 % (1 человек) на высоком. И в экспериментальной, и в контрольной группах чаще всего вместо здоровья преобладали такие ценности, как общение, семейное и материальное благополучие.

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

В ходе проведения методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) младшие школьники оценивали свой образ жизни с помощью анкеты из 8 вопросов. К каждому предлагалось от 3 до 7 вариантов ответа. Обработка ответов происходила по балльной системе в соответствии с разработанной автором методики шкалой. По итогу к высокому уровню были отнесены школьники, получившие от 110 до 80, к среднему – 79 до 50 баллов, к низкому – 49 и менее баллов.

Полученные результаты представлены на рисунке 3

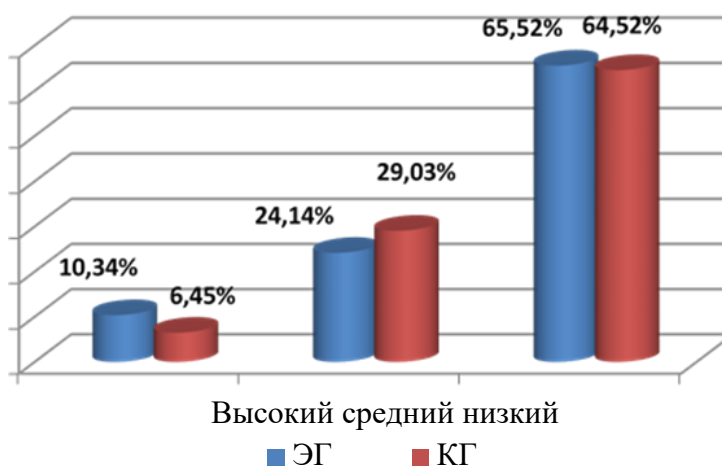


Рисунок 3 – Уровни ценностных установок по вопросам здоровья по результатам методики «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Ценностные установки по вопросам здоровья находятся примерно на одном уровне в обеих группах. В экспериментальной 65,52 % (19 человек) на низком, 24,14 % (7 человек) на среднем, 10,34 % (3 человека) на высоком. В контрольной 64,52 % (20 человек), на среднем 29,03 % (9 человек), на высоком 6,45 % (2 человека). Почти все школьники признались, что не делают зарядку по утрам и редко бывают на свежем воздухе, предпочитая в свободное время играть в компьютерные игры или пользоваться социальными сетями.

В результате опытно-экспериментальной работы и использования диагностического инструментария было выявлено, что младшие школьники в принципе понимают необходимость формирования здоровьесберегающего поведения, но недостаточно информированы и мотивированы для ежедневной работы над сохранением и укреплением своего здоровья.

Таким образом, результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы доказали необходимость проведения целенаправленной деятельности по повышению уровня сформированности здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет. Мы будем это делать с помощью средств туристско-краеведческой деятельности.

2.2. Реализация программы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы (сентябрь – май 2025) был посвящён организации деятельности младших школьников по образовательной программе «Азбука юного туриста». Содержание программы включает учебный план, представленный в таблице 5

Таблица 5

Учебный план образовательной программы «Азбука юного туриста»

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов	
		всего	теоретические
1	Край, в котором я живу	16	7
2	Природа родного края	2	2
3	Чем знаменит мой край, символы моего края	4	2
4	Мой город, символы моего города	4	1
5	Мой микрорайон	2	1
6	Мой дом	2	0,5
7	Дорога в детский сад и домой	2	0,5
8	Туризм и путешествия	30	10

9	О туризме и туристах	2	2
10	Собираемся в поход. Туристское снаряжение	4	1
11	Туристские должности в походе	2	1
12	Правила поведения в походе	2	1
13	Помощник костер: и согреет, и накормит	4	1
14	Чем питается турист?	2	1
15	Аптечка туриста. Доврачебная помощь в походе	2	1
16	Очень нужный узелок	4	1
17	Препятствия в походе	8	1
18	Промежуточная (полугодовая) аттестация	2	-
19	Основы ориентирования	14	8
20	Что такое ориентирование. Зачем нужно уметь ориентироваться	2	2
21	Стороны света	2	1
22	Как не заблудится. Ориентиры – помощники туриста	6	3
23	Карта – помощница туриста. Путешествие по карте	2	1
24	Кто придумал компас.	2	1
25	В здоровом теле здоровый дух	6	3
26	Я и мое здоровье	2	1
27	Гигиена в походе. Путешествие без травм	2	1
28	Физическая подготовка туриста	2	1
	Итоговая аттестация	4	-
ИТОГО:		72	28

В процессе обучения младшие школьники познакомились и закрепляли знания о природе, растениях своего города и Красноярского края, изучали

туристские термины и основные правила поведения в лесу, основы оказания первой помощи и многие другие понятия, необходимые для сформированности здоровьесберегающего поведения.

