

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

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

Выпускающая кафедра теоретических основ физического  
воспитания.

Алексеева Ксения Александровна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование здорового образа жизни в младшем школьном  
возрасте через подвижные игры.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Научный руководитель к.б.н., профессор  
Савчук А.Н.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся Алексеева К.А.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ</b>	
1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	6
1.2. Особенности формирования основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.....	13
1.3. Подвижные игры как средство формирование здорового образа жизни детей в младшем школьном возрасте.....	17
<b>2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Организация исследований.....	24
2.2. Методы исследований.....	25
<b>3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b>	
3.1. Обоснование применения средств физического воспитания и подвижных игр для формирования здорового образа жизни у младших школьников.....	30
3.2. Разработка содержания и описания комплекса физических упражнений и подвижных игр для формирования здорового образа жизни у младших школьников.....	34
3.3. Проверка эффективности физических упражнений и игр в педагогическом эксперименте.....	40
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	50
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	53
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из основных задач социальной программы человечества последнего времени. Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина развития образования в России, Концепция модернизации российского образования 2013-2020 года и ряд других документов выделяют задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации инновационной деятельности.

В условиях реализации ФГОС НОО (начального общего образования) приоритетным направлением педагогической деятельности становится формирование у детей личностных качеств: успешности, самореализации школьников. Образование, полученное в начальной школе, является базой, фундаментом всего последующего обучения. Достижение новых образовательных результатов могут обеспечить только здоровые люди. Данные эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что при росте интенсивности процесса обучения прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья российских школьников с переходом из класса в класс.

Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

В процессе исследования проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся начальной школы нами было выявлено противоречие:

между важностью формирования основ здорового образа жизни обучающихся начальной школы и недостаточностью методических рекомендаций по ее осуществлению в образовательной организации.

Одним из наиболее значимых и действенных факторов сохранения здоровья у младших школьников могут быть спортивные и подвижные игры [21].

**Объект исследования:** процесс формирования основ здорового образа жизни обучающихся начальной школы.

**Предмет исследования:** формирование здорового образа жизни в младшем школьном возрасте через подвижные игры.

**Цель:** разработка и апробация каталога дидактических подвижных игр, направленного на формирование здорового образа жизни обучающихся начальной школы и опытно-экспериментальная оценка его результативности.

**Задачи:**

1. Проанализировать современные исследования о здоровом образе жизни.
2. Выявить особенности формирования основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.
3. Выявить у обучающихся младшего школьного возраста уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни.
4. Разработать каталог дидактических подвижных игр, направленных на формирование основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста.
5. Оценить результативности разработанного каталога дидактических подвижных игр.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что внедрение в содержание уроков по физической культуре, разработанных нами дидактических подвижных игр, позволит повысить у учеников начальных классов уровень знаний о здоровом образе жизни.

**Научная новизна:** нами разработан комплекс подвижных дидактических игр, направленных на формирование основ здорового образа жизни у учеников начальных классов.

**База исследования:**

**Практическая значимость:** разработанный нами комплекс подвижных дидактических игр позволил в довольно короткий срок повысить у учеников уровень знаний об основах здорового образа жизни.

**Методы педагогического исследования:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);
- социологические (анкетирование, опрос);
- методы математической обработки данных.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

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

По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [4;14].

По мнению И.Г. Андреевой, здоровье наиважнейшая составляющая в жизни каждого человека. Если из-за состояния здоровья приходится пропускать занятия и лекции, то это вредит уровню знаний, если приходится пропускать работу, это отразится на уровне заработной плате. Поэтому, чтобы приносить максимальную пользу обществу, самому себе

и воспроизводить здоровое, выносливое потомство, нужно иметь крепкое потомство и только полезные привычки.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя:

- а) здоровое, правильное питание;
- б) режим дня (соблюдение режима труда и отдыха);
- в) организация двигательной активности;
- г) соблюдение гигиенических требований;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения [2;3].

И.В. Гордеева, утверждает, что здоровье – это:

1) состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз;

2) процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

3) способность организма сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации;

4) состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма;

5) не только отсутствие заболевания или функциональных отклонений организма, но и наличие высокого уровня функционирования различных систем, а также гармоничность развития;

6) такое состояние организма, когда функции всех систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения [13;37].

