

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Пономарев Никита Сергеевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Инноватика в современном начальном образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол.н., доцент кафедры
педагогики и психологии начального образования

Мосина Н.А.

10.06.26

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы «Инноватика в
современном начальном образовании», кандидат
психологических наук, доцент Н.А. Мосина

10.06.26

Руководитель кандидат педагогических
наук, доцент Дуда И.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты

22.06.2026

Обучающийся Пономарев Н.С.

Оценка

(дата, подпись)

(прописью)

Красноярск 2026

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности.....	9
1.1 Основные понятия: «здоровье», «культура», «культура здоровья» в психолого-педагогической практике	9
1.2 Базовые условия, причины, свод данных формирования культуры здоровья у младшего школьника.	20
1.3 Диагностика уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников	23
Вывод по первой главе	31
Глава 2. Организация опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности.....	34
2.1 Разработка программы по организации внеурочной деятельности младших школьников с формированием культуры здоровья	34
2.2 Реализация программы формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности.....	45
2.3 Контрольный срез уровня сформированности культуры у младшего школьника	56
Вывод по второй главе.....	64
Заключение	67
Библиографический список	130

Введение

Актуальность исследования

В условиях современного общества наблюдается дисбаланс в системе ценностных ориентаций: несмотря на растущую информированность о факторах здоровья и рисках нездорового образа жизни, здоровый образ жизни (ЗОЖ) пока не занимает позиции высшего ценностного ориентира в массовом сознании.

Статистические данные свидетельствуют о прогрессирующем ухудшении состояния здоровья школьников: значительная часть выпускников не может быть отнесена к категории полностью здоровых. Это придаёт особую социальную значимость вопросам воспитания у детей и подростков осознанного отношения к собственному здоровью.

Раннее формирование установок на заботу о здоровье способно стать основой для улучшения физического состояния будущих поколений. В рамках современной школы активно внедряются здоровьесберегающие технологии, среди которых особое место занимают физкультурно-оздоровительные методики. Они не только способствуют физическому развитию учащихся, но и формируют у них понимание ценности здоровья, а также личную ответственность за его сохранение и укрепление.

Согласно данным Государственного комитета санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации, доля здоровых детей среди обучающихся в первом классе составляет лишь 20 %. Министерство образования и науки Российской Федерации реализует комплекс мер, направленных на минимизацию негативного влияния образовательного процесса на здоровье учащихся, включая оптимизацию учебной нагрузки, расширение программы физического воспитания и усиление контроля за соблюдением гигиенических нормативов. Тем не менее эффективность данных мероприятий остаётся на недостаточном уровне.

Мотивация школьников к ведению здорового образа жизни имеет существенное значение. В настоящее время активно изучаются вопросы

формирования здоровьесберегающей среды и развития культуры здоровья у младших школьников. При этом аспекты внедрения физкультурно-оздоровительных технологий во внеурочной деятельности остаются недостаточно исследованными, что обуславливает актуальность выбранной темы.

На основе комплексного анализа современного состояния проблемы здоровьесбережения школьников выявлены **существенные противоречия**, препятствующие эффективной реализации задач формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников. Данные противоречия носят **системный характер** и затрагивают нормативно-правовые, организационно-педагогические и научно-методические аспекты образовательного процесса.

1. Противоречие между стратегическими целями государства и реальными условиями их реализации в образовательных организациях
2. Противоречие между социальной потребностью в личности, ориентированной на культуру ЗОЖ, и недостаточной научно-методической обеспеченностью процесса её формирования
3. Противоречие между необходимостью обновления содержания внеурочной воспитательной деятельности и консервативностью форм организации работы со школьниками

Эти противоречия позволяют сформулировать **проблему** исследования: при каких педагогических условиях процесс формирования культуры здоровья у младших школьников будет эффективным?

Выявленное противоречие и проблема позволили сформулировать тему исследования «Формирование культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности».

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе педагогические условия формирования у младших школьников культуры здоровья во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников.

Гипотеза исследования: процесс формирования у младших школьников культуры здоровья во внеурочной деятельности будет эффективным, если:

- он строится как целостный, социокультурный, ориентированный на реализацию сущностных сил школьника и восстановление его собственных ресурсов;
- в его основе лежит система разноуровневых организационных форм и совокупность методов, позволяющих младшему школьнику оценить роль каждого фактора в поддержании своего здоровья, благополучия в физическом развитии и совершенствовании личности;
- в него вовлечены педагоги, родители и социальные партнёры школы.

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

1. Изучить и проанализировать состояние разработанности исследуемой проблемы в педагогической теории и практике.
2. Уточнить сущность понятия «культура здоровья».
3. Определить критерии, показатели и уровни сформированности культуры здоровья младших школьников.
4. Разработать и апробировать педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности.

Теоретико-методологической базой исследования являются: системный подход изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); теория формирования ценностей и ценностных ориентации (В.И. Андреев, А. Барди, Б.С. Братусь, Е.И. Головаха, Е.И. Исаев, В.П. Каширин, К. Клахон, П. Лапи, Н.М. Лебедева, Л.Г. Почебут, М. Рокич, В.А. Слостёнин, В.И.

Слободчиков, В. Франкл, С. Шварц и др.); теория здоровьесформирующего образования (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Г.С. Никифоров, Л.Г. Татарникова, С.А. Чандаева).

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались общенаучные методы теоретического исследования: анализ философской, психолого-педагогической и методической литературы, учебно-программной и нормативной документации по начальной школе; методы эмпирического исследования: наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, качественный и количественный анализ его результатов; методы математической статистики по обработке экспериментальных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МАОУ Гимназии №14 г. Красноярск. В исследовании было задействовано 50 обучающихся.

Достоверность результатов исследования обусловлена опорой на исходные методологические положения и междисциплинарную научно-теоретическую базу. Использованные методы соответствовали задачам, логике, предмету и цели исследования; при этом применялось сочетание количественного и качественного анализа. Теоретические выводы прошли практическую проверку, а положительные результаты экспериментальной работы были подвергнуты корректной статистической обработке.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- выявлены теоретические предпосылки проблемы здоровьесбережения школьников на основе концепции интериоризации общечеловеческих ценностей;
- разработаны и реализованы педагогические условия формирования культуры здоровья младших школьников, обеспечивающие активизацию их внимания и интереса к своему здоровью, получение

необходимых знаний о здоровом образе жизни и формирование соответствующих навыков;

- определены критерии и показатели оценки эффективности сформированности культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о формировании культуры здоровья младших школьников; в нем определены критерии, показатели, охарактеризованы уровни сформированности культуры здоровья младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что сформулированные теоретические положения, выводы и рекомендации закладывают основу для методического обеспечения процесса формирования культуры здоровья у младших школьников. Разработанные и экспериментально апробированные педагогические условия позволяют эффективно внедрять соответствующие практики во внеурочной деятельности и могут быть интегрированы в работу общеобразовательных организаций. Их применение нацелено на максимально быстрое и экономичное повышение эффективности формирования культуры здоровья у учащихся младших классов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Структурная модель культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников включает три взаимосвязанных компонента, каждый из которых выполняет специфическую функцию в становлении осознанного отношения к здоровью. Этими компонентами являются: когнитивный, аксиологический и деятельностный компоненты.

2. Концептуальные основы процесса формирования культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности предполагают целенаправленное становление устойчивой мотивации к ведению здорового и продуктивного образа жизни. Исследуемые процессы способствуют

рациональному использованию и развитию природных ресурсов личности, что создаёт условия для эффективной жизнедеятельности и успешной интеграции в социум.

3. Педагогические условия эффективности формирования культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности представляют собой целостную систему взаимосвязанных факторов, обеспечивающих результативность данного процесса.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ Гимназии №14 г. Красноярска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях журнала «Студенческий вестник» №18 (398) (г. Москва, 19 мая 2026 г.) и «Студенческий вестник» №19 (399) (г. Москва, 05 июня 2026 г.).

Структура: Диссертация состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (66 источника), приложений, страниц.

Глава 1. Теоретические основы формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности

1.1 Основные понятия: «здоровье», «культура», «культура здоровья» в психолого-педагогической практике

В современных социально-экономических условиях здоровье подрастающего поколения выступает одним из приоритетных направлений общественного развития. Его значимость носит устойчивый характер и сохраняется вне зависимости от текущих политических и экономических факторов внутри государства. Это обусловлено тем, что здоровье детей и подростков:

- непосредственно влияет на демографическую ситуацию (рождаемость, продолжительность жизни, заболеваемость);
- служит основой научного и экономического потенциала страны на всех уровнях управления — федеральном, региональном и муниципальном;
- определяет будущее государства, поскольку формирует человеческий капитал, необходимый для устойчивого развития общества.

Роль образовательной организации в сохранении здоровья учащихся

Сохранение и укрепление здоровья школьников отнесено к числу приоритетных задач государственной политики в сфере образования и здравоохранения. Современная школа реализует не только образовательные функции, но и активно способствует поддержанию здоровья учащихся.

Школьный период представляет собой ключевой этап для целенаправленной работы по формированию культуры здоровья, поскольку именно в это время:

- закладываются основы здорового образа жизни (ЗОЖ);
- формируются устойчивые гигиенические навыки и привычки;
- развивается осознанное отношение к собственному здоровью;
- создаются предпосылки для сохранения здоровья во взрослой жизни.

Нормативно-правовое обеспечение формирования культуры здоровья в образовании

Важность формирования здорового образа жизни у школьников закреплена на нормативно-правовом уровне. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) определён портрет выпускника начальной школы, в котором прямо указано, что каждый ученик должен:

- соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- укреплять своё здоровье;
- проявлять ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

Теоретический анализ понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Здоровье представляет собой одну из фундаментальных ценностей человеческой жизни в социуме, выступающую в качестве необходимого условия полноценной самореализации личности, её социальной адаптации и продуктивной деятельности.

Вместе с тем в современном научном и общественном дискурсе наблюдается недостаточная концептуальная проработанность данного феномена.

Традиционная трактовка здоровья как отсутствия заболеваний или патологических состояний в настоящее время признана недостаточной для описания многогранности данного феномена.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье представляет собой состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Высший уровень характеризуется полным отсутствием отклонений и оптимальной адаптацией организма к условиям окружающей среды — такие люди считаются полностью здоровыми. Следующий уровень — категория «здоровый» — имеет относительный характер: при углублённом обследовании могут выявляться незначительные нарушения, обычно не проявляющиеся в повседневной жизни.

Важным методологическим аспектом исследования здоровья является понимание того, что субъективное самочувствие не всегда отражает истинное состояние организма. Индивид может ощущать себя здоровым при наличии скрытых патологических процессов, либо, напротив, испытывать дискомфорт при отсутствии объективных нарушений. Следует учитывать, что субъективное самочувствие не всегда отражает истинное состояние здоровья.

Согласно позиции, выдвигаемой Свет Борисовичем Тихвинским, уровень «практически здоровых» определяется состоянием организма, при котором имеющиеся патологические изменения не оказывают влияния на трудоспособность и профессиональную деятельность человека.

Разработанное институтом гигиены детей и подростков определение представляет собой многокомпонентную модель, позволяющую комплексно оценивать состояние здоровья, особенно в контексте развития детского организма.

Согласно данной концепции, здоровье трактуется как совокупность взаимосвязанных признаков, включающих:

1. Отсутствие заболеваний и повреждений — базовый критерий, отражающий отсутствие текущих патологических процессов и травм, а также последствий перенесённых заболеваний.
2. Гармоничное физическое развитие — сбалансированное формирование антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки и др.) в соответствии с возрастными нормами и индивидуальными особенностями организма.
3. Нормальное функционирование органов и систем — эффективная работа всех физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и т. д.) без функциональных отклонений.
4. Высокая работоспособность — способность организма поддерживать оптимальный уровень продуктивности в учебной, трудовой и игровой деятельности без признаков преждевременного утомления.

5. Сопrotивляемость неблагоприятным воздействиям — устойчивость к инфекционным агентам, токсическим веществам, климатическим факторам и другим внешним стрессорам за счёт эффективного иммунного ответа и адаптационных механизмов.

6. Достаточная адаптационная способность — возможность организма приспособливаться к различным нагрузкам (физическим, интеллектуальным, эмоциональным) и изменениям условий внешней среды (климат, экология, социальные условия) без нарушения гомеостаза и снижения функциональных резервов.

При анализе и оценке здоровья принципиально важно чётко разграничивать два взаимосвязанных, но методологически различных понятия: «здоровье населения» и «здоровье индивида».

Анализ научной литературы показывает, что ни одно из существующих определений понятия «здоровье» нельзя считать исчерпывающим или окончательным. Это обусловлено многомерностью феномена здоровья и его зависимостью от целого ряда факторов — биологических, психологических, социальных и культурных.

Ключевая особенность оценки здоровья заключается в том, что оно не может быть измерено посредством единого количественного показателя. Вместо этого используется комплекс критериев, который:

- постоянно дополняется с развитием научных знаний;
- уточняется в соответствии с новыми медицинскими открытиями;
- трансформируется под влиянием изменения социальных норм и ценностей;
- адаптируется к новым вызовам общественного здоровья (экологическим, эпидемиологическим, технологическим).

По оценке И. И. Брехмана, более половины населения Земли может находиться в «третьем состоянии». Это подчёркивает актуальность профилактики и раннего выявления отклонений до развития явных заболеваний. К данной категории относят лиц, подвергающихся негативным

внешним воздействиям, в т.ч. химическому загрязнению среды, а также тех, кто регулярно употребляет алкоголь или пренебрегает принципами здорового питания.

Современная медицина и общественное здравоохранение делают акцент на персонализированной профилактике, которая включает:

- регулярные медицинские осмотры и скрининги;
- коррекцию образа жизни (питание, физическая активность, режим дня);
- управление стрессом и поддержку психического здоровья;
- минимизацию воздействия вредных факторов среды;
- просвещение и формирование культуры здоровья с раннего возраста.

Таким образом, понимание различий между индивидуальным и популяционным здоровьем, учёт концепции «третьего состояния» и развитие комплексных профилактических стратегий позволяют более эффективно сохранять и укреплять здоровье общества на всех уровнях.

Наиболее широко используемым в мировой практике является определение, предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «общественное здоровье» как состояние здоровья различных групп населения, дифференцированных по возрастным, половым, социальным, профессиональным характеристикам, а также по территориальному признаку (в рамках конкретной территории, региона или страны). Согласно его концепции, общественное здоровье формируется под влиянием социально опосредованных факторов и проявляется через особенности образа жизни отдельных индивидов и социальных групп (Ю.П.Лисицин).

Российский ученый в области медицины Влаиль Казначеев трактовал понятие «здоровье популяции» как процесс социально-исторического развития, охватывающий социально-психические и биологические аспекты человеческой жизни.

Изучение факторов, влияющих на формирование здоровья населения, требует междисциплинарного подхода — с привлечением методологического инструментария как естественных, так и общественных наук (медицины, экологии, социологии, психологии, экономики и др.).

Для эффективного управления этими факторами критически важна систематизированная информация:

- о социально-гигиенических условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- о результативности практических мер и программ, направленных на оптимизацию этих условий.

Такой подход позволяет разрабатывать научно обоснованные стратегии профилактики и укрепления общественного здоровья.

В рамках разработки Федеральной концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2022 года Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ провела комплексный анализ факторов, влияющих на состояние здоровья населения.

На основе проведённых исследований было определено следующее соотношение влияния различных факторов на здоровье человека в Российской Федерации: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение – в сумме дало 48-42 %, условия и образ жизни людей – 52 – 58%. Можно сделать вывод о том, что здоровье человека на больше чем половину зависит от самого человека и образа его жизни.

Полученные данные позволяют сделать принципиально важный вывод: более половины (свыше 50 %) состояния здоровья человека определяется индивидуальным выбором и образом жизни. Это подчёркивает:

- ключевую роль личной ответственности за сохранение и укрепление здоровья;
- значимость профилактических мер, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ);

- необходимость педагогического сопровождения процесса формирования культуры здоровья, особенно в детском и подростковом возрасте;

- актуальность разработки и внедрения программ ЗОЖ в образовательных организациях.

Выявленная высокая значимость образа жизни в сохранении здоровья актуализирует необходимость теоретического осмысления понятия «здоровый образ жизни». При этом важно сначала рассмотреть более общее понятие — «образ жизни», которое служит основой для формирования концепции ЗОЖ.

Согласно подходу Ю. П. Лисицына, образ жизни представляет собой определённый тип или вид жизнедеятельности, а также способ деятельности в двух сферах:

- материальной (физическая активность, питание, гигиена, режим труда и отдыха);

- нематериальной (духовное развитие, социальные взаимодействия, эмоциональная сфера).

На основе общего понятия «образ жизни» формируется концепция «здорового образа жизни», которая представляет собой особый тип жизнедеятельности, направленный на:

- сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья;

- профилактику заболеваний;

- повышение адаптационных возможностей организма;

- увеличение продолжительности и качества жизни.

Важный элемент общего благополучия — культура познания самого себя. Это не просто знание о своём теле, а реальная способность понимать, на каком уровне находится ваше физическое развитие и подготовленность.

Человек с развитой культурой самопознания умеет:

- честно оценивать свои физические возможности;

- замечать признаки усталости и перенапряжения;

- выбирать подходящие способы восстановления и расслабления.

При этом он может опираться как на традиционные методы (прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, ЛФК), так и на нетрадиционные практики (медитацию, акупунктуру, ароматерапию) — главное, чтобы они были безопасны и приносили пользу.

Важным структурным компонентом формирования культуры здоровья выступает культура учёта общественных отношений и экологии — природной и социальной среды. Данный компонент отражает системное взаимодействие человека с окружающим миром и предполагает осознание взаимозависимости индивидуального здоровья, общественного благополучия и состояния среды обитания.

Формирование культуры здоровья включает несколько взаимосвязанных компонентов:

1. Физическая культура — подразумевает создание и выполнение персональных программ физического развития, которые учитывают личные интересы и потребности человека (например, выбор вида активности, интенсивности нагрузок, графика занятий).

2. Спортивно ориентированная культура — проявляется в стремлении достигать высоких результатов в конкретном виде спорта, а также участвовать в соревнованиях, совершенствовать технику и повышать спортивные показатели.

Культурные универсалии характерны для конкретных социальных групп, при этом их конкретное содержание всегда трансформируется под влиянием многообразия группового и индивидуального восприятия мира.

В рамках культурологического и социологического анализа особое значение приобретает исследование культурных универсалий — инвариантных элементов культуры, присущих всем человеческим обществам независимо от их исторической, географической и социальной специфики.

Для индивида, сформированного в рамках определённой культурной традиции, культурные универсалии выполняют функцию неосознаваемых

норм, регламентирующих его жизнедеятельность. Данный феномен обусловлен механизмами социализации и инкультурации, в ходе которых базовые культурные паттерны усваиваются на дорефлексивном уровне.

Глубинные структуры культуры (в терминах К. Леви-Стросса), воплощённые в универсалиях, задают базовые ориентиры поведения, формируя:

- представления о допустимом и недопустимом;
- модели межличностного взаимодействия;
- способы разрешения конфликтов;
- алгоритмы повседневных практик;
- ценностные приоритеты в различных сферах жизнедеятельности.

При этом данные структуры остаются за пределами непосредственного осознания субъекта, действуя как имплицитные правила, которые «подразумеваются» в рамках конкретной культурной среды.

В теоретических исследованиях структуры культуры здоровья выделяются ключевые компоненты, формируемые с учётом структуры личности. К ним относятся:

- мотивационно-личностный компонент;
- когнитивный компонент;
- деятельностный компонент.

Когнитивный компонент представляет собой систему валеологических знаний и навыков, направленных на саморазвитие и укрепление физического и психического здоровья.

Деятельностный компонент определяет способы достижения целевого уровня здоровья через реализацию лично значимого и индивидуально ориентированного ЗОЖ.

Культура здоровья представляет собой интегративное качество личности, отражающее её готовность и способность к осознанному ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) как условию полноценной самореализации и социальной адаптации.

Структура культуры здоровья включает ряд взаимосвязанных универсальных элементов, каждый из которых выполняет специфическую функцию в процессе формирования и поддержания ЗОЖ. Эти элементы обеспечивают целостное развитие личности и способствуют устойчивому здоровьесберегающему поведению.

К ключевым элементам структуры культуры здоровья относятся:

- систематизированные знания о принципах и практических аспектах ведения здорового образа жизни (ЗОЖ);
- сформированные ценностные ориентации, отражающие понимание социальной и личностной значимости ЗОЖ;
- практическое внедрение компонентов ЗОЖ в повседневную жизнедеятельность;
- устойчивая внутренняя мотивация, направленная на достижение и поддержание здорового образа жизни;
- развитые прикладные умения и навыки, обеспечивающие реализацию ЗОЖ на практике;
- инициативные действия и самостоятельная активность, способствующие укреплению и поддержанию здоровья.

В рамках современного научного дискурса здоровье рассматривается не просто как отсутствие заболеваний, а как особое интегративное состояние организма и личности. Согласно системному подходу, здоровье характеризуется следующими ключевыми признаками:

- отсутствие острых и хронических заболеваний на клиническом уровне;
- наличие функциональных резервов физиологических систем организма;
- способность к эффективной адаптации к изменяющимся условиям среды;

- обеспечение взаимодействия человека со средой на различных уровнях организации: биологическом, психологическом, социальном и экологическом.

Такое понимание здоровья подчёркивает его многомерность и динамичность, а также указывает на его ключевую роль в обеспечении благополучия индивида. Здоровье выступает не только как биологическая категория, но и как социально-педагогический феномен, влияющий на:

- качество жизни человека;
- его продуктивность и успешность в различных видах деятельности;
- способность к самореализации и личностному росту;
- социальную активность и интеграцию в общество.

Здоровье представляет собой **многомерное состояние**, включающее отсутствие заболеваний, наличие функциональных резервов и способность к адаптации, что делает его фундаментальной основой благополучия личности.

1.2 Базовые условия, причины, свод данных формирования культуры здоровья у младшего школьника.

Внутренний мир ребёнка как основа личностного становления

В рамках психолого-педагогических исследований внутренний мир ребёнка трактуется как совокупность его представлений, переживаний, ценностей и смыслов, отражающих взаимодействие с окружающей действительностью.

Важнейшей характеристикой внутреннего мира является его активная роль в развитии личности: он не просто пассивно отражает реальность, но и:

- формирует систему взглядов ребёнка на мир и своё место в нём;
- определяет мотивационную сферу — побуждения, интересы, стремления;
- влияет на поведенческие стратегии — способы реагирования на внешние стимулы и решения жизненных задач;
- служит основой самосознания — осознания собственных качеств, способностей, эмоций.