На занятиях использовались разнообразные методы: практические, словесные, наглядные. Программа также предусматривает использование как индивидуальных, так и групповых и коллективных форм обучения.

Выбранные формы и методы обучения способствовали эффективному развитию у первоклассников экспериментальной группы показателей понятия здоровьесберегающего поведения, а так же развитию осознанного подхода к пониманию здорового образа жизни. Содержание программы представляет перечень разделов и тематических занятий теоретической и практической направленности.

Все запланированные разделы, включающие в себя занятия разнообразной формы и организации, проводились на протяжении всего учебного года. В каникулярные отрезки были запланированы и проведены мероприятия развлекательного характера по соответствующей тематике. Таким образом, программа «Азбука юного туриста» была реализована в полном объеме.

Тематическое планирование программы «Азбука юного туриста»

1. Раздел «Край, в котором я живу»

1.1. Тема Природа родного края (2 часа)

Теория (2 ч.): Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по технике безопасности. Растения и животные Красноярского края. Особо охраняемые природные территории Красноярского края. Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края, правила поведения в местах отдыха.

1.2. Тема Чем знаменит мой край, символы моего края (4 часа)

Теория (2 ч.): Достопримечательности Красноярского края. Герб и флаг Красноярского края, почему они такие и что значат символы, изображенные

на них. Практика (2 ч.): Игра-путешествие по карте Красноярского края. Викторина «Мой край родной».

1.3. Тема Мой город, символы моего города (4 часа)

Теория (1 ч.): Возникновение и развитие города, происхождение названия. Достопримечательности города. Герб, гимн и флаг города.

Практика (3 ч.): Виртуальная экскурсия по городу. Рисуем герб города, слушаем гимн. Викторина про наш город.

1.4. Тема Мой микрорайон (2 часа)

Теория (1 ч.): История появления микрорайона на карте города. Достопримечательности микрорайона, его улиц. Практика (1 ч.): Экскурсия по микрорайону.

1.5. Тема Мой дом (2 часа)

Теория (0,5 ч.): Дом в котором я живу, мои соседи. Как устроен двор.

Практика (1,5 ч.): Дворовые игры. Рисунок своего дома и двора.

1.6. Тема Дорога в школу и домой (2 часа)

Теория (0,5 ч.): Мой домашний адрес. Дорога от дома до школы и обратно. Какие здания и сооружения, интересные объекты встречаются по пути.

Практика (1,5 ч.): Рисунок дороги от школы до дома.

2. Раздел «Туризм и путешествия»

2.1. Тема О туризме и туристах (2 часа)

Теория (2 ч.): Что такое туризм. Кто такой турист? Виды туризма и способы передвижения. Туризм в разное время года. Всемирный День туризма.

2.2. Тема Собираемся в поход. Туристское снаряжение (4 часа)

Теория (1 ч.): Что необходимо туристу в походе? Личное и групповое туристское снаряжение. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож). Демонстрация укладки рюкзака, установка палатки.

Практика (3 ч.): Сборка рюкзака. Установка палатки. Игра «Что беру с собой в поход».

2.3. Тема Туристские должности в походе (2 часа)

Теория (1 ч.): Постоянные туристские должности и их обязанности: командир группы, заведующий хозяйством, заведующий питанием, казначей, штурман, ремонтник, фотограф, летописец. Временные туристские должности и их обязанности: костровой, дежурный по кухне, замыкающий.

Практика (1 ч.): Ролевая игра «Я в походе...».

2.4. Тема Правила поведения в походе (2 часа)

Теория (1 ч.): Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Привал: правила разведения костра, правила культурного туриста. Что делать если отстал от группы или заблудился?

Практика (1 ч.): Шагаем колонной по одному и по двое. Игра «Турист на привале».

2.5. Тема Помощник костер: и согреет, и накормит (4 часа)

Теория (1 ч.): Виды костров и их назначение. Безопасность при разведении костра, приготовлении пищи на костре, сушке вещей у костра.

Практика (3 ч.): Выкладывание костров разных видов. Рисунок «Безопасность у костра».