Понятие «образ жизни» рассматривается с позиций различных наук. В зависимости от задач исследования оно трактуется как способ целенаправленной деятельности человека, как социально-психологическое явление, характеризующееся присутствием достаточно массовидного и, следовательно, стереотипного эталона в человеческом поведении в определенных конкретно исторических условиях, как основное социологическое понятие, связывающее образ жизни с категорией потребности, как социально-философская категория, охватывающая совокупность различных видов жизнедеятельности индивида и т. д. [23;51].

По мнению С.Н. Малафеевой, здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Зачастую человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и тогда вспоминает о медицине [27].

По мнению М.И. Нурматовой, отношение к ЗОЖ и собственные установки относительно его складываются у каждого по-своему. Это индивидуальный выбор каждого человека, какими они будут. В отношении ЗОЖ женщины более активны, но и мужчины не отстают от прекрасной половины человечества, они ведут подвижный образ жизни, где доминирует физический труд над умственным. Эта модель применима и для общества России. У.К. Кокерхэм полагал, что определенные человеческие факторы оказывают влияние на ЗОЖ. Такими факторами выступают: возраст, пол, образование и работа. Безусловно, ЗОЖ является ценностью нашего времени. Содержание



этой ценности очень важно, ведь интересоваться спортом начинают с малых лет, а активно им заниматься – в подростковом периоде, как раз, когда формируются ценности. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом может оградить их от пагубного влияния улицы и успешно пройти социализацию. Физическое воспитание связано и с моралью, что является интернационализацией таких ценностей, как честность, уважение, ответственность, доброта, верность и др. [31;40].

Б.В. Сергеева выделяет следующие составляющие здорового образа жизни:

1. Режим дня и здоровье человека
2. Режим труда и отдыха
3. Физиологические основы построения режимов труда и отдыха.
4. Рациональное питание
5. Организация двигательной активности
5. Личная гигиена и закаливание.

ЗОЖ включает в себя некоторые базовые критерии, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. К ним относятся: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек, режим сна [41].

На состояние здоровья ребенка оказывают большое влияние многочисленные отрицательные факторы:

- 1) повсюду портящаяся природная ситуация;
- 2) понижение степени жизни в целом по стране;
- 3) снижение степени социальных гарантий для детей в сферах внутреннего и физиологического развития;
- 4) недостаток у родителей времени и средств для полного удовлетворения нужд ребенка;
- 5) увеличение количества неполных семей;

б) технология воспитательно-образовательного процесса, личность преподавателей, а кроме того состояние и направленность семейного воспитания [32;34].

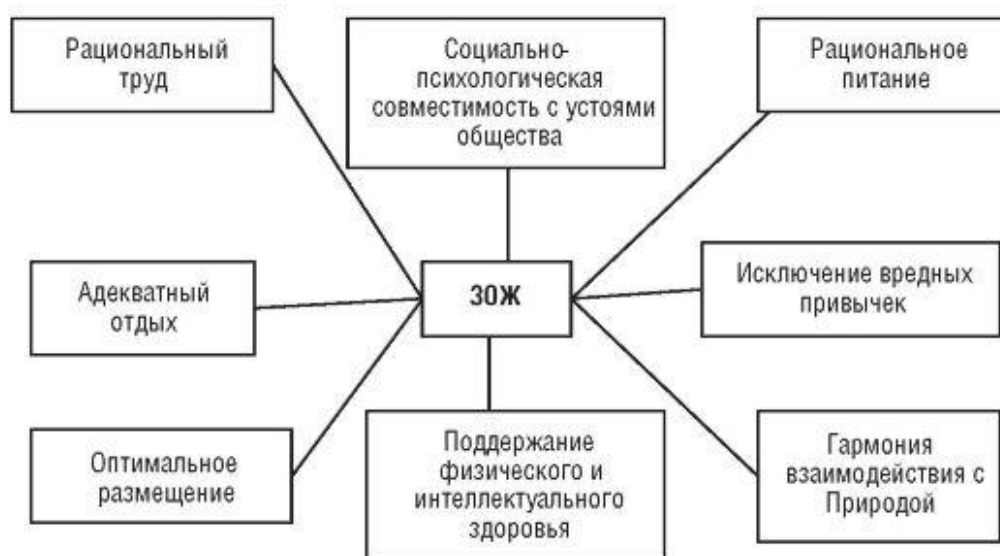


Рисунок 1 – Элементы здорового образа жизни человека

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Важно научить ребенка понимать, сколько ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ).