Таким образом, внутренний мир выступает динамической системой, которая:

- формируется под влиянием социального окружения и образовательного процесса;
- одновременно оказывает обратное воздействие на развитие личности;
- определяет индивидуальные особенности восприятия, мышления и деятельности ребёнка.

Формирование культуры здоровья — это не просто обучение правилам здорового образа жизни, а важный этап общего психического развития. Когда ребёнок осваивает новые знания о здоровье, они могут вступать в противоречие с привычными действиями и устоявшимися моделями поведения.

В период младшего школьного возраста наблюдается развитие в познавательной сфере ребёнка, обусловленное как биологическим созреванием структур головного мозга, так и активизацией учебно-познавательной деятельности в рамках школьного обучения.

Таким образом, наблюдаемая гетерохронность в развитии видов памяти у младших школьников отражает естественный этап когнитивного становления и создаёт основу для последующего формирования более сложных мнестических стратегий в подростковом возрасте

Данная диспропорция обусловлена низкой востребованностью опосредованной и логической памяти в типичных для младшего школьника видах деятельности — учебной, трудовой и игровой, где для успешного выполнения задач зачастую достаточно механической памяти.

В сфере восприятия у младших школьников наблюдается переход от произвольного восприятия к целенаправленному, произвольному наблюдению за объектами. На начальном этапе данного возрастного периода восприятие характеризуется недостаточной дифференцированностью, что может приводить к ошибкам в распознавании визуально схожих символов — например, букв и цифр, имеющих похожие элементы написания.

В младшем школьном возрасте наблюдаются существенные изменения в сфере мышления, сопровождающиеся значительным повышением познавательной активности. Это проявляется в выраженной любознательности ребёнка: он активно задаёт вопросы, касающиеся различных аспектов окружающего мира (например, о глубине океанов, способах дыхания морских животных и т. д.).

Ребёнок демонстрирует стремление к приобретению новых знаний, осваивает навыки их оперирования, учится мысленно моделировать ситуации и вырабатывать стратегии решения возникающих задач. Таким образом, мышление становится не только познавательным, но и практически ориентированным — направленным на поиск выхода из различных проблемных ситуаций.

В рамках разработки теории развивающего обучения В. В. Давыдов представил развернутую сравнительную характеристику эмпирического и теоретического типов мышления, что позволило обосновать необходимость трансформации логики построения учебных процессов с целью целенаправленного развития теоретического мышления у обучающихся.

Согласно концепции учёного, эмпирическое и теоретическое мышление представляют собой качественно различные уровни познавательной деятельности, различающиеся по следующим параметрам:

- способу обобщения информации;
- характеру абстрагирования;
- механизмам формирования понятий;
- структуре интеллектуальных операций.

Ключевым тезисом В. В. Давыдова выступает положение о том, что теоретическое обобщение не формируется спонтанно внутри эмпирического мышления — его становление требует специально организованных педагогических условий. Это обусловлено принципиальными различиями в механизмах познания:

- эмпирическое мышление опирается на внешние, наглядные признаки объектов и ситуативные связи;
- теоретическое мышление направлено на выявление внутренних закономерностей, существенных отношений и причинно-следственных связей.

Как отмечалось ранее, внеурочная деятельность реализуется посредством разнообразных форм, широкий выбор которых способствует более эффективному достижению запланированных результатов.

1.3 Диагностика уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников

Опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования проводилась на базе МАОУ гимназии №14 «Управления, экономики и права» г. Красноярск на параллели 3 «А» и 3 «Б» классов. В исследовании принимало участие 50 детей.

Диагностика уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников была организована на основе трёхкомпонентной модели, включающей следующие критерии:

- когнитивный (уровень знаний о здоровье и ЗОЖ);
- ценностный (отношение к здоровью как к значимой жизненной ценности);
- деятельностный (реальное поведение и практические навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья).

Для конкретизации диагностических процедур были выделены показатели по каждому критерию и определены уровни сформированности культуры здоровья. В рамках исследования использовалась четырёхуровневая шкала оценки:

1. высокий уровень — полное соответствие целевым ориентирам, устойчивые знания, ценностные установки и навыки;
2. достаточный уровень — в целом удовлетворительное освоение компонентов культуры здоровья с незначительными пробелами;
3. средний уровень — фрагментарные знания и неустойчивые установки, эпизодическое проявление здоровьесберегающего поведения;
4. низкий уровень — существенные пробелы в знаниях, отсутствие устойчивых ценностных ориентаций и практических навыков в сфере ЗОЖ.

Оценка когнитивного компонента культуры здоровья

Диагностика когнитивного компонента культуры здоровья представляет собой комплексный процесс выявления уровня сформированности знаний,

представлений и понимания учащимися сущности здоровья и принципов здорового образа жизни (ЗОЖ).

Анализ когнитивного компонента осуществлялся посредством системы взаимосвязанных показателей, отражающих:

- глубину освоения теоретических знаний о здоровье;
- полноту представлений о факторах, влияющих на здоровье;
- осознанность понимания значимости ЗОЖ для личностного и социального развития;
- способность к анализу и обобщению информации в сфере здоровьесбережения.

Такой подход позволяет не просто зафиксировать наличие или отсутствие знаний, но и оценить качество их усвоения, степень осмысленности и готовность применять их на практике.

Параметры диагностики когнитивного компонента конкретизировали указанные показатели и включали:

1. Уровень знаний детей о строении человеческого тела и основах сохранения здоровья — оценивался через тестирование учащихся и проведение опроса, осведомлённость учащихся выявленная в ходе опроса о функциях органов и систем, базовых правилах гигиены и профилактики заболеваний.

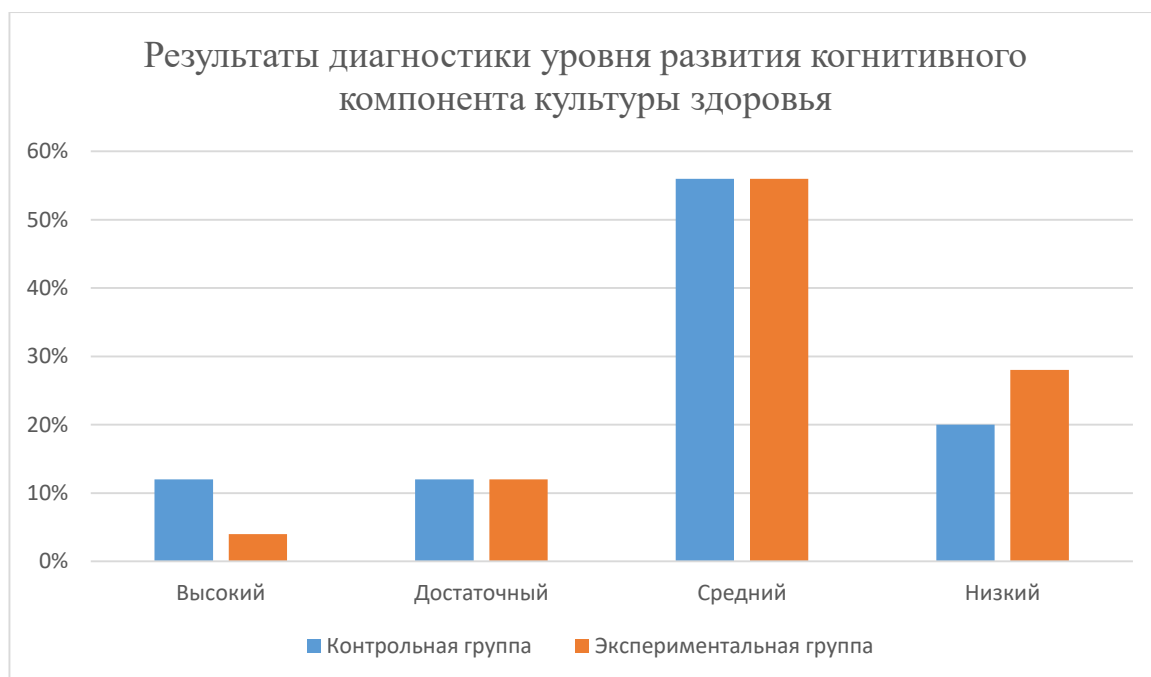
2. Готовность оказывать помощь себе и окружающим в контексте соблюдения ЗОЖ — определялась через моделирование ситуаций (кейсов), требующих принятия решений в области здоровьесбережения.

3. Осознанное следование нормам и ценностям, относящимся к различным аспектам здоровья — анализировалось на основе самоотчётов и наблюдений за поведением учащихся в учебной и внеурочной деятельности.

4. Стремление расширять кругозор в сфере ЗОЖ — фиксировалось через анализ активности учащихся в поиске и изучении новой информации о здоровом образе жизни (в т.ч. через интернет и другие средства массовой информации), а также через оценку участия в тематических мероприятиях.

5. Наличие устойчивой потребности в соблюдении санитарно-гигиенических норм как элемента культуры здоровья — оценивалось на основе наблюдений за повседневным поведением и самоотчётов учащихся.

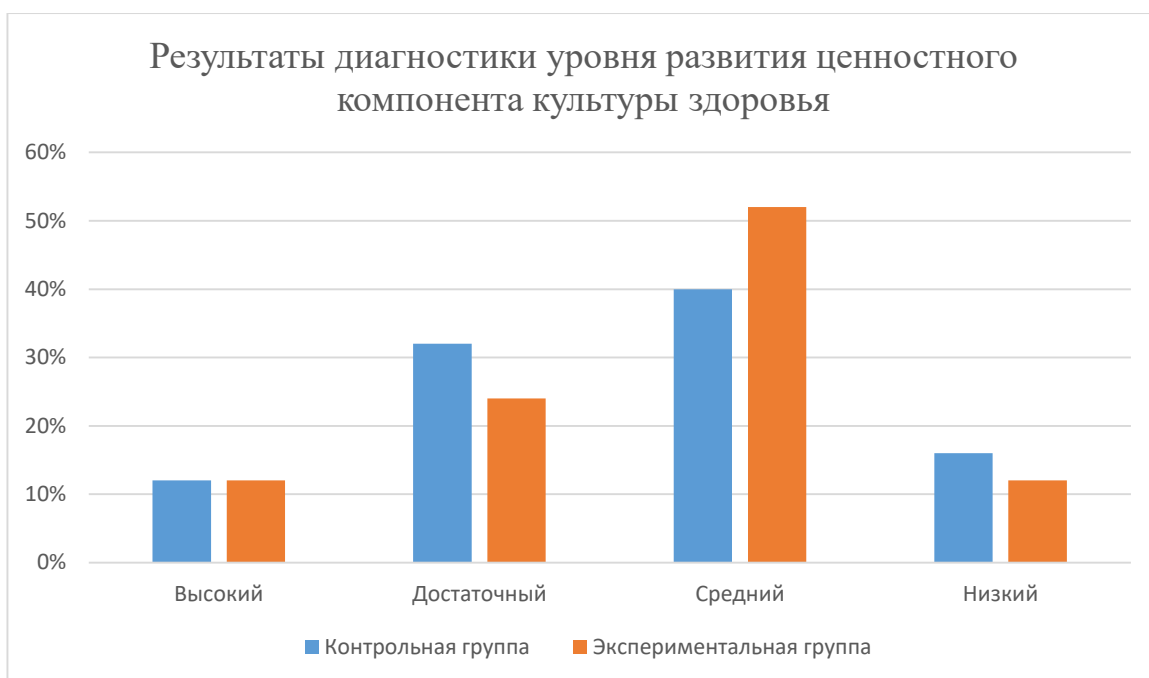
Данные критерии позволили разделить всех учащихся на 4 подгруппы, в соответствии с уровнем развития их когнитивного компонента культуры здоровья. Данные результаты представлена в таблицах ниже.



Ценностный компонент сформированности культуры здоровья оценивался по следующим показателям:

1. Наличие желания, заинтересованности и потребности в освоении способов сохранения и укрепления собственного здоровья.
2. Проявление сознательного и активного отношения к поддержанию и укреплению собственного здоровья.
3. Осознание собственных физических, интеллектуальных, психологических и иных возможностей, а также способность к их адекватной самооценке.

Анализ ценностного компонента, который отражает интерес младшего школьника к своему здоровью, понимание роли здоровья и здорового образа жизни показал следующее



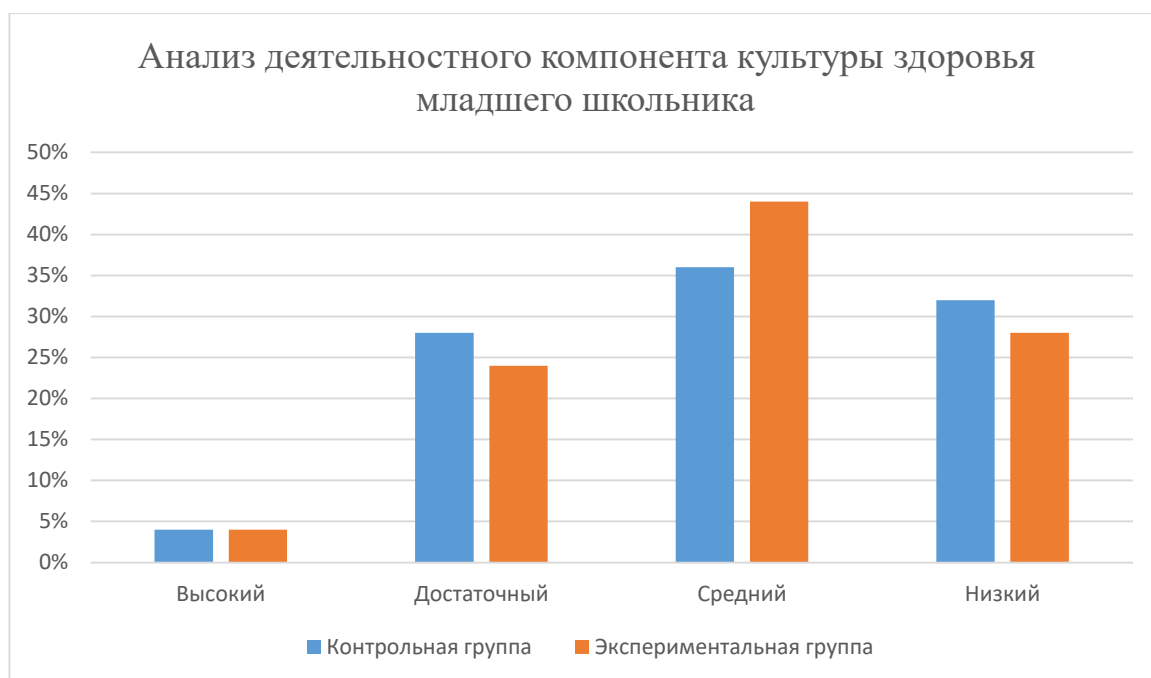
Учащиеся были распределены на четыре группы в соответствии с уровнем сформированности ценностного компонента культуры здоровья.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три последовательных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе исследования были решены следующие задачи:

1. Выявление исходного уровня представлений и понятий школьников о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ).
2. Определение степени интереса учащихся к вопросам сохранения собственного здоровья.
3. Анализ уровня сформированности практических навыков выполнения санитарно-гигиенических требований.

Анализ деятельностного компонента культуры здоровья младшего школьника выявил следующие результаты



У больше чем половины детей наблюдаются проблемы с применением на практике санитарно-гигиенических навыков. Санитарно-гигиенические навыки полностью не сформированы, выражаются стихийно и не качественно. Так же слабо проявляется потребность в выполнении санитарно-гигиенических норм и нуждается в постоянном контроле педагога.

В ходе опытно-экспериментальной работы были использованы следующие методики:

1. Анкета «ЗОЖ» (разработана институтом возрастной физиологии РАО, под руководством д.б.н. М.М. Безруких)
2. Методика «Участие школьников в здоровьезберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С.Гаркуша)
3. Методика «Исследования уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников» (Н.С.Гаркуша)
4. Наблюдение «Гигиенические навыки»
5. Анкета «Твой образ жизни»

В рамках эмпирического исследования, направленного на изучение уровня сформированности культуры здоровья у учащихся начальной школы, для проведения первичной диагностики уровня знаний о здоровье и способах

его сохранения была применена стандартизированная анкета «ЗОЖ». Выбор анкеты «ЗОЖ» в качестве основного инструмента диагностики обусловлен совокупностью научно-методических и практических преимуществ, обеспечивающих достоверность и репрезентативность получаемых данных.

Анкета была построена в форме имитации поездки в летний лагерь. В процессе выполнения задания респонденты знакомились с вопросами и отмечали правильные, с их точки зрения, ответы путём проставления крестика в соответствующих ячейках.

Результаты анализа полученных данных показали, что большинство опрошенных учащихся (68 %) демонстрируют средний и достаточный уровни осведомлённости в вопросах здорового образа жизни.

В рамках диагностического исследования были задействованы мероприятия двух типов, позволяющие комплексно оценить вовлечённость обучающихся в здоровьесберегающую деятельность:

1. Обязательные мероприятия, реализуемые в рамках школьной программы. Данные мероприятия интегрированы в учебно-воспитательный процесс и предполагают обязательное участие всех учащихся, что обеспечивает регулярную практику здоровьесберегающих действий в привычной образовательной среде.

2. Добровольные мероприятия внешкольного характера. Участие в таких мероприятиях отражает личную заинтересованность ребёнка и его семьи в вопросах укрепления здоровья, а также свидетельствует о сформированности соответствующих ценностных установок. (Приложение 1)

Для диагностики уровня сформированности ценностного компонента культуры здоровья была выбрана методика исследования уровня представлений о здоровье и эмоционального отношения к проблемам здоровья.

Цель методики — определить:

- уровень сформированности когнитивных представлений о здоровье (понимание его значимости, знание факторов, влияющих на здоровье, и способов его сохранения);
- характер эмоционального отношения к вопросам здоровья (позитивное, нейтральное или негативное восприятие здоровьесберегающего поведения, наличие тревожности или безразличия по отношению к проблемам здоровья).

Задачи методики:

- выявить степень осознания детьми ценности здоровья как жизненной приоритетной категории;
- оценить эмоциональную окраску отношения к здоровьесберегающим практикам;
- определить мотивацию к участию в оздоровительных мероприятиях различного типа. (Приложение 2).

Для изучения деятельностного критерия была применена методика «Гигиенические навыки». Её цель — выявить уровень сформированности практических действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья у детей.

Методика предполагала систематическое наблюдение за поведением учащихся контрольных и экспериментальных групп в повседневных ситуациях: например, отслеживалось соблюдение гигиенических норм (мытьё рук перед едой) и поддержание опрятности внешнего вида.

Проведённый анализ результатов оценки уровней развития компонентов культуры здоровья у младших школьников позволил установить, что общие уровни сформированности культуры здоровья в исследуемых группах носят практически идентичный характер.

Статистическая обработка данных (с применением методов описательной статистики и сравнительного анализа) подтвердила отсутствие значимых различий между группами по следующим параметрам:

- уровню знаний о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ);

- степени осознанности отношения к здоровью как ценности;
- уровню практических навыков здоровьесберегающего поведения;
- способности применять знания о ЗОЖ в повседневной жизни.

Полученный результат свидетельствует об отсутствии необходимости проведения предварительной работы по выравниванию показателей до среднего значения перед началом формирующего эксперимента. Это обеспечивает валидность последующего сравнительного анализа и позволяет с высокой степенью достоверности оценить эффективность разрабатываемой педагогической системы.

В рамках эксперимента:

- контрольная группа — класс 3 «А»;
- экспериментальная группа — класс 3 «Б», в котором проводился формирующий этап исследования.

Вывод по первой главе

Теоретический анализ современных научных подходов к проблеме формирования культуры здоровья у младших школьников позволил сформулировать ряд существенных выводов, раскрывающих концептуальные основы исследуемого феномена.

Во-первых, здоровье человека обоснованно рассматривается как одна из наиболее значимых и чувствительных сфер общественной жизни. Оно непосредственно связано с фундаментальным правом личности на обеспечение развития во всех аспектах жизни.

Во-вторых, в рамках современного научного дискурса здоровье трактуется не как статичное состояние, а как комплексное, целостное и многомерное динамическое явление. Его формирование происходит в процессе реализации генетического потенциала индивида под влиянием совокупности внешних и внутренних факторов. Ключевое воздействие при этом оказывают:

- социальная среда (семейное воспитание, образовательный процесс, социокультурные нормы и традиции);
- экологическая обстановка (качество воздуха, воды, уровень загрязнения окружающей среды);
- образ жизни (питание, физическая активность, режим дня, привычки).

В-третьих, актуализация проблемы здоровья в качестве приоритетной задачи общественного развития обуславливает необходимость углублённой теоретической и практической проработки данного вопроса на различных уровнях:

- на научно-исследовательском уровне — развёртывание целенаправленных междисциплинарных исследований, объединяющих достижения медицины, психологии, педагогики, социологии и экологии;
- на организационно-методическом уровне — разработка комплексных программ, направленных на сохранение, укрепление и развитие

здоровья населения с учётом возрастных, социальных и региональных особенностей;

- на нормативно-правовом уровне — совершенствование законодательной базы, обеспечивающей реализацию здоровьесберегающих стратегий в системе образования и здравоохранения.

В-четвёртых, культура здоровья выступает важнейшей составляющей общей системы культуры общества. Она интегрирует:

- знания о здоровье и факторах, влияющих на него;
- ценностные установки, признающие здоровье как высшую жизненную ценность;
- практические навыки здоровьесберегающего поведения;
- мотивацию к ведению здорового образа жизни.

В связи с этим особую актуальность приобретает задача целенаправленного воспитания культуры здоровья и формирования устойчивых основ здорового образа жизни на ранних этапах социализации личности, в частности в младшем школьном возрасте. Именно этот период характеризуется:

- высокой восприимчивостью к воспитательным воздействиям;
- активным формированием ценностных ориентаций;
- становлением базовых гигиенических и здоровьесберегающих навыков;
- закладыванием основ ответственного отношения к собственному здоровью.

Таким образом, теоретический анализ подтвердил многоаспектность феномена культуры здоровья и обосновал необходимость системного подхода к его формированию у младших школьников. Это предполагает интеграцию образовательных, воспитательных и профилактических мер в рамках учебно-воспитательного процесса, а также взаимодействие семьи, школы и социума для создания благоприятной здоровьесберегающей среды.

Культура здоровья индивида выступает важным условием полноценной реализации его творческого потенциала и обеспечения свободы в профессиональной и социальной деятельности.

Глава 2. Организация опытно-экспериментальной работы по формированию культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности

2.1 Разработка программы по организации внеурочной деятельности младших школьников с формированием культуры здоровья

Опытно-экспериментальная работа по формированию основ культуры здоровья у младших школьников была начата с проведения комплексной диагностики.