2.6. Тема Чем питается турист? (2 часа)

Теория (1 ч.): Питание в туристском походе. Два варианта организации питания: приготовление на костре, сухие пайки. Составление меню похода, что нужно обязательно учесть. Список продуктов для похода. Фасовка продуктов и распределение по рюкзакам.

Практика (1 ч.): Составление меню похода и перечня необходимых продуктов.

2.7. Тема Аптечка туриста. Доврачебная помощь в походе (2 часа)

Теория (1 ч.): Состав туристской аптечки. Личная аптечка туриста. Аптека под ногами (лекарственные растения). Первая доврачебная помощь в походе.

Практика (1 ч.): Оказание первой доврачебной помощи.

2.8. Тема Очень нужный узелок (4 часа)

Теория (1 ч.): Туристские узлы, их применение в походе.

Практика (3 ч.): Разучивание и вязание узлов: прямой, схватывающий, заячьи уши.

2.9. Тема Препятствия в походе (8 часов)

Теория (1 ч.): Виды препятствий в туристском походе, техника и тактика их преодоления.

Практика (7 ч.): Преодоление препятствий: преодоление болота по кочкам, по жердям; преодоление оврага по бревну, по параллельным веревкам, маятником; преодоление спусков и подъемов спортивным способом; преодоление «паутины». Туристская игра-соревнование.

Промежуточная (полугодовая) аттестация (2 часа)

Практика (2 ч.): Игра-путешествие.

3. Раздел «Основы ориентирования»

3.1. Тема Что такое ориентирование. Зачем нужно уметь ориентироваться (2 часа)

Теория (2 ч.): Понятие «ориентирование». Зачем нужно уметь ориентироваться? Способы ориентирования.

3.2. Тема Стороны света (2 часа)

Теория (1 ч.): Что такое стороны света (или горизонта), как их определить. Обозначение сторон горизонта.

Практика (1 ч.): Игра на знание сторон горизонта и их обозначения.

3.3. Тема Как не заблудится. Ориентиры – помощники туриста (6 часов)

Теория (3 ч.): Разные способы ориентирования: по деревьям, солнцу, по растениям. Ориентирование в разное время суток. Предметы-ориентиры на маршруте.

Практика (3 ч.): Где ходили и что видели, ориентиры на пути. Определение сторон горизонта по местным признакам: мху на деревьях, солнцу, муравейникам и пр. игра на ориентирование.

3.4. Тема Карта, путешествие по карте (2 часа)

Теория (1 ч.): Карта. Топографические знаки. Как ориентироваться по карте.

Практика (1 ч.): Дорисовываем карту школы.

3.4. Тема Кто придумал компас (2 часа)

Теория (1 ч.): Изобретение компаса. Куда показывает компас? Определение сторон горизонта по компасу.

Практика (1 ч.): Определение сторон горизонта по компасу. Игра-викторина «Помощник туриста – компас».

4. Раздел «В здоровом теле здоровый дух»

4.1. Тема Я и мое здоровье (2 часа)

Теория (1 ч.): Как устроен человек. Что такое здоровье. Почему мы болеем.

Практика (1 ч.): Игра «Вредные и полезные привычки».

4.2. Тема Гигиена в походе, путешествие без травм (2 часа)

Теория (1 ч.): Гигиена в походе. Виды травм в пешеходном походе. Профилактика заболеваний и травм в пешеходном походе.

Практика (1 ч.): Рисунок «Гигиена в походе – счастливый турист».

4.3. Тема Физическая подготовка туриста (2 часа)

Теория (1 ч.): Что такое физическая подготовка. Почему туристу важно следить за своей физической формой?

Практика (1 ч.): Эстафета «В здоровом теле здоровый дух».

Итоговая аттестация (4 часа)

Практика (4 ч.): Туристский слет.

Все запланированные разделы, включающие в себя занятия разнообразной формы и организации, проводились на протяжении всего учебного года. В каникулярные отрезки были запланированы и проведены мероприятия развлекательного характера по соответствующей тематике. Таким образом, программа «Азбука юного туриста» была реализована в полном объеме.

Рассмотрим две темы на выбор теоретической и практической направленности.

Одним из предложенных нами занятий предлагаем проведение теоретического занятия краеведческой направленности из раздела 1 «Край, в котором я живу» на тему «Природа родного края».

Основными задачами занятия мы определили следующие: формировать первичные представления о малой Родине, обобщать и систематизировать знания о животных и растениях Красноярского края. Развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно – следственные связи, развивать собственный познавательный опыт, закреплять правила безопасности в природе, формировать желание беречь природу и охранять её.

Все обозначенные задачи направлены на формирование предметных, метапредметных и личностных качеств здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет. С учащимися была проведена предварительная работа: знакомство с картой, беседы о животных, растениях, овощах и фруктах, отгадывание загадок, беседы о правилах безопасного поведения в природе.

Для эффективного усвоения знаний и развития познавательного интереса в ходе занятия использовались мультимедийные презентации, иллюстрации растений и животных Красноярского края, тематические карточки для дидактических игр.

Для снятия эмоционального напряжения, с целью профилактики нарушения осанки во время занятия проводились тематические физкультминутки.

Для закрепления знаний оказания первой помощи была организована работа в группах «Забинтуй меня». Кроме этого, с целью усвоения новых знаний о животных родного края и условиях их обитания проводились практические эксперименты.

В результате освоения программы для экспериментальной и контрольной групп было организовано большое спортивно-познавательное мероприятие в форме туристского слета младших школьников. Данное мероприятие являлось итоговым. В рамках проведения для участников были организованы тематические локации на закрепление и обобщение полученных знаний туристско-краеведческой направленности. Учащиеся согласно предложенным маршрутным листам выполняли задания: разгадывали загадки про растения и животных родного города и Красноярского края, решали ребусы про органы и строение человека, складывали на скорость рюкзаки, проходили полосу препятствий, завязывали туристские узлы и исполняли песенные композиции возле костра.

В заключении хотелось отметить, что все запланированные разделы, включающие в себя занятия разнообразной формы и организации, проводились на протяжении всего учебного года. В каникулярные отрезки были запланированы и проведены мероприятия развлекательного характера по соответствующей тематике. Таким образом, программа «Азбука юного туриста» была реализована в полном объеме.

2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой деятельности.

С целью измерения динамики сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников был организован констатирующий этап педагогического эксперимента. В исследовании использовались те же диагностические методики, что и на констатирующем этапе.

Задачи контрольного этапа исследования:

- повторно провести диагностические методики, представленные при описании констатирующего этапа исследования
- проанализировать результаты, полученные в экспериментальной и контрольных группах
- произвести сравнительный анализ результатов обеих групп с результатами, полученными на констатирующем этапе исследования;
- оформить полученные результаты в графическом виде и зафиксировать анализ динамики сформированности здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет
- оценить успешность проведенной работы на формирующем этапе исследования на основе полученной динамики сформированности здоровьесберегающего поведения школьников 6-7 лет средствами туристско-краеведческой направленности.

Повторно проведена адаптированная анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» для оценки динамики уровня здоровьесберегающего поведения у младших школьников. Полученные результаты представлены на рисунке 4

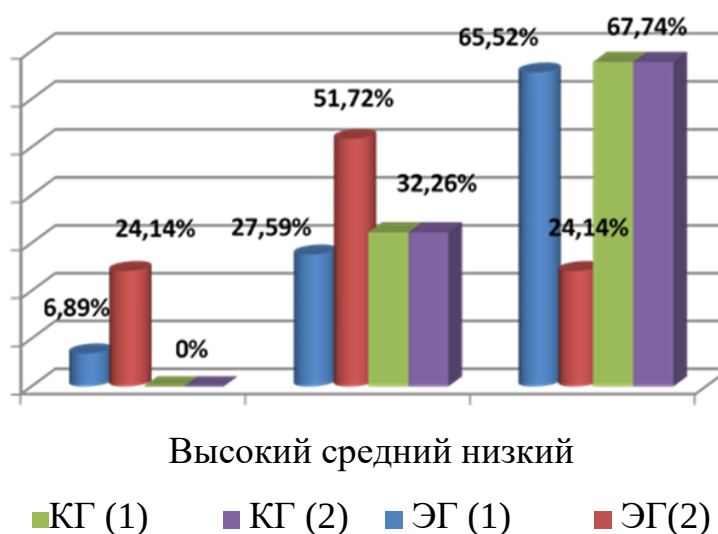


Рисунок 4 – Динамика уровня сформированности здоровьесберегающего поведения по результатам адаптированной анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

В экспериментальной группе на 41,38 % снизилось количество учеников на низком уровне формирования здоровьесбережения. При этом на среднем прибавилось 8 человек (с 27,59 % до 51,72 %), а на высоком – 5 человек (с 6,89 % до 24,14 %). Младшие школьники проявили гораздо большую информированность по вопросам организации распорядка дня, правильного питания, навыков личной гигиены, чем на констатирующем этапе. Учащиеся дали правильные ответы на большинство вопросов анкеты, тем самым улучшив свой результат в части знаний основ здорового образа жизни.