Программа внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у младших школьников нацелена на создание условий для осознанного принятия детьми ценностей здорового образа жизни и выработку устойчивых привычек, способствующих укреплению здоровья.

Разработанная система внеурочных занятий нацелена на обеспечение непрерывного и системного развития у детей младшего школьного возраста представлений о культуре здоровья. Реализация данной системы позволит эффективно сформировать у учащихся осознанное отношение к собственному здоровью как устойчивую личностную установку.

Задачи программы:

1. Сформировать у младших школьников базовые знания о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ), включая понимание важности личной гигиены, рационального питания, двигательной активности и закаливания.
2. Развить мотивацию к сохранению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.
3. Сформировать практические навыки и привычки, соответствующие принципам ЗОЖ (соблюдение режима дня, выполнение гигиенических норм, участие в физической активности).
4. Вовлечь родителей в процесс формирования культуры здоровья у детей через совместные мероприятия и просветительскую работу.
5. Создать в образовательном учреждении здоровьесберегающую среду, способствующую реализации программы.

Первоочередным условием организации занятий выступает соблюдение ряда основополагающих педагогических принципов:

- гуманизма;
- целостности образа мира;
- интегративности;
- развивающего обучения;
- учёта индивидуальности;
- интереса и увлечённости;
- единства эмоционального и сознательного.

Ниже представлено развёрнутое описание каждого из указанных принципов:

- принцип гуманизма – предполагает ценностное отношение к каждому ребенку, готовность педагога помочь ему. Вводит в мир знаний с улыбкой, обеспечивает психолого-педагогическую поддержку каждому ребенку на пути его эмоционально-творческого развития;

- принцип целостности образа мира – предусматривает наличие такого программного материала, который способствует удержанию и воссозданию ребенком целостной картины мира;

- принцип интегративности – заключается как во взаимодействии различных видов деятельности;

- принцип развивающего обучения в контексте формирования культуры здоровья это позволяет детям не просто усваивать готовые правила здорового образа жизни, а осмысленно подходить к вопросам заботы о собственном здоровье, анализировать ситуации и принимать обоснованные решения.;

- принцип дифференциации, данный принцип ориентирован на создание оптимальных условий для раскрытия и развития индивидуальных качеств каждого ребёнка в рамках внеурочной работы. Его реализация требует учёта комплекса индивидуальных характеристик обучающегося;

- принцип интереса и увлеченности – предполагает целенаправленное развитие у обучающихся положительного эмоционально-ценностного отношения;

- принцип единства эмоционального и сознательного – опора на данный принцип позволяет развивать у обучающихся способность оценивать воспринятое, а через нее – воспитывать их интересы и вкусы.

В рамках данной системы необходимо реализовать следующие направления работы:

1. Формирование у детей представлений о ключевых составляющих здорового образа жизни.

2. Развитие и закрепление гигиенических навыков у младших школьников.

3. Расширение знаний обучающихся о строении и функциях человеческого организма.

4. Закрепление представлений о режимных моментах в течение дня (режим сна, питания, учебной и физической активности).

5. Формирование устойчивого негативного отношения к факторам риска, негативно влияющим на здоровье (вредные привычки и т. д.).

Планируемые результаты:

- Личностные: сформированность ценностного отношения к здоровью, осознание его значимости; развитие ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

- Метапредметные: умение планировать режим дня, выбирать полезные продукты питания, организовывать активный отдых; способность находить и анализировать информацию о ЗОЖ.

- Предметные: знание основных компонентов ЗОЖ (гигиена, питание, двигательная активность, закаливание); владение навыками личной гигиены и самоконтроля.

- Практические: регулярное участие в оздоровительных мероприятиях, соблюдение режима дня, повышение уровня физической подготовленности.

В рамках исследования программа была дополнена системой мероприятий внеурочной деятельности, направленной на формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

В результате анализа психолого-педагогической литературы, а также с учетом требований, отраженных в программе, реализуемой на базе образовательного учреждения, была спроектирована система работы с детьми младшего школьного возраста по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности. В рамках системы мероприятий был разработан, запланирован и реализован комплекс дидактических игр, викторин, бесед, занятий, спортивных праздников.

Ко всем этапам применялись различные игры. Так для занятия направленного на освоение информации о правильном питании использовались такие игры как «Меню на спорте» и «Скажем нет Сухомятке».

Игра-демонстрация «Скажем нет Сухомятке»

В рамках внеурочного занятия по формированию культуры здорового питания применяется интерактивная педагогическая технология с элементами театрализации и экспериментальной деятельности. Рассмотрим структуру и содержание модуля.

Этап 1. Мотивационно-проблемный

Занятие начинается с включения игрового персонажа — Сухомятки (роль может исполнять старшеклассник). Персонаж транслирует некорректную установку: утверждает, что суп — невкусный и бесполезный продукт, и предлагает заменить его на пиццу или пироги.

Цель данного этапа — создать проблемную ситуацию, которая:

- активизирует познавательный интерес учащихся;
- стимулирует критическое осмысление распространённых пищевых стереотипов;
- мотивирует к поиску научно обоснованного ответа.

Этап 2. Экспериментальное исследование

Учитель предлагает проверить утверждение Сухомятки посредством наглядного эксперимента, направленного на формирование у детей научных представлений о физиологии пищеварения.

Методическое обеспечение:

- надувной шарик с эластичными стенками (модель желудка);
- кусочки хлеба (имитация питания всухомятку);
- суп или кисель (имитация полноценного приёма пищи);
- воронка для аккуратного введения жидкости.

Ход эксперимента:

1. Педагог демонстрирует свойства модели желудка — надувного шарика, объясняя, что желудок, как и шарик, способен растягиваться и сжиматься.
2. В первый шарик помещают кусочки хлеба, оставшиеся после обеда (имитация питания всухомятку).
3. Во второй шарик через воронку наливают суп или кисель (имитация полноценного приёма пищи).
4. Учащиеся наблюдают за изменением формы шариков и фиксируют результаты:
 - первый шарик приобретает неровные, бугристые очертания;
 - второй шарик сохраняет гладкую, округлую форму.

Этап 3. Аналитико-рефлексивный

На основе наблюдений учащиеся под руководством педагога формулируют выводы:

- питание всухомятку создаёт неравномерную нагрузку на стенки желудка, что затрудняет его работу;
- жидкая пища способствует равномерному растяжению стенок желудка, облегчая процесс пищеварения;
- неправильное питание может негативно влиять на двигательную активность (затрудняет сидение, ходьбу и т. д.).

Этап 4. Эколого-нравственное закрепление

С целью формирования экологической культуры и ответственного отношения к живой природе остатки хлеба после эксперимента не утилизируются, а передаются для кормления птиц — помещаются в кормушку на территории школы. Данный этап:

- демонстрирует практическое применение «отходов» в экосистеме;
- воспитывает гуманное отношение к животным;
- закрепляет идею рационального использования продуктов питания.

Этап 5. Игровое закрепление знаний

Завершающий этап модуля — дидактическая игра «Меню спортсмена».

Цель игры — закрепить полученные знания о принципах здорового питания и развить навыки составления сбалансированного рациона.

Задачи игры:

- актуализировать представления о полезных продуктах;
- сформировать понимание связи между питанием и физической активностью;
- развить умение выбирать блюда, способствующие поддержанию энергии и силы;
- отработать навык составления меню для человека, занимающегося спортом.

Формат проведения: командное соревнование, в ходе которого учащиеся составляют меню на день для спортсмена, обосновывая выбор каждого блюда с точки зрения его пользы для организма.

Сценарий викторины представлен в Приложении 4. Основной целью данного вида внеурочной деятельности выступило формирование представлений о здоровом образе жизни, воспитание убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни. Викторина составлена А.В. Игнатовой и адаптирована для школьников экспериментальной группы.

Содержание памятки представлено в Приложении 5. Памятка структурирована по тематическим блокам, способствующим закреплению у детей представлений о здоровом образе жизни.

В рамках реализации педагогической программы по формированию культуры здоровья был применён комплекс интерактивных и дидактических методов. Рассмотрим ключевые элементы и результаты проведённой работы.

Этап закрепления полученных знаний: викторина и последующая рефлексия

По завершении познавательной викторины каждому обучающемуся был вручён дидактический буклет с памяткой по основам здорового образа жизни.

Данный материал выполнял следующие педагогические функции:

- служил средством визуальной поддержки усвоенной информации;
- выступал инструментом длительного воздействия (возможность повторного обращения к материалам);
- обеспечивал преемственность обучения между различными этапами программы;
- способствовал персонализации знаний (каждый ребёнок получал индивидуальный экземпляр).

Далее было организовано коллективное обсуждение, в ходе которого учащиеся:

- анализировали содержание иллюстраций, представленных в буклете;
- раскрывали смысл включённых пословиц, связанных со здоровьем и заботой о себе;
- соотносили полученные ранее знания с визуальными и вербальными образами;
- формулировали собственные выводы о значении здорового образа жизни на основе наглядных материалов.

Такой подход позволил:

- углубить понимание ключевых идей ЗОЖ;
- развить навыки интерпретации визуальной информации;
- сформировать устойчивые ассоциативные связи между понятиями и образами;

- стимулировать рефлексивную деятельность учащихся.

На каждом этапе формирования важно контролировать уровень сформированности знаний о культуре здоровья младших школьников.

Сформированность понимания культуры здоровья у младших школьников можно оценить по комплексу взаимосвязанных характеристик, охватывающих когнитивную, мотивационно-ценностную, эмоционально-волевою и поведенческую сферы личности. Рассмотрим их подробнее.

Когнитивный компонент

Отражает уровень знаний ребёнка о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ):

- понимание, что такое здоровье (не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое, социальное благополучие);
- знание основных компонентов ЗОЖ: личная гигиена, режим дня, рациональное питание, физическая активность, закаливание;
- представление о функциях основных органов и систем организма (в доступной форме);
- осведомлённость о вредных привычках и их влиянии на здоровье;
- знание правил безопасного поведения, профилактики заболеваний;
- способность находить и анализировать информацию о здоровье из разных источников (книги, беседы, мультфильмы, уроки здоровья).

Эмоционально-волевой компонент

Отражает эмоциональную реакцию и волевые усилия ребёнка в вопросах заботы о здоровье:

- положительное эмоциональное отношение к занятиям, связанным с укреплением здоровья (радость от подвижных игр, удовольствие от свежего воздуха);
- переживание чувства удовлетворения от соблюдения правил ЗОЖ (например, от выполнения режима дня или выбора полезных продуктов);

- проявление воли в преодолении трудностей, связанных с заботой о здоровье (преодоление лени для занятий физкультурой, отказ от вредных лакомств);

- способность управлять своими эмоциями (сдерживать раздражение, справляться со стрессом без вреда для здоровья).

4. Деятельностно-поведенческий компонент

Показывает, насколько знания и ценности воплощаются в реальных действиях и привычках:

- соблюдение правил личной гигиены (чистка зубов, мытьё рук, уход за телом);

- следование режиму дня (своевременный подъём, сон, приёмы пищи, учёба, отдых);

- участие в физической активности (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, спортивные секции);

- выбор полезных продуктов питания, соблюдение режима питания ;

- применение простейших методов закаливания (воздушные ванны, обтирание, прогулки в любую погоду);

- умение оказать элементарную помощь себе и другим (при ссадинах, ушибах);

- избегание опасных действий, угрожающих здоровью (соблюдение ПДД, осторожность при играх);

- регулярное участие в оздоровительных мероприятиях школы (дни здоровья, спортивные праздники, тематические акции).

5. Рефлексивный компонент

Отражает способность ребёнка осознавать и оценивать своё состояние и действия:

- умение замечать изменения в самочувствии (усталость, недомогание) и сообщать об этом взрослым;

- способность анализировать, как те или иные действия влияют на здоровье (например, «если я поздно лягу спать, завтра буду сонным»);
- оценка своих успехов и трудностей в соблюдении правил ЗОЖ;
- готовность корректировать поведение для улучшения состояния здоровья (например, больше гулять после долгого сидения за уроками).

На основе этих характеристик выделяют три уровня сформированности понимания культуры здоровья:

1. Низкий уровень:

- фрагментарные или ошибочные знания о здоровье;
- отсутствие интереса к вопросам ЗОЖ;
- несоблюдение гигиенических норм и режима дня;
- пассивное отношение к физической активности;
- неумение оценивать своё самочувствие.

2. Средний уровень:

- базовые знания о здоровье и ЗОЖ, но не всегда полные;
- эпизодическое соблюдение правил ЗОЖ (под контролем взрослых);
- интерес к отдельным аспектам ЗОЖ (например, к подвижным играм, но не к питанию);
- частичная способность к самоконтролю в вопросах здоровья.

3. Высокий уровень:

- системные знания о здоровье и ЗОЖ;
- устойчивое положительное отношение к заботе о здоровье;
- регулярное соблюдение правил гигиены, режима дня, здорового питания;
- активная позиция в участии в оздоровительных мероприятиях;
- развитая способность к самооценке и самоконтролю состояния здоровья.

Эти характеристики и уровни могут служить основой для диагностики и планирования работы по формированию культуры здоровья у младших школьников.

2.2 Реализация программы формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности

Разработанная система занятий представляет собой интегрированный учебно-воспитательный модуль, сочетающий познавательный компонент с практическими формами работы.

Познавательный компонент включает учебный материал, адаптированный к возрастным особенностям младших школьников:

- простые и понятные объяснения базовых понятий о здоровье (организм человека, гигиена, питание, физическая активность);
- использование наглядных средств обучения (иллюстрации, видеофрагменты, макеты);
- включение игровых элементов для поддержания интереса и внимания;
- опора на конкретно-образное мышление детей младшего школьного возраста (примеры из жизни, сказки, истории);
- формирование первичных представлений о взаимосвязи здоровья и образа жизни.

На основании данных программ был разработан комплекс занятий, используемых во внеурочной деятельности (Приложение 3)

Методика работы строилась по следующей таблице.

Таб.7.Методика формирующего этапа эксперимента.

	Тема урока	Методы и приемы
Этап I. Формирование знаний учащихся об организме человека	Занятие 1. «Из чего мы состоим?»	Объяснительно-иллюстративный метод: рассказ, беседа, показ презентаций, видеоматериала. Приемы критического мышления.
	Занятие 2. «Как мы живем?»	
	Занятие 3. «Почему мы спим?»	

Этап II. Формирование эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью	Занятие 4. «Почему мы боеем?»	Игровая форма организации учебного процесса. Метод кооперативного обучения, прем корзина идей, метод кейсов, метод проектов, групповые формы работы
	Занятие 5. «Как быть здоровым?»	
	Занятие 6. «Нужна ли профилактика?»	
Этап III. Организация творческой деятельности	Занятие 7. «Как правильно спать?»	Метод проектов (организация литературной выставки, создание иллюстрации к произведению, создание вкладышей «здоровья»). Игровые формы организации учебного процесса
	Занятие 8. «Как правильно есть?»	
	Занятие 9. «Как правильно учиться?»	
Этап IV. Закрепление на практике умений младших школьников	Занятие 10. «Зачем нужны ПДД?»	Игровые формы организации учебного процесса, метод кейсов, прием «цепочка»
	Занятие 11. «Как помочь человеку?»	

Первый раздел.

Цель: познакомить младших школьников с организмом человека, его системами, функциями и строением.

В рамках реализации педагогической программы по формированию у младших школьников представлений о строении и функциях человеческого

организма были применены дифференцированные формы организации учебной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Образовательный процесс строился на сочетании двух форм групповой работы:

1. Малогрупповая работа (группы по 3–4 человека):
 - обеспечивала высокую степень вовлечённости каждого участника;
 - позволяла учитывать индивидуальные особенности обучающихся;
 - способствовала развитию навыков межличностного взаимодействия и кооперации;
 - создавала условия для взаимной поддержки и обмена знаниями.
2. Групповая работа (группы по 6–8 человек):
 - активизировала элементы соревновательности между командами;
 - развивала лидерские качества и навыки распределения ролей в коллективе;
 - формировала опыт публичного представления результатов совместной деятельности;
 - стимулировала познавательную активность через здоровую конкуренцию.

Применение данных форм организации учебной деятельности способствовало:

- повышению учебной мотивации младших школьников;
- активизации познавательной деятельности;
- развитию коммуникативных навыков;
- формированию навыков совместной работы;
- оптимизации усвоения учебного материала за счёт коллективного обсуждения и взаимообучения.

Программа включает **три последовательных занятия**, нацеленных на расширение знаний детей о собственном теле и его возможностях.

Ключевая задача этапа — сформировать у учащихся первичные представления о:

- строении человеческого организма;
- основных системах организма (опорно-двигательной, пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной);
- функциях, выполняемых различными системами и органами;
- взаимосвязи строения и функций органов и систем;
- возможностях человеческого тела и способах их развития через здоровый образ жизни.

В ходе занятия применялись игровые и информационные технологии. Для рефлексии был использован метод интеллектуальной карты — один из приёмов критического мышления. Учащиеся совместно создавали карту на доске, что способствовало актуализации и систематизации полученных знаний, а также обеспечивало возможность высказаться каждому ребёнку.

Завершающим этапом занятия стала работа с «Дневником здоровья». У младших школьников данная форма деятельности вызвала высокий интерес, что свидетельствует о росте мотивации к изучению валеологии и способствует закреплению полученных знаний.

В основе методики лежал приём проблемного обучения: дети самостоятельно формулировали тему занятия, что способствовало повышению их познавательной мотивации и интереса к материалу.

Для углублённого изучения строения организма использовался макет тела человека со съёмными органами. Наглядное пособие позволило детально рассмотреть расположение органов и их взаимосвязь, а также обеспечило визуализацию теоретического материала. Учащиеся положительно отреагировали на данный метод, сравнивая работу с макетом с собиранием пазлов.

Загадки, составленные в ходе занятия, были систематизированы и запланированы к использованию на следующем уроке. Завершающим этапом

стало заполнение «Дневника здоровья», которое вызвало устойчивый интерес у детей и способствовало закреплению полученных знаний.

Планируемые результаты:

- усвоение знаний о строении и роли нервной системы;
- понимание принципов работы анализаторов человека.

В ходе изучения темы нервной системы применялся метод проектирования. Он способствовал развитию мыслительных навыков учащихся и обеспечивал более прочное запоминание информации. Эффективность метода была усилена использованием наглядных материалов — изображений человека с выделенной нервной системой.

Каждой группе было предложено составить синквейн об определённом анализаторе. Учащимся выдали информационные листы с описанием анализаторов. Задача состояла в том, чтобы:

- проанализировать предоставленный материал;
- выделить ключевые характеристики анализатора;
- представить результаты в форме синквейна и презентовать их классу.

Большая часть занятия была отведена на выполнение этого задания. Учащиеся проявили высокий уровень вовлечённости: они эффективно распределили роли внутри групп и успешно справились с поставленной задачей в установленные сроки.

В рамках реализации педагогической программы по формированию культуры здоровья у младших школьников были внедрены специальные инструменты для оценивания групповой деятельности и организации рефлексивной работы учащихся. Рассмотрим их применение и результаты использования.

Инструмент оценивания: сигнальные карты трёх уровней

Перед началом групповой работы учащимся были розданы сигнальные карты трёх цветов, каждая из которых соответствовала определённому уровню подготовки группы:

- красная карта — средний уровень подготовки;

- жёлтая карта — достаточный уровень подготовки;
- зелёная карта — высокий уровень подготовки.

Цель применения сигнальных карт — обеспечить оперативную и наглядную оценку результатов деятельности малых групп после их презентации.

Методика использования:

1. На этапе подготовки к групповой работе педагог распределяет карты с учётом предварительных данных об уровне сформированности знаний и навыков в каждой группе (либо на основе самооценки групп).
2. После завершения презентации результатов работы каждой группы педагог и учащиеся используют сигнальные карты для визуальной оценки достигнутых результатов.
3. Оценка осуществляется по заранее оговорённым критериям, включающим:
 - полноту раскрытия темы;
 - логичность и структурированность изложения;
 - степень вовлечённости всех членов группы;
 - качество наглядного сопровождения (если применимо);
 - способность отвечать на вопросы аудитории.
4. Цветовое кодирование позволяет быстро обобщить результаты и выявить группы, требующие дополнительной поддержки или, напротив, способные к выполнению более сложных заданий.

Педагогические преимущества метода:

- наглядность и простота оценивания;
- вовлечение учащихся в процесс самооценки и взаимооценки;
- формирование навыков конструктивной критики;
- возможность оперативно корректировать образовательный процесс;
- создание условий для дифференцированного подхода в обучении.

Рефлексивный компонент: «Дневник здоровья»

После завершения презентаций участники заполняли «Дневник здоровья» — персональный дидактический инструмент формата А6, структурированный по рубрикам для фиксации знаний, практического опыта и рефлексии.

В рамках реализации педагогической программы по формированию культуры здоровья у младших школьников была разработана и апробирована методика организации учебного занятия с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и методов кооперативного обучения. Ниже представлен детальный анализ структуры и содержания занятия.

Для актуализации познавательного интереса и формулирования темы занятия были задействованы информационно-коммуникационные технологии. Учащимся продемонстрированы два мультипликационных фильма о вирусах и способах борьбы с ними.

Использование анимационного контента позволило:

- обеспечить наглядность и доступность сложного биологического материала для восприятия младшими школьниками;
- активизировать эмоциональную сферу учащихся;
- создать проблемную ситуацию, стимулирующую познавательную активность;
- сформировать первичные представления о механизмах распространения вирусов и методах профилактики заболеваний.

На основе просмотренного материала с помощью серии наводящих вопросов педагог организовал коллективное формулирование темы занятия. Данный метод обеспечил субъектную позицию учащихся в целеполагании образовательного процесса.

Примеры наводящих вопросов:

- «О чём велась речь в данных мультфильмах?»;
- «Что происходит с человеком, когда в организм попадает вирус?»;
- «Как вы думаете, как будет звучать тема нашего занятия?».

Такой подход способствовал:

- развитию навыков анализа визуальной информации;
- формированию умения выделять ключевые идеи из мультимедийного контента;
- осознанному принятию учебной задачи;
- повышению мотивации к изучению темы.

Следующий этап занятия был организован в формате парной работы. Учащимся была предложена задача, включающая два взаимосвязанных компонента:

1. Прочтение и систематизация информации из дидактических буклетов по теме занятия.
2. Обмен данными с партнёром по паре, обсуждение и сопоставление полученной информации.

Итогом парной работы стало создание вкладыша в «Дневник здоровья» — персонального дидактического инструмента, предназначенного для фиксации и структурирования знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Вкладыш планировалось дополнять на протяжении последующих трёх занятий, что позволило учащимся:

- заранее спланировать его структуру и логику заполнения;
- последовательно систематизировать полученные знания;
- формировать навыки долгосрочного планирования учебной деятельности;
- развивать умение структурировать информацию по тематическим блокам;
- закрепить материал через многократное обращение к записям.

В рамках реализации педагогической программы на текущем этапе был проведён анализ эффективности применяемых методов организации учебной деятельности. Ниже представлен детальный разбор хода занятия и его результатов.

Этап презентации и оценивания результатов индивидуальной работы

В ходе занятия были заслушаны выступления 12 учащихся, представивших результаты своей работы. Для обеспечения объективности оценивания и развития навыков рефлексии была организована коллективная оценка выполненных заданий силами одноклассников.

Результаты оценивания:

- работы 11 учащихся получили развёрнутую обратную связь от коллектива;
- 7 учащихся по итогам обсуждения приняли решение доработать свои материалы в домашних условиях — это свидетельствует о:
 - сформированности у детей навыков самооценки;
 - стремлении к улучшению результатов;
 - осознанном отношении к качеству выполнения учебных заданий.

В связи с ограниченностью временного ресурса было принято педагогически обоснованное решение перенести заслушивание оставшихся работ на следующее занятие. Такой подход позволил:

- сохранить высокий темп и продуктивность текущего занятия;
- обеспечить каждому выступающему достаточное время для презентации и обсуждения;
- избежать спешки и поверхностного рассмотрения результатов.

Цель использования метода — актуализировать знания, полученные на предыдущем занятии, и плавно подвести учащихся к теме текущего урока. В рамках фото-кейса учащимся была представлена картинка с изображением больного мальчика, дополненная подготовленным текстом и серией наводящих вопросов. Это позволило стимулировать аналитическую деятельность и активизировать познавательный интерес школьников.

Можно сделать вывод о том, что работа вовлекает учащихся не только интересными способами и новыми знаниями, но и эмоциональным посылом. На дальнейших этапах работы планируется продолжить работу в том же направлении.

Занятие началось с презентации проектных работ учащихся, которые были предварительно размещены на стенде для всеобщего ознакомления. Работы отличались творческим подходом и индивидуальностью: несмотря на единые исходные вопросы для исследования, каждый проект имел уникальную форму реализации. Учащиеся проявляли гордость за результаты своего труда, с энтузиазмом комментировали работы одноклассников и указывали авторство.

По итогам обсуждения было принято решение перенести стенд с проектами в главный корпус школы (ввиду того, что класс, с которым велась работа, располагается в недавно присоединённом здании).

В рамках педагогической программы по формированию культуры здоровья был апробирован комплекс интерактивных методов, направленных на освоение младшими школьниками правил режима дня и гигиены сна. Ниже представлен детальный анализ хода занятия и его результатов.

В ходе занятия был применён интерактивный метод визуализации — создание символического «цветка с правильными правилами». Данный метод вызвал у учащихся высокий уровень эмоциональной вовлечённости, что проявилось в:

- снижении психологических барьеров при выражении собственного мнения;
- готовности открыто высказывать свою точку зрения и делиться эмоциями;
- активном участии в обсуждении и формулировании правил.

Педагогические преимущества метода:

- наглядность и образность представления информации;
- возможность коллективного конструирования знаний;
- формирование чувства причастности к созданию правил;
- развитие навыков аргументации и публичного выступления.

В процессе создания «цветка» учащиеся задавали множество вопросов, касающихся:

- оформления правил (как лаконично и понятно сформулировать);
- конкретизации занятий (какие виды деятельности включать в режим дня, их продолжительность и последовательность);
- гибкости режима (возможность изменений в выходные дни, праздники и т.д.).

На следующем этапе учащимся было предложено сравнить собственный режим дня с эталонным режимом для младшего школьника. Данное задание способствовало:

- осознанию учащимися соответствия/несоответствия их текущего распорядка дня рекомендуемым нормам;
- развитию навыков самоанализа и самооценки;
- формированию мотивации к корректировке режима дня.

Для углубления анализа и расширения представлений о значимости режима были представлены образцы режимов дня различных категорий людей:

- режимы знаменитых людей (учёных, писателей, спортсменов) — для демонстрации разнообразия подходов к организации времени;
- режим дня спортсмена — как пример оптимального распределения нагрузок и отдыха для поддержания высокой работоспособности и здоровья.

2.3 Контрольный срез уровня сформированности культуры у младшего школьника

По завершении формирующего эксперимента был проведён контрольный срез, целью которого выступала объективная оценка уровня сформированности культуры здоровья у учащихся контрольной и экспериментальной групп. Диагностика осуществлялась по заранее выделенным компонентам, включающим:

- когнитивный (уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни);
- ценностный (осознание ценности здоровья, отношение к ЗОЖ);
- деятельностный (практические навыки и привычки, направленные на сохранение и укрепление здоровья).

Методика проведения контрольного среза

Для обеспечения надёжности и валидности результатов использовались следующие диагностические инструменты:

- стандартизированные тесты для оценки уровня знаний о здоровье;
- анкеты для выявления ценностного отношения к ЗОЖ;
- наблюдение за поведением учащихся в учебных и внеучебных ситуациях;
- анализ данных «Дневника здоровья» (для экспериментальной группы);
- экспертная оценка педагогов и школьного психолога.

Диагностика проводилась одновременно в обеих группах с соблюдением единых условий и временных рамок.

1. Экспериментальная группа:
 - продемонстрировала существенно более высокий уровень развития всех компонентов культуры здоровья;
 - показала значительный прирост по когнитивному компоненту (знания о здоровье, факторах риска, методах профилактики заболеваний);

- выявила более осознанное ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ;

- проявила устойчивые навыки здоровьесберегающего поведения (соблюдение режима дня, гигиены, физической активности).

2. Контрольная группа:

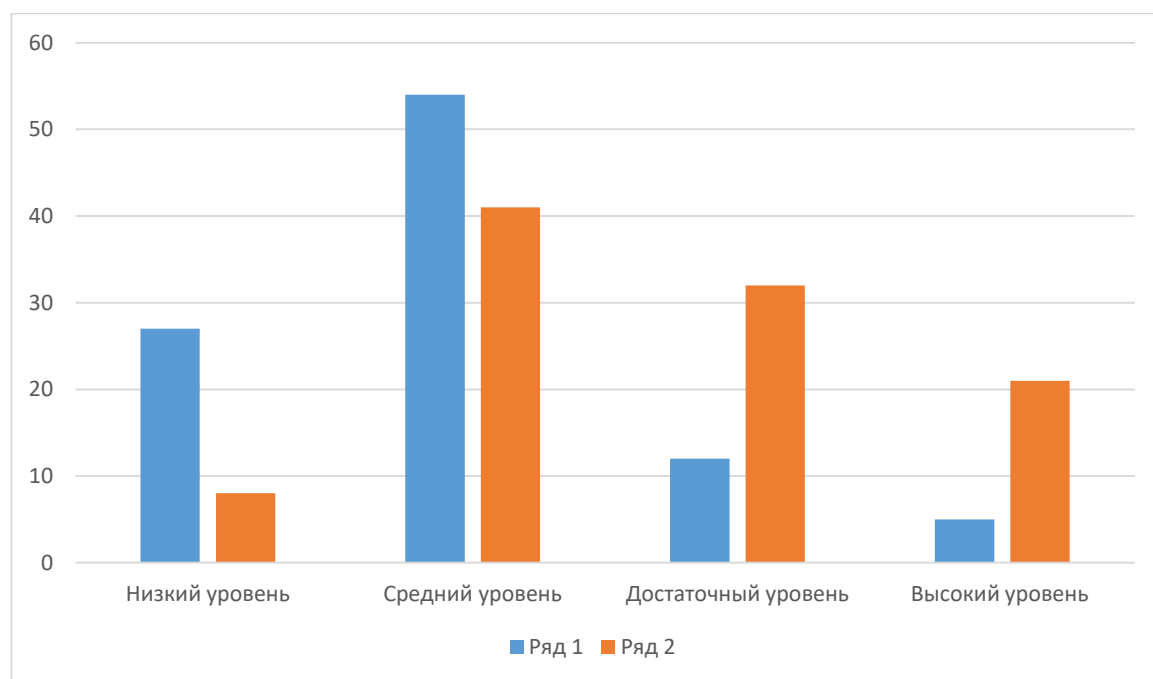
- сохранила исходный уровень по основным показателям;
- не проявила значимых изменений в деятельностном компоненте;
- показала меньшую мотивацию к заботе о собственном здоровье.

Сравнительный анализ динамики по когнитивному компоненту

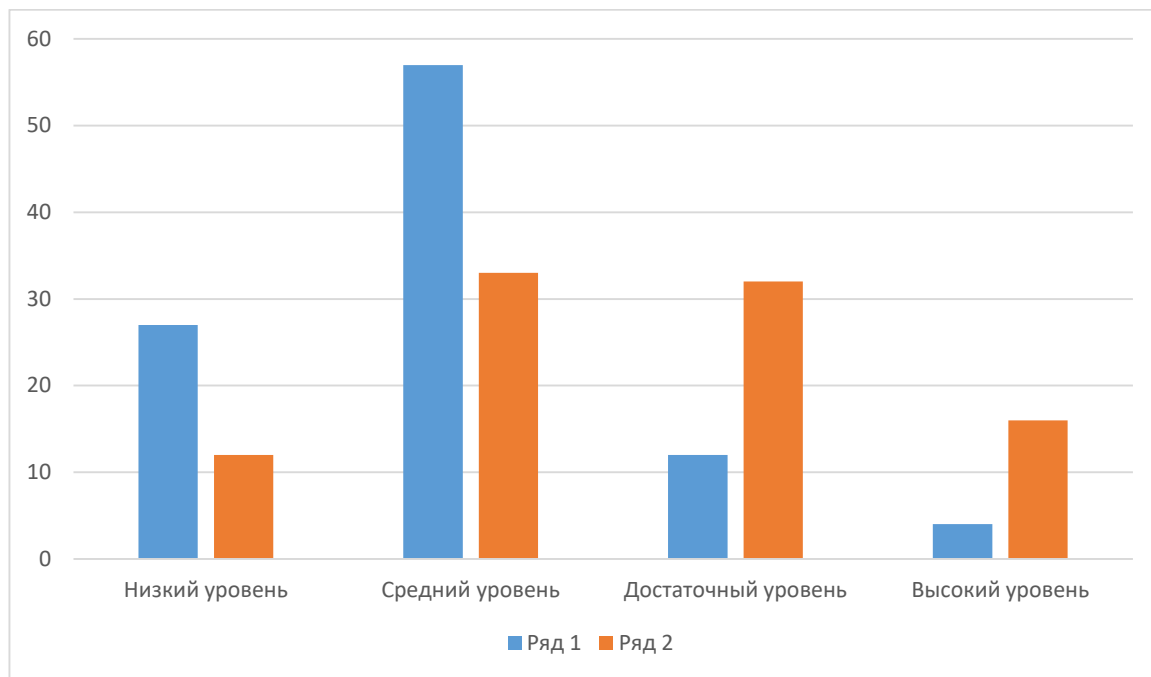
Особое внимание было уделено анализу изменений по когнитивному компоненту, в частности — по показателю наличия знаний о здоровье.

В экспериментальной группе зафиксированы существенно более выраженные изменения в уровне сформированности когнитивного компонента культуры здоровья по сравнению с контрольной группой.

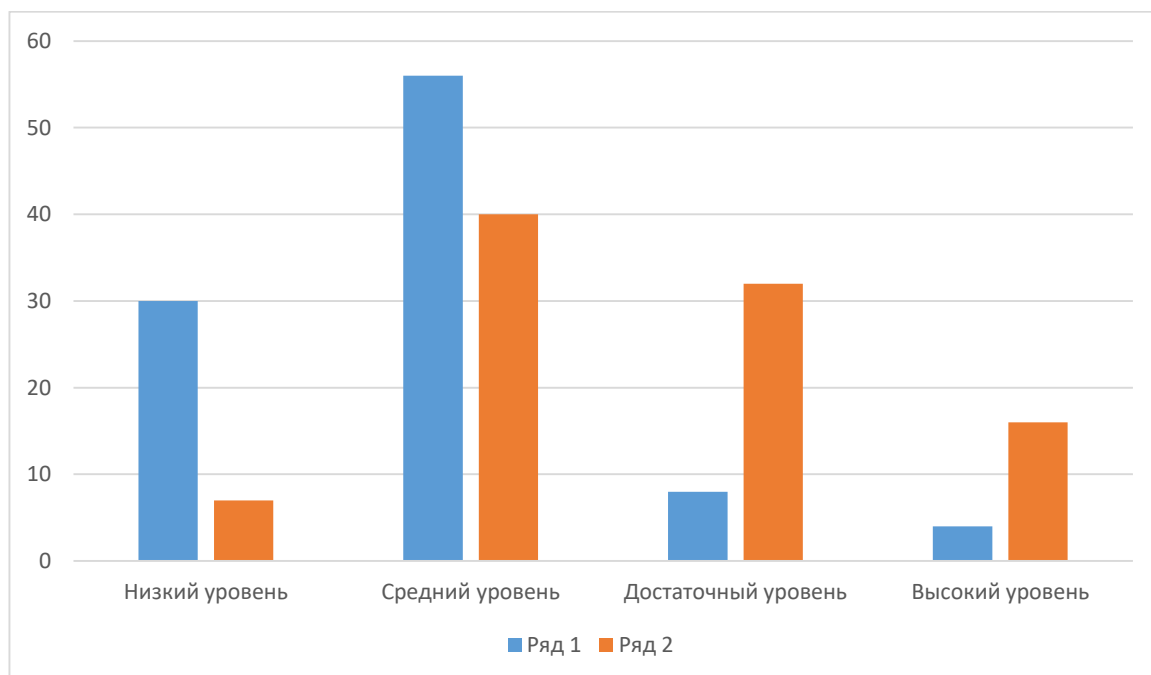
1. Критерий знания о здоровье



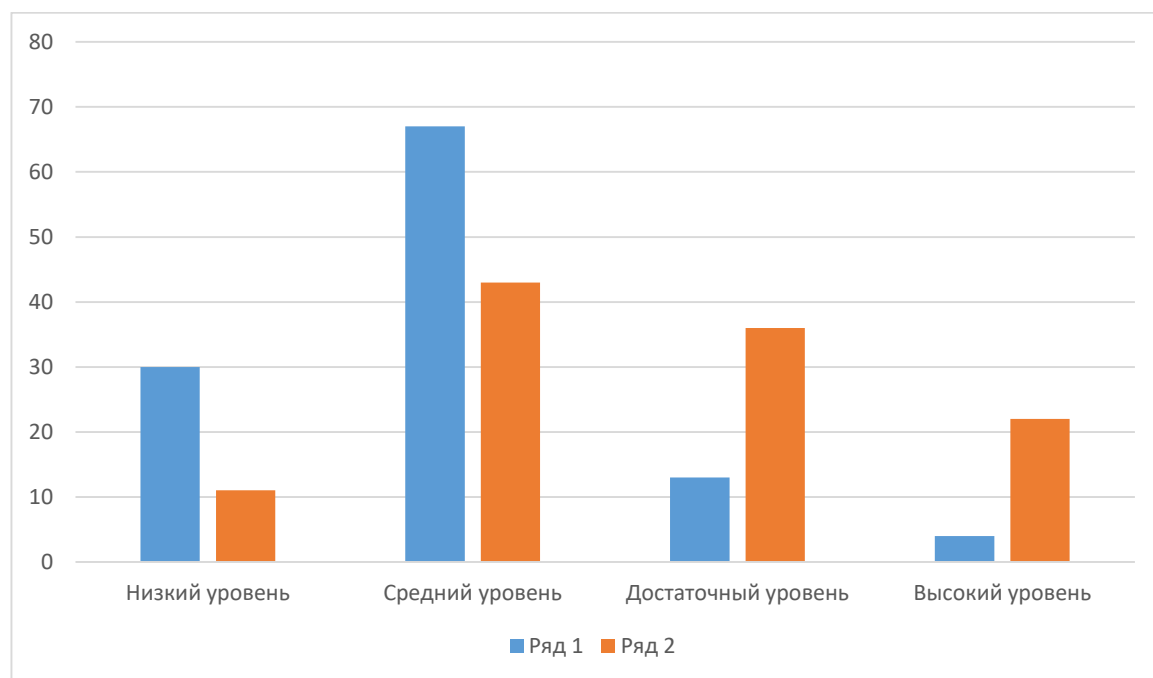
2. Критерий необходимость норм и правил гигиены и ЗОЖ



3. Критерий влияния окружающей среды



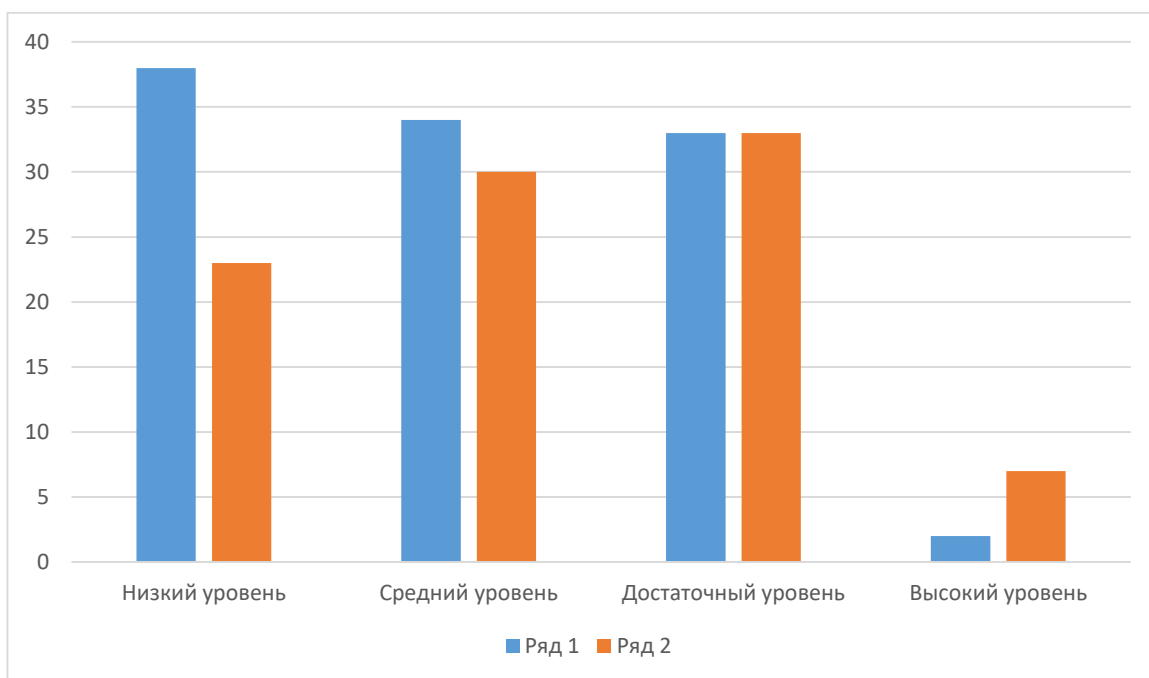
Средние изменения по когнитивному показателю:



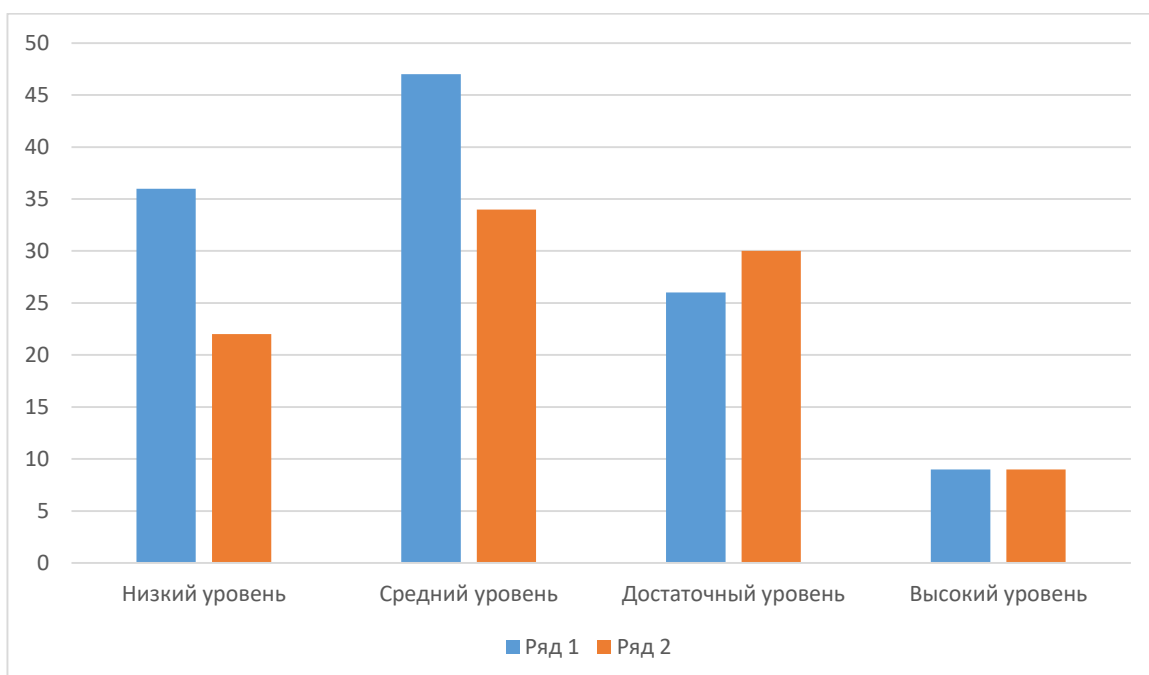
Полученные данные свидетельствуют о значимом положительном влиянии проведённого формирующего эксперимента на развитие когнитивного компонента культуры здоровья у учащихся экспериментальной группы.

Полученные данные позволяют сделать вывод об отсутствии значимых изменений в развитии поведенческого компонента младших школьников.

1. Показатель применения правил на практике:



2. Показатель инициативности:



Наблюдаемые сдвиги носят преимущественно незначительный характер, что свидетельствует о недостаточной динамике развития деятельностного компонента в контрольной группе.

Помимо количественных результатов, в экспериментальной группе после завершения формирующего этапа эксперимента были выявлены определённые психологические изменения у учащихся.

В ходе экспериментального исследования было установлено, что применение групповой формы работы оказало существенное позитивное влияние на социально-психологический климат в ученическом коллективе.

Ключевые изменения, зафиксированные в процессе наблюдения и диагностики:

- раскрепощение в общении у ряда учащихся, ранее демонстрировавших скованность и тревожность при взаимодействии со сверстниками;
- улучшение межличностных отношений внутри коллектива: снижение числа конфликтных ситуаций, рост взаимной поддержки и эмпатии;
- формирование чувства принадлежности к группе, укрепление групповой идентичности;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия: умение слушать партнёра, аргументировать свою позицию, находить компромиссы;
- создание благоприятного эмоционального фона, способствующего раскрытию личностного потенциала каждого ребёнка.