В контрольной группе результат младших школьников не изменился. Большинство учащихся допустили большое количество ошибок, отвечая на вопросы анкеты.

Итоги проведения методики «Индекс отношения к здоровью» представлены на рисунке 5.

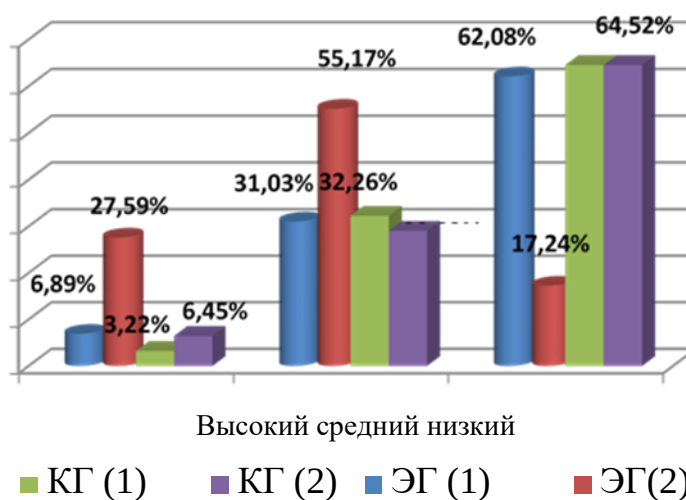


Рисунок 5 – Динамика уровня мотивации младших школьников к ведению здорового образа жизни по результатам методики «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Наибольшие изменения произошли в экспериментальной группе на низком уровне мотивации младших школьников: 13 человек (44,84 %) улучшили свой результат до среднего и высокого. На высоком стало 8 человек вместо 2, на среднем – 16 учащихся вместо 9. В контрольной группе 1 человек перешел с низкого уровня на средний.

Повторное проведение методики «Гармоничность образа жизни школьников» представлено на рисунке 6.

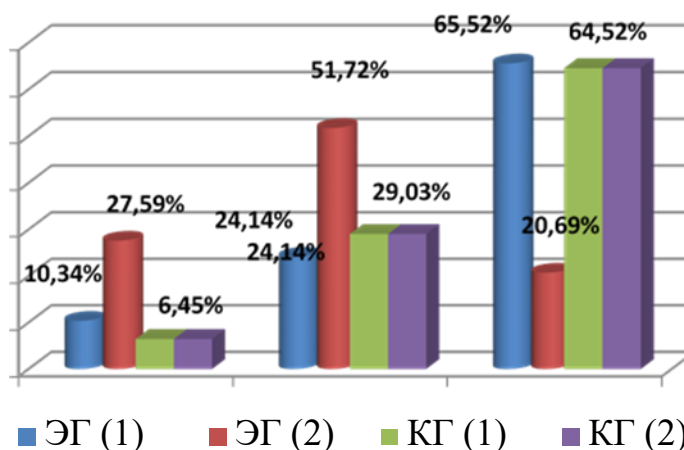


Рисунок 6 – Динамика уровня ценностных установок по вопросам здоровья согласно результатам методики «Гармоничность образа жизни школьников»

На 44,83 % уменьшилось количество учащихся на низком уровне ценностных установок по вопросам здоровья в экспериментальной группе. На среднем стало 15 человек вместо 7, на высоком – 8 вместо 3. В контрольной группе изменений не обнаружено.

Таким образом, результаты контрольного этапа эксперимента показали, что участники экспериментальной группы существенно повысили уровень сформированности здоровьесберегающего поведения в то время как в контрольной группе только 1 человек улучшил свой результат. Следовательно, применение в образовательном процессе первоклассников разработанной нами программы «Азбука юного туриста», позволит достичь более высокого уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у обучающихся начальной школы.

Выводы по второй главе

Во второй главе исследования нами была организована опытно-экспериментальная работа, включающая в себя два этапа: констатирующий, и формирующий.

При анализе результатов констатирующего этапа экспериментального исследования, включавшего в себя ряд диагностических методик, был сделан вывод о наличии большого количества первоклассников с низким уровнем сформированности здоровьесберегающего поведения. Произведя анализ результатов диагностики, была поставлена цель: сформировать у обучающихся начальной школы в экспериментальной группе необходимый уровень здоровьесберегающего поведения, и в связи с этим нами была разработана программа «Азбука юного туриста», имеющая целью формирование у младших школьников основной базы здоровьесберегающего поведения средствами туристско-краеведческой направленности.