Внеурочная деятельность, организованная с применением современных образовательных технологий, выступает значимым педагогическим фактором развития культуры здоровья у младших школьников.

Для оценки эффективности внеурочной деятельности в формировании культуры здоровья был проведён педагогический эксперимент с констатирующим и контрольным этапами диагностики.

На констатирующем этапе определялся исходный уровень сформированности культуры здоровья у учащихся контрольной и экспериментальной групп. На контрольном этапе проводилась повторная диагностика с целью выявления динамики изменений после реализации программы внеурочной деятельности в экспериментальной группе.

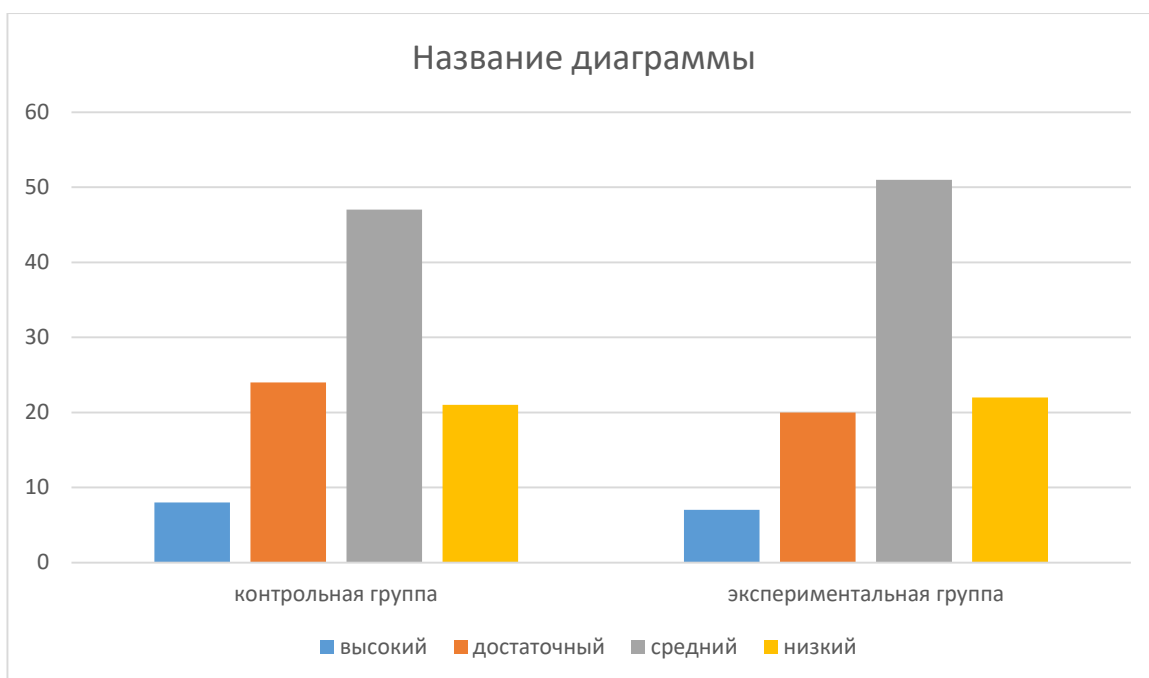


Рис.1 Результаты исследования уровня сформированности культуры у младшего школьника на констатирующем этапе эксперимента

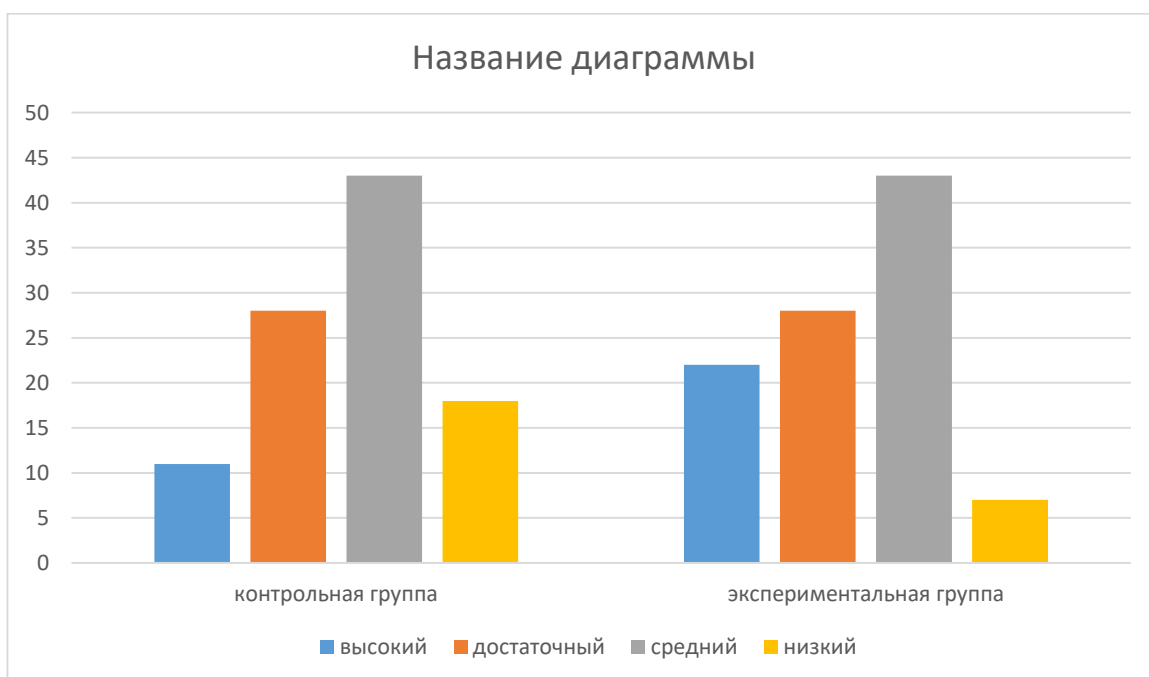


Рис.2 Результаты исследования уровня сформированности культуры здоровья у младшего школьника на контрольном этапе эксперимента.

Полученные результаты подтверждают необходимость систематического внедрения групповых форм работы и инновационных педагогических технологий в практику формирования культуры здоровья у младших школьников. Дальнейшее исследование может быть направлено на

разработку конкретных методических комплексов для внеурочной деятельности, учитывающих возрастные особенности и индивидуальные потребности учащихся.

Вывод по второй главе

Педагогический эксперимент, проведённый в рамках настоящего исследования, был структурирован в соответствии с классической трёхэтапной моделью и включал следующие последовательные стадии:

- констатирующий этап — диагностика исходного уровня сформированности культуры здоровья;
- формирующий этап — реализация специально разработанной педагогической системы по формированию культуры здоровья в экспериментальной группе;
- контрольный этап — оценка динамики изменений и эффективности проведённой работы.

Такая структура эксперимента обеспечивает валидность и надёжность полученных результатов, позволяя проследить причинно-следственные связи между педагогическим воздействием и изменениями в уровне сформированности культуры здоровья у учащихся.

Реализация разработанного комплекса внеурочных занятий продемонстрировала положительное влияние на формирование культуры здоровья у младших школьников. Анализ результатов позволил выделить следующие ключевые эффекты внедрения программы:

- повышение познавательного интереса учащихся к вопросам здорового и безопасного образа жизни (рост вовлечённости в обсуждение тем, инициативность при выполнении заданий, стремление к получению дополнительной информации);
- улучшение эмоционального отношения к культуре здоровья и её компонентам (формирование позитивного восприятия ЗОЖ как ценности, снижение сопротивления рекомендациям по укреплению здоровья);
- развитие ценностного отношения к собственному здоровью (осознание его значимости, проявление заботы о себе, стремление соблюдать правила гигиены и режима дня).

Комплексный подход к формированию культуры здоровья

Вместе с тем результаты исследования подчёркивают, что формирование культуры здоровья не должно ограничиваться исключительно внеурочной деятельностью. Для достижения глубокого освоения и прочного закрепления знаний и умений, составляющих компоненты культуры здоровья, необходимо комплексное использование всех образовательных сфер.

Роль внеурочной деятельности в формировании культуры здоровья

Анализ полученных данных подтверждает высокую эффективность внеурочной деятельности в рамках формирования культуры здоровья.

Таким образом, результаты проведённого исследования позволяют сформулировать следующие выводы:

1. В ходе констатирующего этапа исследования был проведён сравнительный анализ уровней сформированности культуры здоровья в контрольной и экспериментальной группах.

2. Реализация разработанного комплекса внеурочных занятий в экспериментальной группе оказала достоверное положительное воздействие на развитие культуры здоровья у младших школьников.

3. Проведённое исследование подтвердило высокую педагогическую эффективность внеурочной деятельности в формировании культуры здоровья у младших школьников. Однако для достижения устойчивых и долгосрочных результатов внеурочная работа должна быть интегрирована в общую систему образовательного процесса.

4. Для достижения устойчивых результатов необходимо комплексное взаимодействие урочной и внеурочной деятельности, семейного воспитания и социально-педагогического партнёрства.

5. Применение разнообразных форм и методов работы с младшими школьниками (интерактивных, игровых, проектных) позволяет целенаправленно и системно формировать культуру здоровья, обеспечивая гармоничное развитие личности

Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения разработанного комплекса внеурочных занятий в практику образовательных

организаций начального общего образования и могут служить основой для дальнейшего совершенствования методик формирования культуры здоровья у детей младшего школьного возраста.

Заключение

Сохранение здоровья подрастающего поколения выступает одной из приоритетных задач современного общества и ключевым индикатором устойчивого развития государства. Реализация данной задачи требует скоординированных усилий на всех уровнях социальной системы — от государственной политики до индивидуальной ответственности каждого гражданина.

Эффективность государственной политики в сфере охраны здоровья детей, включая её образовательный компонент, определяется комплексом взаимосвязанных факторов:

- нормативно-правовым обеспечением;
- материально-техническим оснащением образовательных организаций;
- кадровым потенциалом педагогов и медицинских работников;
- вовлечённостью семьи в процесс формирования здорового образа жизни;
- наличием научно обоснованных методик и программ воспитания культуры здоровья.

Особое значение в этом комплексе приобретает выбор оптимальных средств формирования культуры здоровья у младших школьников — именно в этом возрасте закладываются основы ценностного отношения к здоровью, базовые гигиенические навыки и привычки, определяющие образ жизни человека в будущем.

Анализ состояния научной и методической разработки проблемы

При этом ряд значимых аспектов формирования культуры здоровья остаётся недостаточно изученным и методически обеспеченным:

- формирование культурно-гигиенических представлений (навыки личной гигиены, уход за телом, поддержание чистоты окружающей среды);
- развитие культуры правильного питания (знания о полезных и вредных продуктах, режиме приёма пищи, балансе питательных веществ);

- воспитание полезных привычек и профилактика вредных (соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, регулярные прогулки на свежем воздухе);
- соблюдение режимных моментов (оптимальное распределение времени на учёбу, отдых, сон, физическую активность);
- освоение базовых знаний об особенностях развития организма (элементарные представления об анатомии и физиологии, понимание взаимосвязи образа жизни и состояния здоровья).

Проблемы практической реализации

В современной практико-ориентированной деятельности по формированию здорового образа жизни у школьников сохраняется фрагментарное понимание феномена «здоровье». Это проявляется в следующих аспектах:

1. Отсутствие целостной концепции формирования культуры здоровья в образовательном процессе: работа ведётся изолированно по отдельным направлениям (гигиена, питание, физическая активность) без интеграции в единую систему.
2. Доминирование узкофизиологического подхода, при котором здоровье сводится исключительно к физическому состоянию организма, а его психоэмоциональные, социальные и духовные компоненты остаются вне фокуса внимания.
3. Недостаточная преемственность между уровнями образования (дошкольное — начальное — основное) и между институтами воспитания (семья — школа — учреждения дополнительного образования).
4. Дефицит интерактивных и рефлексивных методов обучения, способствующих осознанному принятию ценностей здорового образа жизни.
5. Слабая вовлечённость семьи в процесс формирования культуры здоровья, отсутствие эффективных форм сотрудничества с родителями.

Указанные проблемы приводят к снижению эффективности предпринимаемых мер по формированию культуры здоровья у младших школьников. Фрагментарность подходов не позволяет обеспечить:

- системное усвоение знаний о здоровье;
- формирование устойчивых ценностных ориентаций;
- развитие практических навыков здоровьесберегающего поведения;
- становление внутренней мотивации к заботе о собственном здоровье.

Несмотря на общепризнанную необходимость воспитания основ здорового образа жизни у обучающихся начальной школы, наблюдается существенное противоречие: с одной стороны, существует потребность в системной организации данной работы во внеурочной деятельности, с другой — отмечается дефицит научно обоснованных и практически апробированных методических разработок, специально ориентированных именно на внеурочный формат.

Это противоречие затрудняет эффективную реализацию задач по формированию культуры здоровья и требует целенаправленной разработки соответствующих методических материалов и педагогических технологий для внеурочной работы с младшими школьниками.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ Гимназии №14 г. Красноярск. В исследовании принимали участие ученики 3А и 3Б класса в количестве 50 человек.

Полученные результаты объективно доказывают недостаточный уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников в условиях традиционного образовательного процесса. Это подтверждает актуальность и необходимость целенаправленной педагогической работы по формированию соответствующих компетенций.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают гипотезу исследования о том, что целенаправленная педагогическая работа с использованием комплекса внеурочных мероприятий способствует эффективному формированию культуры здоровья у младших

школьников. Предложенная методика может быть рекомендована к внедрению в практику образовательных организаций начального общего образования с целью повышения уровня здоровьесберегающей компетентности учащихся.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях»

(Н.С. Гаркуша)

Инструкция по проведению диагностики

Испытуемому предлагается ознакомиться с перечнем мероприятий здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной направленности. Задача респондента — отметить знаком «+» те мероприятия, в которых он принимает активное участие:

- «Веселые старты»
- «День здоровья»
- Вакцинация
- Физкультминутки
- «Кросс нации»
- Динамические паузы (прогулки)
- Конкурс рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- «Лыжня России»
- Отдых в оздоровительных лагерях
- профилактические осмотры
- XXV Велогонка «Критериум»
- туристические походы
- Майская велопрогулка

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация результатов:

На основе суммарного балла определяется уровень вовлечённости учащегося в мероприятия здоровьесберегающей направленности. Выделяются три градации:

1. Высокий уровень (130–100 баллов):
 - характеризуется устойчивой физической и творческой активностью ребёнка как элементом стиля жизни;
 - отражает целенаправленную деятельность школьника, направленную на укрепление здоровья и развитие физического потенциала;

- свидетельствует о высокой мотивации к достижению физического совершенства и эффективной реализации индивидуальных задатков;
- учитывает гармоничное сочетание личностной мотивации и социальных потребностей в сфере здоровьесбережения.

2. Средний уровень (90–50 баллов):

- указывает на недостаточную активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности;
- может быть обусловлен недостаточно сформированной мотивацией к ведению здорового образа жизни;
- предполагает фрагментарное участие в оздоровительных мероприятиях, зависящее от внешних стимулов (требований педагогов, родителей);
- требует целенаправленной педагогической поддержки для повышения осознанности отношения к здоровью.

3. Низкий уровень (40 баллов и менее):

- демонстрирует отсутствие устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни;
- проявляется в пассивности по отношению к самосовершенствованию и самореализации в сфере здоровьесбережения;
- сопровождается дефицитом знаний о здоровье и способах его укрепления;
- требует комплексной коррекционно-развивающей работы, включающей мотивационные и просветительские компоненты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика «Исследования уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников» (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного диагностического материала и определения интегративного уровня сформированности культуры здоровья у школьников применяется методика количественной обработки данных, основанная на суммировании результатов трёх последовательных анкет.

На основе вычисленного среднего балла определяется уровень сформированности культуры здоровья у школьника. Выделяются три градации с соответствующей психолого-педагогической характеристикой:

1. Высокий уровень (120–91 балл):

- осознанное отношение к здоровью как к значимой жизненной ценности;
- устойчивое ведение здорового образа жизни (ЗОЖ), основанное на внутренней мотивации;
- наличие системных представлений о сущности здоровья, факторах риска и методах его сохранения;
- самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками укрепления здоровья (гигиена, режим дня, физическая активность, рациональное питание);
- высокая творческая активность в вопросах здоровьесбережения (участие в конкурсах, проектах, акциях);
- умение конструктивно взаимодействовать со взрослыми (педагогами, родителями, медицинскими работниками) в вопросах укрепления здоровья;
- активное участие в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ (спортивные соревнования, тематические дни здоровья, просветительские акции).

2. Средний уровень (90–61 балл):

- частичное понимание важности сохранения и укрепления здоровья, не всегда переходящее в устойчивые действия;
- наличие элементарных знаний о здоровье и ЗОЖ, но без их систематизации;
- эпизодическое овладение практическими навыками сохранения здоровья (выполнение рекомендаций взрослых без глубокой личной мотивации);
- стремление к самосовершенствованию и творческому самовыражению в сфере здоровьесбережения, но без устойчивой инициативы;
- готовность к сотрудничеству со взрослыми при наличии внешнего стимулирования (побуждения, поощрения);
- нерегулярное участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ, зависимость от внешних стимулов.

3. Низкий уровень (менее 60 баллов):

- отсутствие системы элементарных знаний о здоровье и принципах ЗОЖ;
- недостаточное осознание ценности здоровья или его игнорирование в повседневной жизни;
- наличие вредных привычек либо образа жизни, способствующего развитию заболеваний (гиподинамия, неправильное питание, нарушение режима дня);
- минимальное или отсутствующее сотрудничество со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- пассивность или отказ от участия в мероприятиях, направленных на пропаганду ЗОЖ;
- необходимость целенаправленной коррекционно-развивающей работы с привлечением педагогов, психологов, медицинских работников и семьи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Занятие 1 «Из чего мы состоим?»

Цель: сформировать у младших школьников первичное представление о строении человеческого тела и важности заботы о здоровье.

Задачи:

- познакомить детей с основными частями тела и органами (голова, руки, ноги, сердце, лёгкие, мозг и т.д.);
- объяснить роль основных органов в жизни человека в доступной форме
- развить познавательный интерес к изучению своего тела;
- воспитать бережное отношение к собственному здоровью;
- развить коммуникативные навыки через групповую работу и обсуждение;
- стимулировать творческое мышление через практические задания

Продолжительность: 40–45 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями частей тела и органов;
- плакаты или большие картинки с изображением человека и внутренних органов;
- цветные карандаши, фломастеры, бумага;
- шаблоны частей тела для аппликации (вырезанные из цветной бумаги);
- клей, ножницы;
- мяч для игры;
- небольшие призы (наклейки, значки) для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая весёлая разминка («Потянулись к солнышку, улыбнулись друг другу!»).
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5 минут	Учитель задаёт вопросы: «Как вы думаете, из чего состоит наше тело?» «Зачем нам нужны руки? Ноги? Голова?» Просмотр короткой (1–2 минуты) анимационной вставки или слайдов с изображением человека снаружи и внутри (упрощённое изображение органов). Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, из чего мы состоим, и почему наше тело — это удивительная машина».
Основная часть	20-25 минут	Этап 1. «Путешествие по телу» (интерактивная беседа с презентацией) Показ слайдов с частями тела и простыми объяснениями: Голова: мозг управляет всем телом, глаза видят, уши слышат, нос дышит и чувствует запахи. Руки и ноги: помогают двигаться, брать предметы, ходить. Сердце: «мотор», который гонит кровь по всему телу.

	<p>Лёгкие: помогают дышать, наполняют тело кислородом.</p> <p>Желудок: переваривает еду, даёт силы.</p> <p>Короткие вопросы после каждого слайда: «А что будет, если мы не будем дышать?», «Зачем нам нужно сердце?».</p> <p>Этап 2. Игра «Покажи и назови»</p> <p>Учитель бросает мяч ученику и называет часть тела или орган. Ученик ловит мяч, показывает эту часть на себе (или изображает жест, например, «сердце бьётся» — рука на груди) и кратко объясняет её роль.</p> <p>Пример: «Нос» — ученик показывает нос и говорит: «Нос помогает дышать и нюхать цветы».</p> <p>Этап 3. Творческое задание «Собери человека»</p> <p>Дети делятся на 2–3 группы.</p> <p>Каждой группе выдаются шаблоны частей тела (голова, туловище, руки, ноги) и органов (сердце, лёгкие, желудок — упрощённые изображения).</p> <p>Задача: наклеить части на большой лист бумаги, правильно расположить органы внутри силуэта человека, подписать (если умеют) или рассказать, что где находится.</p> <p>Поощрение за аккуратность и правильные ответы.</p>
--	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что нового вы узнали?»</p> <p>«Какой орган вам показался самым важным и почему?»</p> <p>«Как мы можем заботиться о своём теле каждый день?» (гигиена, зарядка, полезная еда).</p> <p>Выставка аппликаций: каждая группа кратко представляет свою работу (1–2 предложения).</p> <p>Вручение небольших призов (наклеек) самым активным участникам.</p>
-----------------------------	-------------------	---

Ожидаемые результаты:

- дети узнают названия основных частей тела и 3–4 внутренних органов;
- поймут простейшие функции органов (сердце качает кровь, лёгкие помогают дышать);
- научатся связывать заботу о здоровье с повседневными действиями (мыть руки, делать зарядку);
- проявят интерес к дальнейшему изучению темы;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения.

Занятие 2 «Как мы живем?»

Цель: сформировать у младших школьников представление о полноценной и здоровой жизни, основах здорового образа жизни и важности гармоничного взаимодействия с окружающим миром.

Задачи:

- познакомить детей с основными составляющими здорового образа жизни (режим дня, питание, физическая активность, гигиена);
- развить понимание взаимосвязи человека и природы, роли природы в жизни людей;
- воспитать ответственное отношение к собственному здоровью и окружающей среде;
- развить коммуникативные навыки через коллективное обсуждение и игры;
- стимулировать познавательный интерес к изучению окружающего мира и своего организма;
- сформировать первичные навыки планирования своего дня и заботы о себе.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (режим дня, полезные продукты, виды активности, природа);
- карточки с изображениями полезных и вредных продуктов;
- шаблоны для аппликации (солнце, деревья, дети, спортивные предметы);
- цветные карандаши, фломастеры, клей, ножницы, бумага;
- мяч для игры;
- аудиозапись весёлой музыки для физкультминутки;
- небольшие призы (наклейки, грамоты) для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая мотивационная беседа: «Ребята, давайте

		улыбнёмся друг другу и скажем: Я рад(а) тебя видеть!».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	<p>Учитель задаёт вопросы:</p> <p>«Как вы думаете, что нужно человеку, чтобы жить хорошо и счастливо?»</p> <p>«Что помогает нам быть бодрыми и весёлыми каждый день?»</p> <p>Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих разные аспекты жизни человека: семья, школа, спорт, природа, отдых.</p> <p>Объявление темы: «Сегодня мы поговорим о том, как мы живём, что делает нашу жизнь интересной и здоровой».</p>
Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «День за днём» (беседа о режиме дня)</p> <p>Обсуждение с детьми их обычного дня: «Что вы делаете утром? Днём? Вечером?».</p> <p>Презентация с картинками, иллюстрирующими режим дня (подъём, зарядка, завтрак, учёба, прогулка, ужин, сон).</p> <p>Вопросы: «Зачем нужно ложиться спать вовремя?», «Почему важно делать зарядку?», «Что будет, если целый день сидеть за компьютером?».</p> <p>Этап 2. «Что мы едим?» (игра с карточками)</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями продуктов (фрукты, овощи, сладости, фастфуд и т. д.).</p> <p>Задача: разложить карточки на две группы — «Полезно» и «Вредно», объяснить свой выбор.</p>

		<p>Краткий рассказ учителя о сбалансированном питании.</p> <p>Этап 3. «Мы и природа» (интерактивная беседа)</p> <p>Рассказ учителя о том, как природа помогает нам жить (воздух, вода, еда, отдых на природе).</p> <p>Демонстрация слайдов с красивыми пейзажами, животными, растениями.</p> <p>Вопросы детям: «Что мы можем сделать, чтобы природа оставалась красивой и чистой?», «Как вы помогаете природе?».</p> <p>Этап 4. Творческое задание «Моя здоровая жизнь»</p> <p>Дети рисуют или делают аппликацию на тему «Что делает меня здоровым и счастливым» (можно изобразить себя на прогулке, за спортом, с семьёй, на природе и т. д.).</p> <p>Поощрение за творчество и осмысленность работы.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что нового вы узнали?»</p> <p>«Что из того, о чём мы говорили, вы уже делаете в своей жизни?»</p> <p>«Что бы вы хотели начать делать, чтобы жить ещё лучше и здоровее?»</p> <p>Выставка рисунков/аппликаций: каждый желающий кратко рассказывает о своей работе (1–2 предложения).</p> <p>Вручение небольших призов самым активным участникам.</p>

Ожидаемые результаты:

- дети узнают о базовых составляющих здорового образа жизни;
- поймут важность режима дня, правильного питания и физической активности;
- осознают роль природы в жизни человека и необходимость её беречь;
- научатся выражать свои мысли и слушать других;
- проявят интерес к дальнейшему изучению темы;
- разовьют творческие способности и навыки работы в группе.

Занятие 3 «Почему мы спим?»

Цель: сформировать у младших школьников понимание важности сна для здоровья и хорошего самочувствия, объяснить базовые процессы, происходящие в организме во время сна.

Задачи:

- познакомить детей с понятием сна и его ролью в жизни человека и животных;
- объяснить, что происходит с организмом во время сна (отдых, восстановление сил, рост);
- сформировать представление о нормах здорового сна для детей;
- развить познавательный интерес к изучению своего организма;
- воспитать ответственное отношение к режиму дня и гигиене сна;
- развить коммуникативные навыки через обсуждение и игровые задания
- стимулировать творческое мышление через практические задания.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (дети спят, животные спят, схемы работы мозга);
- плакаты или картинки с изображением режима дня;
- карточки с заданиями для игры;

- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- мягкие игрушки (для демонстрации);
- аудиозапись спокойной музыки для релаксации;
- небольшие призы (наклейки, медали «Знаток сна») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Кто сегодня хорошо выспался? Какое у вас настроение?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель задаёт вопросы: «Зачем мы спим?» «Что будет, если не спать несколько дней?» «Вы замечали, что после сна вы чувствуете себя бодрее?» Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих детей до сна (усталых) и после сна (бодрых и весёлых). Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, почему мы спим, что происходит с нами ночью и как сон помогает нам расти сильными и умными».
Основная часть	25-30 минут	Этап 1. «Тайны сна» (интерактивная беседа с презентацией) Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:

	<p>Зачем нужен сон: отдых для тела и мозга, восстановление сил.</p> <p>Что происходит во время сна: мышцы расслабляются, мозг «сортирует» информацию за день, дети растут (вырабатывается гормон роста).</p> <p>Сколько нужно спать: нормы для детей (9–11 часов).</p> <p>Сон у животных: краткий рассказ о том, как спят разные животные (летучие мыши, львы, дельфины).</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Почему важно спать достаточно?», «Что будет, если мало спать?».</p> <p>Этап 2. Игра «Что нужно для хорошего сна?»</p> <p>Дети делятся на 2–3 группы.</p> <p>Каждой группе выдаются карточки с изображениями (кровать, игрушка, телевизор, телефон, книга, шумная улица, тишина, свежий воздух и т. д.).</p> <p>Задача: выбрать карточки, которые помогают хорошо выспаться, объяснить свой выбор.</p> <p>Обсуждение: «Что мешает спать?», «Как подготовить комнату ко сну?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Мой режим дня»</p> <p>Детям раздаются шаблоны с временными отрезками (утро, день, вечер, ночь).</p>
--	--

		<p>Задача: нарисовать или наклеить картинки, показывающие, что они делают в разное время суток, выделить время для сна.</p> <p>Краткий рассказ 2–3 учеников о своём режиме дня.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что нового вы узнали о сне?»</p> <p>«Почему сон так важен для школьников?»</p> <p>«Какие правила сна вы запомнили?»</p> <p>Выставка «Режимов дня»: дети показывают свои работы, учитель отмечает правильные решения.</p> <p>Коллективное составление «Правил хорошего сна» (выводятся на доске):</p> <p>Ложиться спать вовремя.</p> <p>Проветривать комнату.</p> <p>Убирать гаджеты за час до сна.</p> <p>Принимать тёплый душ или умываться.</p> <p>Читать или слушать сказку перед сном.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>

Ожидаемые результаты:

- дети узнают, зачем нужен сон и что происходит с организмом во время сна;
- поймут нормы здорового сна для своего возраста;
- научатся составлять простой режим дня с учётом времени для сна;
- запомнят основные правила гигиены сна;
- проявят интерес к дальнейшему изучению темы здоровья;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения.

Занятие 4 «Почему мы боеем?»

Цель: сформировать у младших школьников представление о причинах заболеваний и способах их профилактики, воспитать ответственное отношение к общественному здоровью.

Задачи:

- познакомить детей с основными причинами болезней (инфекции, переохлаждение, травмы, неправильное питание и т. д.);
- объяснить простейшие механизмы распространения инфекций;
- сформировать понимание важности гигиены и здорового образа жизни для профилактики болезней;
- научить базовым правилам поведения при заболевании (обращение к врачу, постельный режим);
- развить навыки анализа ситуаций и принятия решений в вопросах здоровья;
- воспитать бережное отношение к своему организму и заботу о здоровье окружающих;
- развить коммуникативные навыки через групповые задания и обсуждения.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (микробы, гигиена, здоровый образ жизни);
- плакаты с правилами гигиены;
- карточки с изображениями ситуаций (полезных и вредных для здоровья);
- одноразовые перчатки и лупа (для имитации «поиска микробов»);
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- мяч для игры;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Хранитель здоровья») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Кто сегодня чувствует себя бодрым и здоровым? Что помогает вам быть такими?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Нос заложен, кашель злой, Температура — ой-ой-ой! Что со мной? Ответ простой: Заболел я... (простудой)». «Руки грязны, не помыл, В рот их сунул — вот итог: Живот болит, в голове туман... Виноват тут... (микроб)». Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих здорового и заболевшего ребёнка. Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, почему мы иногда болеем, кто или что нам мешает быть здоровыми, и как этого избежать».
Основная часть	25-30 минут	Этап 1. «Тайны болезней» (интерактивная беседа с презентацией) Рассказ учителя с демонстрацией слайдов: Инфекционные болезни: микробы и вирусы (простая схема), как они передаются (кашель, чихание, грязные руки).

	<p>Неинфекционные причины: травмы, переохлаждение, переедание, усталость.</p> <p>Признаки болезни: температура, слабость, кашель, насморк, боль в животе.</p> <p>Как организм борется: роль иммунитета (упрощённо — «наши защитники внутри тела»).</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Как можно поймать микроб?», «Что делать, чтобы не простудиться?», «Почему важно есть овощи?».</p> <p>Этап 2. Игра «Полезно — вредно»</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями (мытые фрукты, грязная рука, зарядка, телевизор 5 часов, прогулка, чипсы и т. д.).</p> <p>Задача: разложить карточки на две группы — «Полезно для здоровья» и «Вредит здоровью», объяснить свой выбор.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов.</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Защитники здоровья»</p> <p>Учитель раздаёт детям одноразовые перчатки и лупы: «Давайте представим, что мы учёные и ищем микробов!».</p> <p>Дети «исследуют» разные поверхности (столы, ручки дверей — условно), обсуждают, где может быть больше микробов.</p> <p>Вывод: почему важно мыть руки с мылом.</p>
--	---

		<p>Демонстрация правильного мытья рук (пошагово).</p> <p>Этап 4. Творческое задание «Правила здоровья»</p> <p>Дети рисуют или составляют коллаж на тему «Как я защищаю себя от болезней» (можно изобразить мытьё рук, зарядку, фрукты, врача и т. д.).</p> <p>Поощрение за творчество и осмысленность работы.</p>
Заключительная часть	5-10 минут	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что нового вы узнали о болезнях?»</p> <p>«Какие главные враги здоровья?»</p> <p>«Какие правила помогут нам оставаться здоровыми?»</p> <p>Выставка рисунков/коллажей: дети кратко рассказывают о своей работе (1–2 предложения).</p> <p>Коллективное составление «Памятки здоровья» (выводится на доске):</p> <p>Мой руки с мылом.</p> <p>Закаляйся и делай зарядку.</p> <p>Ешь фрукты и овощи.</p> <p>Одевайся по погоде.</p> <p>Если заболел — отдыхай и обращайся к врачу.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>

Ожидаемые результаты:

- дети узнают основные причины заболеваний;
- поймут простейшие механизмы передачи инфекций;

- запомнят базовые правила гигиены и здорового образа жизни;
- научатся распознавать первые признаки болезни;
- проявят интерес к дальнейшему изучению темы здоровья;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения.

Занятие 5 «Как быть здоровым?»

Цель: сформировать у младших школьников целостное представление о здоровом образе жизни, мотивировать к заботе о собственном здоровье.

Задачи:

- познакомить детей с основными составляющими здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, режим дня, гигиена, эмоциональное благополучие);
- развить понимание взаимосвязи между повседневными привычками и состоянием здоровья;
- научить простым правилам профилактики заболеваний;
- воспитать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- развить коммуникативные навыки через коллективные игры и обсуждения;
- стимулировать интерес к занятиям спортом и активным отдыхом;
- сформировать навыки анализа ситуаций с точки зрения их влияния на здоровье.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (здоровые привычки, виды спорта, полезные продукты);
- плакаты с правилами гигиены и режима дня;
- карточки с изображениями полезных и вредных продуктов, видов активности;
- мяч для игры;

- скакалки, обручи, мячи (для физкультминутки);
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания «Плаката здоровья»;
- небольшие призы (наклейки, медали «За здоровый образ жизни») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Что значит быть здоровым? Как вы себя чувствуете сегодня?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Чтоб здоровым оставаться, Нужно спортом заниматься, Есть полезные продукты, Соблюдать режим... (прогулки)». «Чищу зубы утром рано, Мою руки перед едой, Закаляюсь, сплю по плану — Остаюсь всегда... (здоровым)». Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих детей, занимающихся спортом, питающихся правильно, соблюдающих гигиену. Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, как быть здоровым, какие правила нужно соблюдать каждый день, чтобы расти крепкими и весёлыми».

Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Секреты здоровья» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Правильное питание: фрукты, овощи, молочные продукты, вода; ограничение сладостей и фастфуда.</p> <p>Физическая активность: спорт, прогулки, игры на свежем воздухе.</p> <p>Режим дня: важность сна (9–11 часов), учёбы, отдыха.</p> <p>Гигиена: мытьё рук, чистка зубов, душ.</p> <p>Эмоциональное здоровье: дружба, улыбка, добрые слова.</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Что из этого вы уже делаете?», «Что хотите начать делать?».</p> <p>Этап 2. Игра «Здоровый выбор»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p> <p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями ситуаций (зарядка, чипсы, прогулка, телевизор 5 часов, мытьё рук, грязная еда и т. д.).</p> <p>Задача: выбрать карточки, которые помогают быть здоровым, объяснить свой выбор.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Почему это полезно?».</p> <p>Этап 3. Физкультминутка «Весёлая зарядка»</p> <p>Под весёлую музыку дети выполняют простые упражнения:</p>
----------------	-------------	--

		<p>ходьба на месте; прыжки; наклоны в стороны; махи руками; приседания; дыхательные упражнения.</p> <p>Учитель комментирует: «Каждое упражнение делает нас сильнее и здоровее!».</p> <p>Этап 4. Творческое задание «Плакат здоровья» Дети в группах создают плакат на тему «Как быть здоровым» (можно изобразить семью, занимающуюся спортом, полезные продукты, режим дня и т. д.). Используют шаблоны, рисунки, аппликации. Каждая группа кратко представляет свой плакат (2–3 предложения). Поощрение за творчество и осмысленность работы.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение: «Что нового вы узнали о здоровье?» «Какие правила здоровья вы запомнили?» «Что вы начнёте делать завтра, чтобы стать здоровее?»</p> <p>Выставка плакатов: дети рассказывают о своих работах.</p> <p>Коллективное составление «Кодекса здоровья» (выводится на доске): Питайся правильно: ешь фрукты и овощи. Будь активен: гуляй, играй, занимайся спортом.</p>

		<p>Соблюдай режим: спи 9–11 часов.</p> <p>Соблюдай гигиену: мой руки, чисти зубы.</p> <p>Будь добр и улыбайся — хорошее настроение тоже важно для здоровья!</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>
--	--	---

Ожидаемые результаты:

- дети узнают основные составляющие здорового образа жизни;
- поймут взаимосвязь между привычками и здоровьем;
- запомнят простые правила гигиены и питания;
- научатся составлять режим дня с учётом времени для отдыха и активности;
- проявят интерес к занятиям спортом и активному отдыху;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения;
- сформируют мотивацию к заботе о своём здоровье.

Занятие 6 «Нужна ли профилактика?»

Цель: сформировать у младших школьников понимание важности профилактики для сохранения здоровья, познакомить с простыми профилактическими мерами в повседневной жизни.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «профилактика» на доступных примерах;
- показать связь между профилактическими действиями и сохранением здоровья;
- научить базовым профилактическим правилам (гигиена, режим дня, вакцинация, закаливание);
- развить умение предвидеть последствия своих действий для здоровья;

- воспитать ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- развить коммуникативные навыки через коллективные задания и обсуждения;
- сформировать мотивацию к выполнению профилактических мер в повседневной жизни.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (профилактика, гигиена, спорт, прививки);
- плакаты с правилами гигиены и здорового образа жизни;
- карточки с ситуациями (полезными и вредными для здоровья);
- мяч для игры;
- материалы для творчества: бумага, цветные карандаши, фломастеры, клей, ножницы;
- шаблоны для создания «Памятки профилактики»;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Юный профилакт») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Что помогает вам не болеть? Что вы делаете, чтобы оставаться здоровыми?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Чтоб микробы не проникли, Руки с мылом мы... (помыли)». «В холод, в зной, в любую погоду Я закаляюсь — нет... (заботы)».

		<p>«Перед едой, после прогулки, Обязательно я... (вымою руки)».</p> <p>Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих детей, выполняющих профилактические действия (моют руки, делают зарядку, едят фрукты).</p> <p>Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, что такое профилактика, зачем она нужна и как простые действия помогают нам оставаться здоровыми».</p>
Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Что такое профилактика?» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Понятие профилактики: «Профилактика — это действия, которые помогают не заболеть».</p> <p>Примеры профилактики: мытьё рук, вакцинация, зарядка, правильное питание, режим дня.</p> <p>Где встречается профилактика: в школе (дезинфекция), дома (проветривание), на улице (чистые руки).</p> <p>Профилактика у животных: птицы чистят перья, кошки умываются.</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Зачем мыть руки?», «Почему важно делать прививки?», «Как зарядка помогает не болеть?».</p> <p>Этап 2. Игра «Профилактика или нет?»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p>

	<p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями ситуаций (мытьё рук, прогулка на свежем воздухе, переиздание сладостей, просмотр телевизора 5 часов, чистка зубов, игра в футбол, игнорирование прививки и т. д.).</p> <p>Задача: выбрать карточки, где показана профилактика, объяснить свой выбор.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Как это защищает здоровье?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Создаём Памятку профилактики»</p> <p>Дети в группах составляют и оформляют «Памятку профилактики» — плакат с простыми правилами.</p> <p>Варианты правил:</p> <p>Мой руки с мылом.</p> <p>Гуляй на свежем воздухе.</p> <p>Ешь фрукты и овощи.</p> <p>Спи 9–11 часов.</p> <p>Делай зарядку.</p> <p>Посещай врача для прививок.</p> <p>Каждая группа кратко представляет свою памятку (2–3 предложения).</p> <p>Этап 4. Физкультминутка «Профилактическая зарядка»</p> <p>Под весёлую музыку дети выполняют простые упражнения с комментариями учителя:</p>
--	--

		<p>«Моем руки» — имитируют мытьё рук.</p> <p>«Проветриваем комнату» — широкие движения руками.</p> <p>«Заряжаемся витаминами» — показывают, как едят яблоко.</p> <p>«Закаляемся» — ходьба на месте.</p> <p>«Дышим глубоко» — дыхательные упражнения.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что такое профилактика?».</p> <p>«Зачем она нужна?».</p> <p>«Какие профилактические правила вы запомнили?».</p> <p>«Что вы начнёте делать завтра, чтобы защитить своё здоровье?».</p> <p>Выставка «Памяток профилактики»: дети рассказывают о своих работах.</p> <p>Коллективное составление «Правил профилактики для нашего класса» (выводится на доске):</p> <p>Моем руки перед едой и после улицы.</p> <p>Гуляем каждый день.</p> <p>Едим полезные продукты.</p> <p>Спим достаточно.</p> <p>Делаем зарядку.</p> <p>Посещаем врача для прививок и осмотров.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p> <p>Благодарность детям за работу.</p>

		<p>Напоминание: «Профилактика — это просто! Выполняя эти правила каждый день, вы будете расти крепкими и здоровыми!».</p> <p>Дети хором произносят девиз: «Профилактика нужна, здоровье бережёт всегда!».</p>
--	--	---

Ожидаемые результаты:

- дети поймут, что такое профилактика и зачем она нужна;
- узнают основные профилактические меры для сохранения здоровья;
- научатся применять простые профилактические правила в повседневной жизни;
- осознают связь между своими действиями и состоянием здоровья;
- запомнят базовые правила гигиены, режима дня и питания;
- проявят интерес к заботе о своём здоровье;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения.

Занятие 7 «Как правильно спать?»

Цель: сформировать у младших школьников понимание важности здорового сна и познакомить с правилами гигиены сна.

Задачи:

- объяснить детям, зачем человеку нужен сон и что происходит с организмом во время сна;
- познакомить с нормами продолжительности сна для детей младшего школьного возраста;
- научить основным правилам подготовки ко сну и создания комфортных условий для отдыха;
- развить навыки планирования режима дня с учётом времени на сон;
- воспитать ответственное отношение к своему здоровью через соблюдение режима сна;

- развить коммуникативные навыки через коллективные обсуждения и игры.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (дети спят, режим дня, уютная спальня);
- плакаты с правилами здорового сна;
- карточки с ситуациями «полезно/вредно перед сном»;
- мягкие игрушки для демонстрации правильной позы для сна;
- аудиозапись спокойной музыки для релаксации;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания «Памятки здорового сна»;
- небольшие призы (наклейки, медали «Мастер здорового сна») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Кто сегодня хорошо выспался? Какое у вас настроение? Чувствуете ли вы себя бодрым и активным?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Ночью тёмной все ложатся, Крепко-крепко... (заснут)». «Подушка, одеяло, тишина, Глазки закрываются... (пора спать)». Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов,

		<p>показывающих детей до сна (усталых) и после сна (бодрых и весёлых).</p> <p>Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, как правильно спать, чтобы просыпаться бодрыми и весёлыми, и почему сон так важен для нашего роста и учёбы».</p>
Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Тайны сна» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Зачем нужен сон: отдых для тела и мозга, восстановление сил, рост (выработка гормона роста).</p> <p>Сколько нужно спать: нормы для детей 6–10 лет — 9–11 часов.</p> <p>Что происходит во сне: мышцы расслабляются, мозг «сортирует» информацию за день, организм восстанавливается.</p> <p>Сон у животных: краткий рассказ о том, как спят разные животные (летучие мыши висят вниз головой, дельфины спят наполовину, лошади могут спать стоя).</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Почему важно спать достаточно?», «Что будет, если мало спать?», «Почему говорят „Сон — лучшее лекарство“?».</p> <p>Этап 2. Игра «Подготовка ко сну»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p>

	<p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями действий (проветривать комнату, чистить зубы, играть в шумные игры, смотреть страшные фильмы, читать спокойную книгу, есть сладости на ночь и т. д.).</p> <p>Задача: выбрать карточки с действиями, которые помогают подготовиться ко сну, объяснить свой выбор.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Почему это помогает заснуть быстрее и спать крепче?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Моя спальня для здорового сна»</p> <p>Дети рисуют или делают аппликацию на тему «Идеальная спальня для сна» (можно изобразить кровать, шторы, игрушки, термометр и т. д.).</p> <p>Учитель обращает внимание на важные элементы: темнота, свежий воздух, удобная постель.</p> <p>Каждая группа (или желающий ученик) кратко представляет свою работу (2–3 предложения).</p> <p>Этап 4. Физкультминутка «Готовимся ко сну»</p> <p>Под спокойную музыку дети выполняют простые действия с комментариями учителя:</p> <p>«Проветриваем комнату» — широкие движения руками.</p> <p>«Умываемся» — имитируют умывание.</p>
--	--

		<p>«Чистим зубы» — показывают движения щёткой.</p> <p>«Ложимся в кровать» — приседают, складывают руки под щёку.</p> <p>«Засыпаем» — закрывают глаза, дышат ровно и глубоко.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Зачем человеку нужен сон?».</p> <p>«Сколько часов нужно спать детям?».</p> <p>«Какие правила помогут нам засыпать быстрее и спать крепче?».</p> <p>«Что вы начнёте делать сегодня вечером, чтобы спать лучше?».</p> <p>Выставка рисунков «Моя спальня для здорового сна»: дети показывают свои работы, учитель отмечает правильные решения (темно, прохладно, уютно).</p> <p>Коллективное составление «Памятки здорового сна» (выводится на доске):</p> <p>Ложиться спать и вставать в одно и то же время.</p> <p>Проветривать комнату перед сном.</p> <p>Убирать гаджеты за час до сна.</p> <p>Умываться и чистить зубы.</p> <p>Читать или слушать сказку перед сном.</p> <p>Спать в темноте и тишине.</p> <p>Спать на удобной постели (лучше на спине или на боку).</p>

		Вручение призов самым активным участникам.
--	--	--

Ожидаемые результаты:

- дети узнают, зачем нужен сон и что происходит в организме во время сна;
- поймут нормы продолжительности сна для своего возраста;
- запомнят основные правила подготовки ко сну;
- научатся создавать комфортные условия для отдыха;
- осознают связь между качеством сна и самочувствием, успеваемостью;
- проявят интерес к соблюдению режима дня;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения.