В ходе формирующего эксперимента была реализована программа «Азбука юного туриста». В содержание программы входили разнообразные формы и методы организации деятельности младших школьников, направленные на формирование здоровьесберегающего поведения.

Повторная диагностика в конце опытно-экспериментальной работы показала динамику уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у обучающихся в экспериментальной группе, прошедших обучение по образовательной программе «Азбука юного туриста».

Анализ итоговых результатов исследования показал, что посредством целенаправленной работы у младших школьников происходит повышение уровня сформированности здоровьесберегающего поведения. Реализация программы «Безопасная дорога» показала, что учащиеся 6-7 лет значительно повысили уровень сформированности здоровьесберегающего поведения.

Программа «Азбука юного туриста» содержит комплекс занятий, выделенных в тематические разделы и темы, построенные с учетом психологических и поведенческих особенностей детей младшего школьного возраста.

Результаты опытно-экспериментальной позволили нам сделать вывод о значительном повышении уровня сформированности здоровьесберегающего поведения у обучающихся экспериментальной группы. Таким образом, можно

констатировать эффективность занятий, проводимых по программе дополнительного образования «Азбука юного туриста», и сделать вывод о необходимости рекомендовать данную программу для использования в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе проведенного исследования нами было установлено, что проблема формирования у младших школьников здоровьесберегающего поведения является актуальной для педагогической теории и практики, так как она представлена и разработана недостаточно широко. Её актуальность обусловлена многими факторами, указанными во введении.

2. Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить и сформулировать понятия «здоровьесберегающее поведение», «туристско-краеведческая деятельность» а также нам удалось сформировать диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень сформированности здоровьесберегающего поведения у первоклассников.

3. В процессе констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы была выявлена недостаточная сформированность уровней знаний основ и мотивации здорового образа жизни, ценностных установок по вопросам здоровья, двигательной активности и навыков ведения здорового образа жизни. Это подразумевает низкую эффективность развития здоровьесберегающего поведения в целом.

4. В ходе формирующего этапа опытно-экспериментальной работы были реализованы мероприятия разработанной нами программы туристско-краеведческой направленности «Азбука юного туриста».

5. Результаты всей опытно-экспериментальной работы подтвердили нашу гипотезу о том, что формирование здоровьесберегающего поведения будет эффективным при эффективных методологических подходах, учете возрастного развития младших школьников, а также проведении систематизированной работы по формированию здооровьесберегающего поведения в рамках программы «Азбука юного туриста».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При реализации программы используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный: объяснения и разъяснения, инструктаж, беседа, иллюстрация и рассматривание схем, презентации;
- репродуктивный: показ, работа по образцу, практическая работа со снаряжением.
- частично-поисковый, проблемный: решение ситуаций.
- игровой: проигрывание ситуаций, игры-путешествия.

2. Программа предусматривает такие формы организации образовательного процесса, как индивидуально-групповая и групповая. Занятия проводятся в форме: бесед, практических занятий, игр.

3. В процессе работы используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технологии здоровьесбережения.

4. Методический и дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным планом, возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

5. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов: схематические или символические пособия: топографические карты, схемы территории учреждения, микрорайона, схемы прохождения естественных препятствий, укладки костров, вязки узлов.

6. Для развития познавательной деятельности рекомендуется использовать обучающие презентации в электронном виде: «Растения Красноярского края», «Животные Красноярского края», «Особо охраняемые природные территории в нашем крае», «Правила поведения в природе», «Достопримечательности города Ачинска», «Как преодолеть препятствия на маршруте», «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь», «Что

делать, если заблудился?», «Туристские узлы», «Должности в туристском походе», «Виды туристских костров», «Основы ориентирования».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аббасова Л. И. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации // Ученые записки университета Лесгафта, 2019. № 11 (177). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu-zdoroviesberegayuschey-sredy-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Адольф В.А., Адольф К.В., Юрчук Г.В. К вопросу формирования культуры здоровья молодого поколения россиян: проблемы, перспективы, опыт. Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы X Всероссийской научно-практической конференции (г. Абакан, 27 октября 2023г.) -Абакан: Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2023.- С.76-77.
3. Адольф В.А., Антипина Е.А., Строгова Н.Е. Воспитательный аспект проблемы организации взаимодействия между обучающимися поколениями Z и педагогами. /Педагогика.- 2023.-Т.87.-№1.-С.5-14.
4. Аникеева Н. Г. Компоненты формирования здоровьесберегающей среды в учебном заведении // Вестник Московского университета МВД России 2008. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-formirovaniya-zdoroviesberegayuschey-sredy-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 02.02.2023).
5. Айзман Р.И., Петров С.В., Ширшова В.М. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. – Новосибирск, 2011. – 208 с.
6. Акимов В.А., Дурнев Р.А. Культура безопасности жизнедеятельности // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2018. – № 11. – С. 23-27.
7. Волков Б.С. Психология младшего школьника: учебное пособие. – М., 2016. – 208 с.

8. Багаутдинова Н.В. О здоровьесбережении в условиях информатизации образования / Н.В. Багаутдинова, Э.Р. Диких, О.Ю. Синевич // Мать и дитя в Кузбассе. – 2014. – №1. – С. 58–60.

9. Богина Т.Л. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» (М.: Мозаика–Синтез, 2008 г, С-112.

10. Волошина Л. Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства образовательных учреждений (методология, теория, практика): автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Екатеринбург, 2006. 48 с.

11. Выготский Л.С. «Психология развития ребёнка» М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005.

12. Гринин А. В. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении // Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 2020. № 1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdoroviesberegayuschey-sredy-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 02.02.2023).

13. Горбачёва Д.А., Егорова, Е.Н. Семенякина Г.Б. Развитие личности детей и подростков средствами туризма в процессе обучения и воспитания в учреждениях дополнительного образования // МНКО. 2020.

14. Гришанова О. С., Гусева Е. В. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг. Волгоград: Учитель, 2010. 248 с.

15. Гончарова Л.С. «Здоровьесберегающее поведение личности как психолого-педагогический феномен», журнал «Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота» -2012.

16. Л. С. Гревцова рассматривает здоровьесберегающее поведение в издании «Педагогические условия воспитания культуры здоровья у детей семи лет» -М., -2012

17. Дыхан Л. Б. Педагогические условия валеологизации образовательной среды младших школьников: автореферат диссертации на

соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Ростов на Дону, 2001. 23 с.

18. Жданова Л. А., Шишова А. В. Современные школьники: особенности адаптации и динамика здоровья // Вестник ИвГМА, 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-shkolniki-osobennosti-adaptatsii-i-dinamika-zdorovya> (дата обращения: 16.02.2023).

19. Зими́на И. С., Мухина С. А. Сущность, содержание и структура здоровьесберегающей образовательной среды // Вестник Марийского государственного университета, 2016. Т.10. №4 (24). С. 16-21.

20. Зверев И.Д, Захлебный А.Н., Суравегина, И.Т.,Дзятковская Е.Н. Теория и методика общего экологического образования. М.: Образование и экология, 2010 – 152 с.

21. Идрисова Н. А. Определение содержания понятия здоровый образ жизни в педагогике контент-аналитическим методом // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки, 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-soderzhaniya-ponyatiya-zdorovyy-obraz-zhizni-v-pedagogike-kontent-analiticheskim-metodom> (дата обращения: 21.02.2023).

22. Ирхин В. Н., Журнал «Вопросы журналистики, педагогики, языкознания», статья «Формирование ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования», 2010.

23. Ирхин В. Н., Ирхина И. В., Коваленко И. А. Отношение педагогов к собственному здоровью как фактор эффективности реализации ими здоровьесозидающей функции. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017.

24. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. / Константинов Ю.С., Куликов В.М. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

25. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

26. Константинов Ю.С. Педагогические возможности детско-юношеского туризма // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014. № 4.
27. Коменский, Я. Избранные педагогические сочинения / Я. Коменский; переводчики Н. П. Степанов, Д. Н. Корольков, А. А. Красновский. — Москва Издательство Юрайт, 2025. — 440 с.
28. Коменский Я. А. Избранные педагогические произведения [Текст]: В 2-х т. / Я. А. Коменский; Под ред. А. И. Пискунова и др. — Т.1. — Москва: Педагогика, 1982. — С. 83–440.
29. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
30. А.С. Макаренко Здоровьесберегающие технологии в теории и практике. Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2006.
31. Мельникова Е. А. Беккер И. Л. Туристско-краеведческая деятельность как фактор социализации младших школьников Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании».
32. Орехова Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук 13.00.01. Магнитогорск, 2005. 389 с.
33. Озеров А.Г. Краеведение. Методические аспекты. – М.: ООО «Юный краевед», 2021. – 232 с.
34. Т. С. Овчинникова монография «Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях». Санкт-Петербург, 2006.
35. Остапец А.А. «Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся». М.-2001
- 36.. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-

20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». Москва, 2020. URL: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 24.02.2023).

37. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». Москва, 2020. URL: <https://base.garant.ru/400274954/> (дата обращения: 24.02.2023).

38. Потапова Е.А. Роль театрализованной деятельности в формировании здоровьесберегающего поведения дошкольников. // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы XМеждународной научно-практической конференции (г. Красноярск, 22 мая 2024 г.) – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024.- С.114-116.

39. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Электронный ресурс]. Москва, 2009. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения: 02.02.2023).

40. Н. В. Саранская и А. С. Юрина «Формирование культуры здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности в начальной школе» в журнале «Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения» (2015).

41. Д. В. Смирнов — автор программы «Юный турист: изучаю родной край», сборнике программ внеурочной деятельности 1-4 классы под редакцией Н.Ф. Виноградовой.- М. Вента-Граф. 2011 г.

42. Строгова Н.Е. Здоровьесбережение-актуальный аспект современных научно-педагогических исследований. Дополнения к лекциям в

слайдах: учебно-методическое пособие. - Красноярск: Красноярский педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. - 104 с.

43. Строгова Н.Е. Городская среда как фактор здоровьесбережения / История мировых цивилизаций. Город как историко-культурный феномен: материалы XVI Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения доктора исторических наук, профессора Л.А.Шаферовой (г. Красноярск, 25 ноября 2021г.) - Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. - С.139-142

44. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: В 5-ти т. / Ред. коллегия: А. Т. Дзевеин (пред.) и др. — Т.3. — К: Рад. школа, 1979. — С. 364–409.

45. Сухомлинский В. А. Избранные произведения: в 5-ти т. / Сухомлинский В. А. / Под ред. А. Т. Дзевеин и др. — Т.4. — К.: Рад. школа, 1979. — С. 46.

46. Савченко М. Б., Хвалебо Г. В., Сыроваткина И. А. Формирование эффективных подходов к созданию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения // Ученые записки университета Лесгафта, 2019. № 10 (176). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-effektivnyh-podhodov-k-sozdaniyu-zdoroviesberegayuschey-sredy-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya> (дата обращения: 01.02.2023).

47. Синельников И. Ю. Состояние здоровья российских школьников: факторы влияния, риски, перспективы // Наука и школа, 2016. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-rossiyskih-shkolnikov-factory-vliyaniya-riski-perspektivy> (дата обращения: 16.02.2023).

48. Слободчиков В. И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. М., 2000. С. 172–176.

49. Талызина Н.Ф. «Психология детей младшего школьного возраста: формирование познавательной деятельности младших школьников», М.-2018.

50. Тихомирова Л. Ф., Макеева Т. В. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения // Ярославский педагогический вестник, 2016. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-formirovaniyu-zdoroviesberegayuschey-sredy-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya> (дата обращения: 02.02.2023).

51. Тушина Г. И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Кемерово, КГУ, 2005. 22 с.

52. Устав Всемирной организации здравоохранения, принятый на Международной конференции здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г. [Электронный ресурс]. Москва, 2014. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 16.02.2023).

53. Ухтомский А.А. «Туристско-краеведческая деятельность как основа социализации личности и формирования коммуникационной культуры учащихся, в условиях общеобразовательной школы» -М.-2022.

54. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения: 28.03. 2017).

55. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286.

56. Шарафуллина Ж. В., Уланова С. А. Средовой подход к здоровьесбережению школьников: проблемы и перспективы // ИТС, 2013. № 1 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredovoy-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-shkolnikov-problemy-i-perspektivy> (дата обращения: 21.02.2023).

57. Ширина, О.А. Перечень личностных качеств младших школьников / О.А. Ширина. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2017. № 32 (166). С. 108-112.

58. Hakimova N., Dilova N. Formation of social competences of elementary school students in extracurricular activities [Electronic resource] // E3S Web of Conferences. - 2023. - Vol. 420. - <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202342000001> (дата обращения 15.05.2025)

59. Vrabie S. The impact of extracurricular activities on the personality development of primary school students // Univers Pedagogic. - 2021. - Vol. 4 (72). - Pp. 80-89. - https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/149293, <https://doi.org/10.52387/1811-5470.2021.4.10>

60. Olawale B. E., Mutongoza B. H., Adu E. O., Omodan B. I. Covid-19 induced psychosocial challenges in South African higher education: Experiences of staff and students at two rural universities // Research in Social Sciences and Technology, 2021. № 6 (3). P.179-193. URL: <https://doi.org/10.46303/ressat.2021.37> (дата обращения: 24.02.2023).