Занятие 8 «Как правильно есть?»

Цель: сформировать у младших школьников основы культуры питания и понимание важности правильного выбора продуктов для здоровья.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «правильное питание» и его основными принципами;
- научить различать полезные и вредные продукты, понимать их влияние на организм;
- сформировать представление о сбалансированном рационе (белки, жиры, углеводы, витамины);
- объяснить важность режима питания (завтрак, обед, ужин, полезные перекусы);
- воспитать ответственное отношение к выбору продуктов и привычкам питания;
- развить коммуникативные навыки через коллективные обсуждения и игры;
- стимулировать интерес к здоровому питанию через творческие задания

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (полезные и вредные продукты, режим питания);
- плакаты с пирамидой питания и правилами приёма пищи;
- карточки с изображениями продуктов (фрукты, овощи, сладости, фастфуд и т. д.);
- муляжи или картинки продуктов для игры;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания «Меню здорового школьника»;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Знарок здорового питания») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Что вы сегодня ели на завтрак? Что любите есть больше всего?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Красна, сладка, душиста, Растёт низко, к земле близко. (Клубника)» «Круглое, румяное, С дерева достану я. (Яблоко)» «Белый камень в воде тает. (Сахар)» Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих детей, которые едят полезные продукты (фрукты, каши, овощи) и вредные (чипсы, газировка, сладости).

		Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, как правильно есть, чтобы расти крепкими, умными и весёлыми!».
Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Путешествие в страну еды» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Полезные продукты: фрукты, овощи, каши, молочные продукты, мясо, рыба — что в них полезного (витамины, белки, клетчатка).</p> <p>Вредные продукты: сладости, фастфуд, газировка — почему их стоит есть меньше.</p> <p>Режим питания: завтрак, обед, ужин, полезные перекусы (яблоко, йогурт, орехи).</p> <p>Пирамида питания: простые объяснения, какие продукты должны быть в рационе каждый день.</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Зачем нужны овощи?», «Почему завтрак важен?», «Что будет, если есть только сладости?».</p> <p>Этап 2. Игра «Светофор питания»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p> <p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями продуктов.</p> <p>Задача: разложить карточки на три группы:</p> <p>«Зелёный свет» — можно есть каждый день (фрукты, овощи, каша).</p> <p>«Жёлтый свет» — можно, но редко (шоколад, печенье).</p>

		<p>«Красный свет» — лучше не есть (чипсы, газировка).</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Почему этот продукт в этой группе?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Меню здорового школьника»</p> <p>Дети в группах составляют меню на один день (завтрак, обед, ужин, перекус).</p> <p>Используют шаблоны и картинки продуктов.</p> <p>Каждая группа представляет своё меню (2–3 предложения): «На завтрак мы выбрали кашу с фруктами, потому что она даёт силы на весь день».</p> <p>Учитель комментирует и дополняет, если нужно.</p> <p>Этап 4. Физкультминутка «Весёлые продукты»</p> <p>Под весёлую музыку дети выполняют простые упражнения с названиями продуктов:</p> <p>«Яблоко» — наклоны в стороны.</p> <p>«Морковка» — прыжки на месте.</p> <p>«Банан» — наклоны вперёд.</p> <p>«Апельсин» — повороты туловища.</p> <p>«Груша» — приседания.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что такое правильное питание?».</p> <p>«Какие продукты самые полезные?».</p> <p>«Почему важно есть в одно и то же время?».</p>

		<p>«Что вы начнёте есть чаще, а от чего постараетесь отказаться?».</p> <p>Выставка «Меню здорового школьника»: дети показывают свои работы, учитель отмечает сбалансированные варианты.</p> <p>Коллективное составление «Правил здорового питания» (выводится на доске):</p> <p>Ешь фрукты и овощи каждый день.</p> <p>Завтракай обязательно — это даёт силы.</p> <p>Пей воду вместо газировки.</p> <p>Ешь понемногу, но регулярно (3–4 раза в день).</p> <p>Меньше сладостей и чипсов.</p> <p>Тщательно пережёвывай пищу.</p> <p>Ешь в спокойной обстановке, не отвлекайся на телевизор или игры.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>
--	--	--

Ожидаемые результаты:

- дети поймут, что такое правильное питание и зачем оно нужно;
- научатся различать полезные и вредные продукты;
- запомнят основные правила здорового питания и режима приёма пищи;
- осознают связь между питанием и самочувствием, успеваемостью, активностью;
- проявят интерес к разнообразию полезных продуктов;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения;
- сформируют мотивацию к выбору здоровых продуктов в повседневной жизни.

Занятие 9 «Как правильно учиться»

Цель: сформировать у младших школьников навыки эффективной учёбы, мотивацию к познанию и понимание важности организованного подхода к обучению.

Задачи:

- познакомить детей с основными правилами организации учебного процесса;
- научить простым приёмам запоминания и работы с информацией;
- развить навыки планирования времени для учёбы и отдыха;
- воспитать ответственное отношение к выполнению учебных заданий;
- сформировать позитивное отношение к процессу обучения;
- развить коммуникативные навыки через коллективную работу и обсуждение;
- показать связь между учебной деятельностью и повседневными интересами детей.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (дети учатся, планируют день, отдыхают);
- плакаты с правилами учёбы и тайм-менеджмента для детей;
- карточки с заданиями и ситуациями;
- часы или песочные часы (на 5–10 минут);
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания «Плана учёбы на день»;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Лучший ученик») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Что вам больше всего нравится изучать в школе? Что даётся труднее всего?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «В портфеле лежат, На уроках читают, Знания дают, Как их все зовут? (Учебники)» «Чёрная доска, мел в руке, Учитель пишет на стене, Мы внимательно глядим — Что же это? (Урок)» Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих детей, которые учатся с интересом и без интереса. Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, как учиться правильно, чтобы всё получалось легко и интересно, и чтобы оставалось время на игры и отдых».
Основная часть	25-30 минут	Этап 1. «Секреты успешной учёбы» (интерактивная беседа с презентацией) Рассказ учителя с демонстрацией слайдов: Рабочее место: порядок на столе, хорошее освещение, минимум отвлекающих предметов.

	<p>Режим дня: чередование учёбы и отдыха (15–20 минут учёбы — 5–10 минут отдыха).</p> <p>Внимание: как сосредоточиться на задании (выключить телевизор, убрать игрушки).</p> <p>Запоминание: простые приёмы (повторять вслух, рисовать схемы, рассказывать кому-то).</p> <p>Вопросы: не бояться спрашивать, если что-то непонятно.</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Что помогает вам сосредоточиться?», «Как вы запоминаете новое?», «Что отвлекает вас от уроков?».</p> <p>Этап 2. Игра «Правильно — неправильно»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p> <p>Каждой команде выдаются карточки с ситуациями (сидит за уроками с телефоном, делает перерывы, учит стихотворение перед сном, делает уроки в темноте и т. д.).</p> <p>Задача: определить, какая ситуация помогает учиться лучше, объяснить свой выбор.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Почему это работает?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Мой план учёбы на день»</p> <p>Дети составляют план на день с учётом уроков, отдыха, игр и сна.</p> <p>Используют шаблоны с временными отрезками (утро, день, вечер).</p> <p>Включают в план: выполнение домашнего задания, чтение, прогулку, хобби.</p>
--	---

		<p>Каждая группа (или желающий ученик) кратко представляет свой план (2–3 предложения): «Сначала я сделаю математику, потому что она сложная, потом отдохну 10 минут, а потом выучу стихотворение».</p> <p>Этап 4. Упражнение «Запомни и повтори»</p> <p>Учитель показывает 5–7 картинок (или предметов) на 30 секунд.</p> <p>Дети закрывают глаза, учитель убирает одну картинку.</p> <p>Задача: назвать, что пропало.</p> <p>Обсуждение: «Как можно запомнить больше предметов? (представить их в ряд, связать историей)».</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что нового вы узнали о том, как правильно учиться?».</p> <p>«Какой совет вам понравился больше всего?».</p> <p>«Что вы начнёте делать по-новому, когда будете делать уроки?».</p> <p>Выставка «Планов учёбы на день»: дети показывают свои работы, учитель отмечает сбалансированные варианты (учёба + отдых).</p> <p>Коллективное составление «Правил успешной учёбы» (выводится на доске):</p> <p>Готовить рабочее место заранее.</p> <p>Делать уроки в одно и то же время.</p> <p>Чередовать учёбу и отдых (15–20 минут работы — 5–10 минут перерыва).</p>

		<p>Убирать отвлекающие предметы (телефон, игрушки).</p> <p>Задавать вопросы, если что-то непонятно.</p> <p>Повторять пройденное.</p> <p>Не откладывать всё на последний момент.</p> <p>Хвалить себя за успехи, даже маленькие.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>
--	--	--

Ожидаемые результаты:

- дети узнают основные правила организации учебного процесса;
- научатся планировать своё время с учётом учёбы и отдыха;
- освоят простые приёмы запоминания информации;
- поймут важность порядка на рабочем месте и режима дня;
- проявят интерес к новым способам учёбы;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения;
- сформируют позитивное отношение к учебной деятельности.

Занятие 10 «Зачем нужен ПДД?»

Цель: сформировать у младших школьников понимание важности соблюдения Правил дорожного движения (ПДД) для обеспечения личной безопасности и безопасности окружающих.

Задачи:

- познакомить детей с основными понятиями: дорога, тротуар, пешеходный переход, светофор, водитель, пешеход;
- объяснить назначение ПДД и их роль в предотвращении дорожно-транспортных происшествий;
- научить распознавать основные дорожные знаки для пешеходов;
- развить навыки безопасного поведения на улице;
- воспитать ответственное отношение к соблюдению ПДД;

- развить внимание, память и логическое мышление через игровые задания;
- сформировать умение применять знания ПДД в повседневной жизни.

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (дорога, пешеходы, транспорт, знаки);
- плакаты с дорожными знаками и правилами поведения на дороге;
- карточки с изображениями дорожных знаков;
- макет перекрёстка с игрушечными машинами и пешеходами;
- светофор (игрушечный или нарисованный);
- кегли или конусы для разметки «пешеходного перехода»;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания собственного дорожного знака;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Знаток ПДД») для поощрения активности детей.

Ход занятия

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Как вы добираетесь до школы? Что вы видите по дороге?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Три глаза — три приказа, Красный — стой, зелёный — иди, Жёлтый — жди, не торопись. (Светофор)» «Полосатая лошадка, Через улицу ведёт, Пешеходам помогает,

		<p>Безопасность создаёт. (Пешеходный переход)»</p> <p>Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих безопасное и опасное поведение на дороге.</p> <p>Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, зачем нужны Правила дорожного движения, как они помогают нам быть в безопасности и почему их важно соблюдать».</p>
Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Путешествие по городу» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Что такое ПДД: правила, которые помогают всем участникам дорожного движения понимать друг друга.</p> <p>Кто участники дорожного движения: пешеходы, водители, пассажиры.</p> <p>Зачем нужны ПДД: чтобы не было аварий, чтобы все могли безопасно передвигаться.</p> <p>Основные элементы дороги: тротуар, проезжая часть, пешеходный переход.</p> <p>Светофор: что означают цвета (красный — стой, жёлтый — приготовься, зелёный — иди).</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Почему нельзя переходить дорогу на красный свет?», «Зачем пешеходу тротуар?», «Что будет, если все перестанут соблюдать ПДД?».</p> <p>Этап 2. Игра «Угадай знак»</p> <p>Дети делятся на 2–3 команды.</p>

	<p>Каждой команде выдаются карточки с изображениями дорожных знаков (пешеходный переход, движение пешеходов запрещено, подземный переход, дети и т. д.).</p> <p>Задача: назвать знак, объяснить, что он означает, и где его можно встретить.</p> <p>Краткий разбор правильных ответов, обсуждение: «Как этот знак помогает нам быть безопасными?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Безопасный маршрут»</p> <p>Учитель демонстрирует макет перекрёстка.</p> <p>Дети по очереди показывают, как правильно переходить дорогу: остановиться у края тротуара, посмотреть налево, направо, убедиться, что машины остановились, перейти по «зебре».</p> <p>Учитель комментирует и исправляет ошибки.</p> <p>Обсуждение: «Почему важно переходить дорогу только в установленных местах?».</p> <p>Этап 4. Творческое задание «Создай свой дорожный знак»</p> <p>Дети рисуют или создают аппликацию на тему «Знак, который поможет пешеходам быть безопаснее».</p> <p>Каждая группа (или желающий ученик) кратко представляет свой знак (2–3 предложения): «Мой знак показывает, где можно играть, чтобы не выбегать на дорогу».</p>
--	---

		Поощрение за творчество и осмысленность работы.
Заключительная часть	5-10 минут	<p>Обсуждение:</p> <p>«Зачем нужны ПДД?».</p> <p>«Какие знаки вы запомнили?».</p> <p>«Как правильно переходить дорогу?».</p> <p>«Что вы расскажете друзьям о ПДД?».</p> <p>Выставка рисунков «Мой дорожный знак»: дети показывают свои работы, учитель отмечает самые полезные идеи.</p> <p>Коллективное составление «Правил пешехода» (выводится на доске):</p> <p>Переходить дорогу только по пешеходному переходу.</p> <p>Перед переходом остановиться, посмотреть налево, направо.</p> <p>Переходить на зелёный сигнал светофора.</p> <p>Не выбегать на проезжую часть из-за кустов или машин.</p> <p>Ходить только по тротуару.</p> <p>Не играть рядом с дорогой.</p> <p>В машине быть пристёгнутым.</p> <p>В тёмное время суток носить светоотражающие элементы.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>

Ожидаемые результаты:

- дети поймут, зачем нужны ПДД и как они помогают избежать опасностей на дороге;
- научатся распознавать основные дорожные знаки и понимать их значение;
- запомнят простые правила безопасного поведения на улице;
- освоят алгоритм перехода дороги по пешеходному переходу;
- проявят интерес к изучению ПДД;
- разовьют навыки работы в группе и творческого самовыражения;
- сформируют ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих.

Занятие 11 «Как помочь человеку?»

Цель: сформировать у младших школьников представление о доброте и взаимопомощи, воспитать готовность оказывать помощь другим людям.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «взаимопомощь» и примерами добрых поступков;
- развить эмпатию и способность замечать, когда другому человеку нужна помощь;
- научить простым способам оказания помощи в разных ситуациях (дома, в школе, на улице);
- воспитать чуткое отношение к окружающим: сверстникам, старшим, людям с ограниченными возможностями;
- развить коммуникативные навыки и умение работать в команде;
- сформировать уверенность в том, что даже маленький поступок может сделать мир лучше;
- показать границы безопасной помощи (когда нужно звать взрослых).

Продолжительность: 45–50 минут.

Материалы и оборудование:

- мультимедийная презентация с иллюстрациями (дети помогают друг другу, пожилым людям, животным);
- карточки с ситуациями для обсуждения;
- мягкие игрушки или куклы для разыгрывания сценок;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры;
- шаблоны для создания «Дерева добрых дел»;
- небольшие призы (наклейки, грамоты «Добрый волшебник») для поощрения активности детей.

Название этапа	Время	Описание
Организационный момент	3-5 минут	Приветствие детей. Проверка готовности к занятию. Создание позитивной атмосферы: короткая беседа: «Кто вам когда-либо помогал? Что вы почувствовали? А кому вы сами помогли?».
Вводная часть: мотивация и постановка темы	5-7 минут	Учитель загадывает загадки: «Если кто-то загрустил, Ты улыбнись — и он ожил. Что ты дал ему тогда? Просто... (доброту)». «Когда друг упал, а встать не смог, Ты протянул руку — вот... (помог)». Просмотр короткой (2–3 минуты) анимационной вставки или слайдов, показывающих примеры добрых поступков (дети помогают бабушке перейти дорогу, поднимают упавшую книгу, утешают плачущего друга). Объявление темы: «Сегодня мы узнаем, как можно помочь другим, почему это важно и как даже маленькие поступки делают мир добрее».

Основная часть	25-30 минут	<p>Этап 1. «Что такое помощь?» (интерактивная беседа с презентацией)</p> <p>Рассказ учителя с демонстрацией слайдов:</p> <p>Что значит помочь: поддержать, подсказать, защитить, поделиться, утешить.</p> <p>Кому можно помочь: друзьям, родителям, учителям, пожилым людям, малышам, животным.</p> <p>Как можно помочь: словом (подбодрить), делом (поднять упавшее), вниманием (выслушать).</p> <p>Когда нужно звать взрослых: если ситуация опасная (пожар, травма, незнакомец).</p> <p>Вопросы после каждого блока: «Как вы можете помочь маме дома?», «Что сказать другу, если он расстроился?», «Как помочь пожилому человеку?».</p> <p>Этап 2. Игра «Помоги другу»</p> <p>Дети делятся на пары.</p> <p>Каждой паре выдаются карточки с ситуациями:</p> <p>Друг уронил книги.</p> <p>Малыш плачет во дворе.</p> <p>Бабушка несёт тяжёлые сумки.</p> <p>Одноклассник не понял задание.</p> <p>Кошка застряла на дереве.</p> <p>Задача: разыграть сценку — как помочь в этой ситуации.</p>
----------------	-------------	--

		<p>Обсуждение: «Что получилось? Что было сложно?».</p> <p>Этап 3. Практическое задание «Дерево добрых дел»</p> <p>Дети рисуют или делают аппликацию: ствол дерева — уже нарисован на большом листе, дети добавляют листья-ладошки.</p> <p>На каждой ладошке пишут или рисуют доброе дело, которое они могут сделать (помочь маме, поделиться игрушкой, покормить птиц и т. д.).</p> <p>Каждая группа (или желающий ученик) кратко представляет 1–2 идеи: «Я могу помочь бабушке донести сумку», «Я могу научить друга рисовать».</p> <p>Этап 4. Физкультминутка «Доброе сердце» (3–4 минуты)</p> <p>Под весёлую музыку дети выполняют простые движения с добрыми словами:</p> <p>«Обними друга» — поворачиваются к соседу, имитируют объятие.</p> <p>«Улыбнись» — широко улыбаются.</p> <p>«Дай руку» — подают руку соседу.</p> <p>«Скажи доброе слово» — показывают на себя и соседа.</p> <p>«Поделись радостью» — хлопают в ладоши.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5-10 минут</p>	<p>Обсуждение:</p> <p>«Что значит помогать другим?».</p> <p>«Какие способы помощи вы запомнили?».</p> <p>«Кому вы сегодня можете помочь?».</p>

	<p>«Почему даже маленький добрый поступок важен?».</p> <p>Выставка «Дерева добрых дел»: дети прикрепляют свои ладошки, учитель читает несколько примеров вслух.</p> <p>Коллективное составление «Правил доброты» (выводится на доске):</p> <p>Замечай, когда кому-то нужна помощь.</p> <p>Предлагай помощь вежливо: «Давай я помогу!».</p> <p>Помогай по силам — не берись за опасное.</p> <p>Если ситуация опасная — зови взрослых.</p> <p>Помогай не ради похвалы, а от души.</p> <p>Будь внимателен к чувствам других.</p> <p>Говори добрые слова — они тоже помогают.</p> <p>Вручение призов самым активным участникам.</p>
--	---

Ожидаемые результаты:

- дети поймут, что такое взаимопомощь и зачем она нужна;
- научатся замечать ситуации, когда другому нужна помощь;
- освоят простые способы оказания помощи в быту и общении;
- осознают границы безопасной помощи;
- проявят желание совершать добрые поступки;
- разовьют навыки работы в группе и эмпатию;
- сформируют позитивное отношение к идее взаимопомощи как норме жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сценарий викторины на тему «Все, что нужно для здоровья!»

Цель: формировать представления о здоровом образе жизни, воспитание убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: классная комната.

Время проведения: 45 минут.

Жюри: учителя из других классов.

Участвуют 2 команды по 14-15 человек.

Содержание викторины

1. «Название» (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

2. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

3) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).

4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).

5) Назовите зимние виды спорта?

6) Назовите летние виды спорта?

7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).

8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).

9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).

12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

3. «Угадай-ка» (по 2 балла за ответ) Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,

Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,

Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел,

Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

8) Я несу в себе водицу.

Нам водица пригодится.

Можно мыться без хлопот,

Если есть ... (водопровод).

4. Ответьте на вопросы:

1. Как одним общим словом назвать эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, мясо, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, кефир, мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом? Его еще очень полезно употреблять при анемии. (Апельсин, яблоко, груша, мандарин)

4. Какой фрукт полезно употреблять во время простуды? (слива, яблоко, лимон, банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста – каротина? (лук, огурец, картофель, морковь)

6. Как одним словом называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, творог)

5. Конкурс «Анаграммы» (на листочках):

Нужно как можно быстрее собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ- ФИЗКУЛЬТУРА

ДКАЗАРЯ- ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА- ЗАКАЛКА

ЕНГИАГИ- ГИГИЕНА

ЛКАПРОГУ- ПРОГУЛКА

6. Собери пословицу.

На листочках.

ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ (КРАСОТА)

ЧИСТО ЖИТЬ - (ЗДОРОВЫМ БЫТЬ)

КТО АККУРАТЕН - (ТОТ ПРИЯТЕН)

ЗДОРОВЬЕ - (ДОРОЖЕ ВСЕГО)

НЕ ДУМАЙ БЫТЬ НАРЯДНЫМ,

А ДУМАЙ БЫТЬ (ОПРЯТНЫМ)

7. Конкурс «Загадки – помощники гигиены»

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки и нарисовав отгадки.

1) Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда по рукою,

Что это такое? (полотенце)

2) Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам... (Зубная щётка)

3) Только ей судья кивнёт

По бревну скакать начнёт!

С длинной ленточкой попляшет

С брусьев ножками помашет

А потом попьёт воды

И ждёт оценок за труды! (Гимнастка)

4) Есть лужайка в нашей школе

А на ней козлы и кони

Кувыркаемся мы тут

Ровно 45 минут

В школе кони и лужайка,

Что за чудо угадай-ка? (Спортзал)

5) Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (Баскетбол)

6) 10 плюс один кого-то

Мяч хотят загнать в ворота

А 11 других

Не пустить стремятся их! (Футбол)

7) Зелёный луг,

100 скамеек лишь вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

8) Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (Фигурист)

9) Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (Лыжник)

10) Вроде ёжика на вид

Но не просит пищи

По одежде побежит

Она станет чище. (Щётка)

Жюри подсчитывает баллы и объявляет победителей

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Памятка о здоровом образе жизни для младших школьников

1. Соблюдай режим дня. Ложись спать и вставай в одно и то же время. Младшим школьникам нужно спать 9–11 часов в сутки. Так ты будешь бодрым и хорошо себя чувствовать!
2. Правильно питайся. Ешь разнообразную пищу: овощи, фрукты, каши, мясо или рыбу, молочные продукты. Завтракай обязательно — это даёт силы на весь день. Старайся есть 3–4 раза в день и не переедать. Ограничь сладости, чипсы и газированные напитки.
3. Больше двигайся. Каждый день гуляй на свежем воздухе не меньше 2–3 часов. Играй в подвижные игры, прыгай, бегай, катайся на велосипеде или роликах. Записывайся в спортивные секции — это весело и полезно!
4. Делай утреннюю зарядку. Всего 5–10 минут зарядки по утрам помогут проснуться, укрепят мышцы и улучшат настроение.
5. Следи за гигиеной. Чисти зубы 2 раза в день — утром и вечером. Мой руки перед едой, после прогулки и туалета. Принимай душ или ванну каждый день. Следи за чистотой своей одежды и обуви.
6. Проветривай комнату. Перед сном обязательно проветривай свою комнату — свежий воздух помогает лучше спать и укрепляет здоровье.
7. Береги зрение. Когда читаешь или рисуешь, следи за освещением — свет должен падать слева (если ты правша) и не создавать бликов. Не смотри телевизор и не играй в гаджеты слишком долго: делай перерыв каждые 20–30 минут. Во время перерыва посмотри вдаль или закрой глаза на пару минут.
8. Закаляйся. Начинай с малого: чаще гуляй на свежем воздухе, проветривай комнату, умывайся прохладной водой. Закаливание помогает реже болеть. Но сначала обязательно посоветуйся с родителями и врачом!

9. Пей достаточно воды. В течение дня пей чистую воду — это помогает организму работать правильно. Лучше пить небольшими порциями в течение дня.

10. Отдыхай. После школы не садись сразу за уроки — сначала отдохни 1–1,5 часа: погуляй, поиграй или просто полежи. Во время выполнения домашних заданий делай небольшие перерывы каждые 25–30 минут: встань, разомнись или просто посмотри в окно.

11. Будь дружелюбным и спокойным. Учись договариваться с друзьями, не ссорься по пустякам. Если расстроен или устал, расскажи об этом родителям или учителю — они помогут. Хорошее настроение тоже важно для здоровья!

12. Избегай вредных привычек. Никогда не пробуй сигареты, алкоголь и другие вредные вещества — они очень опасны для растущего организма.

Библиографический список

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз»: автореф. дисс... канд. пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 42 с.
2. Адольф, В.А. Изучение отношения обучающихся к здоровому образу жизни (на примере общеобразовательных школ Козульского района Красноярского края) / В.А. Адольф, С.С. Ситничук, А.И. Черепанова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2019. – № 4 (50). – С. 6-13.
3. Алиева М. П. Модель формирования родительской компетентности в сфере здоровьесбережения младших школьников // Актуальные проблемы профессионально-педагогического образования. — Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта, 2016. — Вып. 38. — С. 6—14
4. Акимова, Л.А. Готовность будущих педагогов к здоровьесбережению: состояние и перспективы / Л.А. Акимова, К.К. Вилкова // Грани педагогики безопасности: сборник материалов Всероссийской студенческой конференции. – Екатеринбург, 2017. – С. 41-45.
5. Андреева И. Г. Здоровье человека в содержании образования / И. Г. Андреева // Педагогика. - 2011. - № 10. - С. 26 — 33.
6. Анисимов В.В Общие основы педагогики: учебное пособие для вузов / В.В. Анисимов, О.Г. Грохольская, Н.Д. Никандров. – М.: Просвещение, 2006. – 375 с.
7. Антропова, М.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования / М.В. Антропова, Г.Г. Манке, Л.М. Кузнецова, Г.В. Бородкина // Педагогика. – 2015. – №2. – С. 26-31.
8. Арсеньев, А.Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности: дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.02 / А.Е. Арсеньев: Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2008. – 204 с.

9. Багаев, С.Н. Российское общество: путь к современной культуре управления социальным здоровьем населения (к формированию социального проекта мегаполиса) / С.Н. Багаев, С.И. Григорьев. – Москва-Барнаул, 2016. – 66 с.
10. Багнетова, Е.А., Шарифуллина, Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды /Е.А.Багнетова, Е.Р. Шарифуллина //Фундаментальные исследования. - 2013. - № 1-1. - С. 27-31.
11. Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения норм адаптации / Р.М. Баевский // Вестник АМН. – 2015. – №8. – С. 73-78.
12. Баль Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни / Л. В. Баль. – М.: Просвещение, 2013. – 102 с.
13. Бахтин Ю. К. Валеология — наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления // Молодой ученый. — 2015. — №17. — С. 37.
14. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – М., 2000. – 192 с.
15. Белонович Е.И. Здоровьесбережение младших школьников /Е.И.Белонович, И.Д.Климина //Образовательная среда сегодня: стратегии развития : материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. / - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. - № 3(4). - С.402-403.
16. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1980. – 167 с.
17. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001. – 325 с.
18. Величко, Е. Н. Системный подход как фактор формирования деятельностного компонента физической культуры личности младших школьников / Е. Н. Величко, А. В. Патокин // Современные проблемы развития физической культуры и спорта : мат. IV Междунар. науч.-практ. конф., 2015. – С. 61– 65.

19. Величко, Е. Н. Формирования деятельностного компонента физической культуры личности младших школьников с учетом их индивидуальнотипологических особенностей / Е. Н. Величко, С. Х. Кирамов // Инновации в науке и образовании : молодежные инициативы, исследования, трансфер технологий : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Оренбург, 2016. – С. 46-49.

20. Вершинин М.А. Программно-методическое обеспечение физического воспитания младших школьников на основе дифференцированного подхода./М.А. Вершинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – 149 с.

21. Возмитель, А.А. Образ жизни: концепция, сущность, динамика: автореф. дисс... д-ра социол. Наук / А.А. Возмитель. – М., 2000. – 54 с.

22. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессиональнопедагогическом образовании: учебное пособие / Е.А. Гараева. - Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 28 с.

23. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, - 2015. — С. 18-21.

24. Глущенко О. Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 2. - С. 52.

25. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.

26. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьника (методический конструктор) / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // - М.: Просвещение, 2014. – 91 с.

27. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающий ресурс методической системы / Е. Н. Дзятковская // Педагогика. - 2011. - № 1. - С. 25 – 33.
28. Димов, В.М. Новая концепция здоровья: системный подход / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – №4. – С. 185-192
29. Дубровский, А.А. Открытое письмо врача учителю: Здоровье детей - будущее народа / А.А. Дубровский. – М., 2018. – 31 с.
30. Загвоздкина, М.В. Формирование здорового образа жизни российской семьи как фактор развития системы непрерывного образования / М.В. Загвоздкина // Семья и здоровье: материалы III Международного конгресса «Российская семья». – М., 2016. – С. 150-153.
31. Загвязинский, В.И. Методология и методы психологопедагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М., 2017. – 208 с.
32. Закатова, И.Н. Социальная педагогика в школе / И.Н. Закатова. – М., 2016. – 70 с.
33. Засоби́на, Г.А. Здоровье и возможности его сохранения в педагогическом процессе / Г.А. Засоби́на, В.И. Назаров, Л.В. Куклина, Л.Ю. Минеева. – Иваново, 2015. – 192 с.
34. Здоровый образ жизни / Под ред. С.А. Симбирцева. – Л., 1988. – 131 с.
35. Землянская, Д.И. О состоянии здоровья детей России / Д.И. Землянская // Школа здоровья. – 2015. – №2. – С. 5-12.
36. Золотых И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // И.В. Золотых, Н.А. Золотых - Начальная школа.- 2012. - №8. - С.59-62.
37. Зуев А.М. Наиболее актуальные проблемы преподавания предмета ОБЖ в свете требований ФГОС/ А.М. Зуев // Вестник НГПУ – 2015. № 5. – С.33-40.
38. Епифанов В. А. Выпрями спинку: советы семьи академиков Епифановых / В.А. Епифанов. – М.: Эксмо, 2011. - 151 с.

39. Иванова Т. С. Педагогический вуз здоровья / Т. С. Иванова // Высшее образование в России. - 2012. - № 8-9. - С. 53 - 56.
40. Касаткин В. Программа здоровья в школе / В. Касаткин // Народное образование. – 2018. – №9-10. – С. 181-183.
41. Кильдиярова Р.Р., Макарова В.И., Лобанов Ю.Ф. Основы формирования здоровья детей / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 134 с.
42. Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с. 35. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник / Г.М. Коджаспирова. - М.: Юрайт, 2015. – 272 с.
43. Козлова Н.С. Некоторые факторы риска ухудшения состояния здоровья школьников /Н.С.Козлова, А.В.Некрасова, И.Л.Горбунова //Молодой ученый. - 2014. - № 10. - С. 384-387.
44. Конькина, Е.В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е.В. Конькина, Н.М. Науменко, О.С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4 (22). – С. 18-24.
45. Короткова О.В. Здоровьеформирующее образование: опыт, проблемы, прогнозы / О.В. Короткова, Н.Б. Пугачёва // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2011. - № 18. - С. 108 - 124.
46. Кофанова Л.В. Здоровьесбережение учащихся как проблема современного образования / Л.В. Кофанова // Материалы Международного педагогического форума «Воспитание гражданина, человека культуры и нравственности – основа социальной технологии развития современной России». Ростов-на-Дону, - 2012. - С. 75-83.
47. Крылатов, С.А. Культура здорового образа жизни / С.А. Крылатов // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Социологические науки. – 2013. – № 4 (51). – С. 56-61.

48. Кузнецова Л.В., Переслени Л.И., Солнцева Л.И. Основы специальной психологии / Л.В. Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И. Солнцева — М.: Академия, 2010.- 192 с.

49. Кулагина Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Начальная школа плюс до и после. - 2012. - №7.- С.3-5.

50. Кулеш, Д.В. Медико-эпидемиологические и методологические подходы к прогнозированию показателей, характеризующих здоровье детей на современном этапе / Д.В. Кулеш, С.И. Колесников, В.В. Долгих // Вестник РАН. – 2013. – №6. – С.9-14.

51. Кулова, С.В. Здоровье как ресурс развития ребенка / С.В. Кулова // Личность школьника как цель, объект, субъект и результат воспитания. – Москва - Тверь, 2014. – С. 189-201.

52. Кучма В. Р., Сивочалова О.В. Здоровый человек и его окружение. Учебник / В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 176 с.

46. Кучма В.Р. Основы формирования здоровья детей: учебник / В.Р. Кучма.- Ростов на Дону: Феникс, 2016 – 62 с.

53. Кучма, В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2012. - № 2 – С. 37-39.

54. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 136 с.

55. Лутовина Е.Е. Влияние образовательной среды младших школьников на процесс формирования знаний по первой медицинской помощи / Е.Е. Лутовина. // Наука, образование, безопасность: проблемы и перспективы развития: сб. статей. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2014. - С.54- 57.

56. Маркина, Т.А. Ретроспективный анализ проблемы социальной адаптации младших школьников в процессе физического воспитания/ Т.А. Маркина - Теория и практика физической культуры. – 2014. - №6. – С. 112.

57. Меерзон Т.И., Лутовина Е.Е. Медико-педагогическое просвещение родителей как компонент здоровьесбережения школьников // Научнометодический журнал «Концепт». - 2014. - №26. - С.16-20.
58. Митяева А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 19 с.
59. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе: монография / Т.Ф. Орехова. – М.: Флинт, 2011. – 355 с.
60. Синягина, Н.Ю. Здоровый образ жизни – актуальная проблема совместной деятельности педагога и обучающегося / Н.Ю. Синягина // Техническое творчество молодёжи. – 2015. – № 4 (92). – С. 18-21.
61. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
62. Сухорукова Н.Р., Коваленко И.В. Формирование компетентности здоровьесбережения у младших школьников посредством внеурочной деятельности // Научно-методический информационный центр.-2012- 62 с.
63. Харисов Ф.Ф. Оценка здоровьесберегающих образовательных технологий в системе общего образования/ Ф.Ф. Харисов, Л.А. Харисова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. -2012.- № 2. - С. 85 - 88.
64. Черепов Е.А. Проблемы и пути совершенствования системы физического воспитания в Челябинской области / Е.А.Черепов // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития: материалы XII всероссийской научно-практической конференции. Часть 1. – Тюмень: «Вектор Бук», 2014. – С. 13-24.
65. Чугайнова Л. В. Теория и методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе / Л.В. Чугайнова. - Соликамск, СГПИ. 2012. – 139 с.

66. Ярушина, Е.Н. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе: сборник материалов XI Международной научной конференции. – Красноярск, 2018. – С. 433-435.

**ОТЗЫВ
НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ**

Пономарев Никита Сергеевич
Ф.И.О. магистранта

44.04.01 Педагогическое образование
(направление подготовки)

Инноватика в современном начальном образовании
(направленность (профиль) образовательной программы)

Формирование культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности

тема выпускной квалификационной работы

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы магистрант освоил(-а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Базовый уровень сформированности и компетенций	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций
УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий		+	
УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла		+	
УК-3 способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели		+	
УК-4 способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия		+	
УК-5 способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия		+	+
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			+
ОПК-1 способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики		+	
ОПК-2 способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации			+
ОПК-3 способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			+

ОПК-4 способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей		+	
ОПК-5 способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении		+	
ОПК-6 способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-7 способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений			+
ОПК-8 способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований		+	
ПК-1 способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			+
ПК-2 способен осуществлять проектирование научно-методических и учебно-методических материалов			+
ПК-3 способен организовывать научно-исследовательскую деятельность обучающихся			+

В процессе работы Пономарев Н.С. продемонстрировал высокий и продвинутый уровни сформированности проверяемых компетенций.

Магистрант при выполнении выпускной квалификационной работы проявил себя как исполнительный, ответственный, творческий педагог-исследователь. Обладает педагогическим тактом, профессиональной этикой.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует


Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Об использовании Пономарев Н.С. при подготовке ВКР уведомлен/не уведомлен.
(В случае наличия % ИИ): Считаю использование искусственного интеллекта обоснованным

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

«18» мая 2026 г.

Научный руководитель

 / Дуда И.В.

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы
в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Ложмарев Никита Сергеевич
(фамилия, имя, отчество)

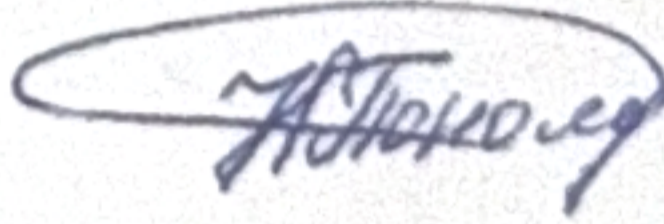
разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)
(нужное подчеркнуть)

на тему: Формирование культуры здоровья младших школьников во внеурочной
Азбуке ТелькоСи

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

19.08.2025
дата


подпись

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

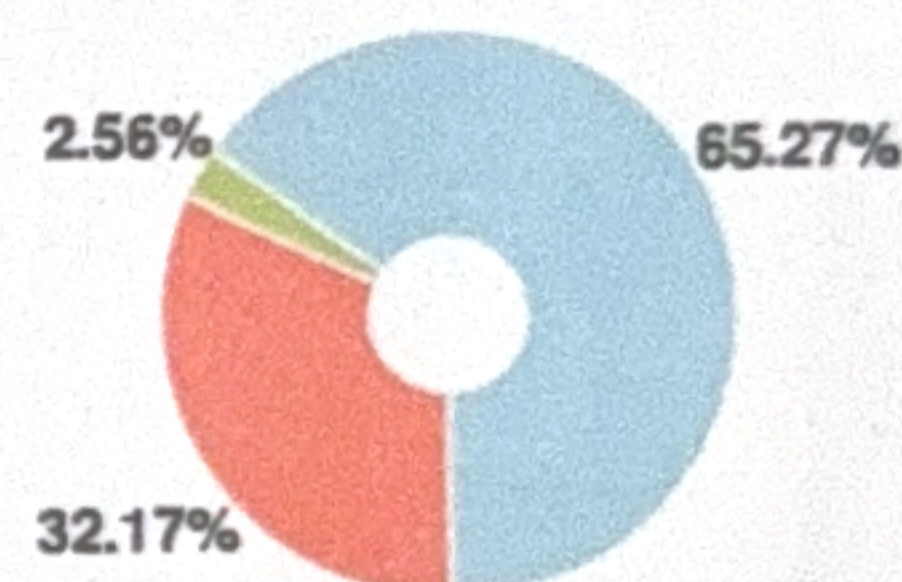
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П.
АСТАФЬЕВА"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Пономарев Н С
Самоцитирование
рассчитано для: Пономарев Н С
Название работы: Пономарев ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(1)
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ		32.17%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		65.27%
ЦИТИРОВАНИЯ		2.56%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%
ИИ-КОНТЕНТ		0%



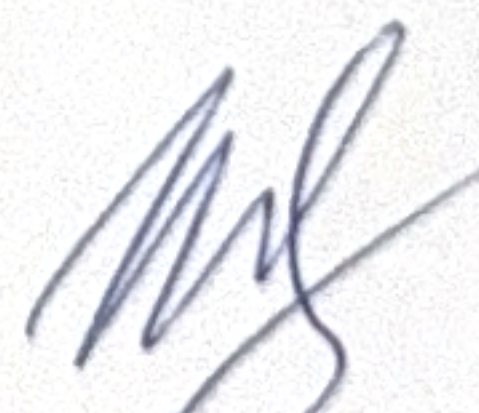
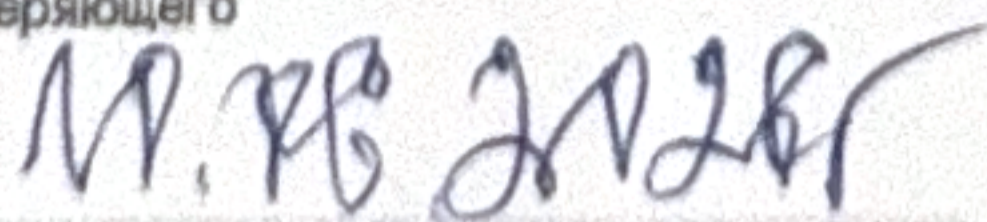
ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 16.06.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.10-28, 33-58, 85-118, содержание с.2, библиография с.126-133, введение с.3-9, выводы с.30-32, 59-65, 84
Модули поиска: Профессиональная лексика. Медицина; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Переводные заимствования; PubMed; Шаблонные фразы; Патенты СССР, РФ, СНГ; Профессиональная лексика. АПК и биотех; СМИ России и СНГ; Профессиональная лексика. Юриспруденция; Цитирование; Публикации eLIBRARY; IEEE; Публикации РГБ; Коллекция НБУ; Кольцо вузов; Сводная коллекция научных работ Беларуси; Перефразирования по коллекции IEEE; Медицина; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; ИПС Адилет; Публикации eLIBRARY (переводы и перефразирования); СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразирования по Коллекции открытых публикаций международных издательств; Переводные заимствования IEEE; Переводные заимствования по коллекции Гарант: анал...

Работу проверил: Дуда Ирина Викторовна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

РЕЦЕНЗИЯ

На магистерскую диссертацию по направлению 44.04.01 Педагогическое образование профиль образовательной программы «Инноватика в современном начальном образовании»

Пономарева Н.С.

на тему «Формирование культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности»

Актуальная проблема формирования культуры здоровья младших школьников – таков научный интерес исследования Пономарева Н.С. Значимость рассматриваемой темы обоснована требованиями ФГОС НОО в аспекте формирования личностных результатов освоения образовательной программы обучающимися, что достаточно объективно и доказательно обосновано автором в методологической части диссертации.

В первой главе последовательно и логично представлено изучение теоретических оснований сущности, содержания культуры здоровья, различных подходов и стратегий изучения этой научной дефиниции. На основе научных исследований диссертант подробно изучает состояние проблемы формирования культуры здоровья младших школьников в теории и современной практике.

Заслуживает внимания обоснование методов формирования культуры здоровья во внеурочной деятельности. Экспериментальный материал, опирающийся на диагностический комплекс изучения уровня сформированности культуры здоровья, достаточно четко изложен, аналитически обоснован. Приведенные в работе таблицы полученных результатов сформированности культуры здоровья раскрывают сущность проведенного исследования и свидетельствуют о способности автора успешно работать в «поисковом поле» и систематизировать результаты опытно-экспериментальной работы.

Широкий выбор дидактического материала к внеурочным занятиям и методические рекомендации по его использованию позволяют говорить о практической значимости диссертации для работы педагога по формированию культуры здоровья младших школьников.

Тем не менее, можно назвать ряд замечаний: при разработке конспектов занятий не достаточно использованы возможности цифровых образовательных платформ и ресурсов. В представленных конспектах занятий преобладают традиционные, классические приемы и формы организации внеурочной деятельности. Инновационные методы и приемы используются фрагментарно и не носят системного характера. Отсутствует личностно-ориентированный подход к использованию методов и средств обучения младших школьников. В остальном работа выполнена на достаточно высоком уровне и заслуживает положительной оценки.

С учетом вышесказанного, полагаю, что магистерская диссертация Пономарева Н.С. соответствует требованиям, предъявляемым к диссертациям на соискание степени магистра по направлению 44.04.01 Педагогическое образование магистерской программы «Инноватика в современном начальном образовании», и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры

физической культуры и здоровья

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

педагогический университет им. В.П. Астафьева»



Н.А. Попованова

Подпись Поповановой Н.А. заверяю

Начальник общего отдела Г.И. Мосякина

КГПУ им. В.П. Астафьева