ЗОЖ – это не просто совокупность освоенных познаний, а стиль существования, адекватное поведение в разных ситуациях. Подход ребенка к собственному здоровью считается фундаментом, в коем возможно станет построить здание необходимости в здоровом образе жизни.

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях. ЗОЖ зависит от:

1) объективных общественных условий, социально-экономических факторов;

2) конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

3) системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ [38;39].

И.В. Чернышева считает, что интерес к укреплению здоровья возрос в 20 веке. В этот период появляются разные подходы к определению понятия «здоровье» в разных областях знаний. Большой интерес к проблеме индивидуального здоровья человека отмечен большим количеством исследований ведущих ученых России и мира. Однако большинство определений понятия «здоровье» страдают отсутствием полноты выражения его сущности и затрудняют практическое его использование. Первоначально понятие «здоровье» с научной точки зрения рассматривалось в сфере медицины.

Согласно этому определению, здоровье можно представить в виде трехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия: физический компонент – уровень физического развития, степень саморегуляции органов и систем, наличие резервных возможностей организма; психический компонент – уровень развития психических процессов, степень регуляции деятельности эмоционально-волевой сферой; социальный компонент – уровень социальной адаптации человека в обществе, наличие предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме [45;53].

С.В. Байбородова, обобщив определение понятия «здоровье», представили такую его характеристику:

1) состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а

также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды);

2) процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни;

3) способность организма сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока информации;

4) состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющее потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма;

5) существование, допускающее наиболее полноценное участие в различных видах общественной и другой деятельности [5;25].

Многие ученые пытались определить понятие «здоровье» в отношении детского организма. Так, А.П. Щербак трактует здоровье ребенка как динамическое и устойчивое состояние организма, готового к экстремальным ситуациям. Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха отмечают, что здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если он:

1) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;

2) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;

3) в нравственном плане – честен, самокритичен, эмпатичен; в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;

4) в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться [26;28].

В настоящее время здоровье является важнейшим составляющим всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. Сегодняшнее развитие

России сопряжено с модернизацией в сфере образования, которая в главную очередь касается проблемы развития подрастающего поколения, интегрированного в современное общество. Успешным в разных сферах жизнедеятельности способен быть индивид, который нацелен на здоровый образ жизни [1].

## **1.2 Особенности формирования основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста**

Т.С. Ячменникова отмечает, что «под формированием здорового образа жизни понимается создание и предоставление населению социальных, политических, экономических и индивидуальных технологий для преодоления жизненных трудностей на производстве и в быту без ущерба для здоровья, личного и общественного благополучия нынешнего и будущего поколения». Однако ученый не рассматривает роль самого человека в ведении здорового образа жизни, его ценностной позиции в отношении здоровья [55;56].

Обучать и осуществлять правильный здоровый образ жизни, воспитывать осознанное и ответственное отношение ребенка к здоровью необходимо не только лишь в школе, но и в семье с активным привлечением преподавателей, родителей и медицинских сотрудников к организации совместной воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной работы. Результативность формирования, способностей здорового образа жизни и формирования педагогических и гигиенических познаний у обучающихся младшего школьного возраста, существенно увеличивается при активном взаимодействии школы и семьи в организации и проведении воспитательно-образовательной, физкультурно-оздоровительной работы [36].

Оснований модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в школе организации достаточно много. Но главными считаются следующее:

- 1) необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2) необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания [21].

По мнению В.И. Черемных, в укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка предусматривает:

- 1) знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- 2) знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- 3) знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- 4) знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности [47].

Нынешняя школа все наиболее увереннее делается полноценной составляющей социальной сферы жизни общества, отражая характерные особенности нашего времени. При этом социальное партнерство дает обширные способности для индивидуального выбора человека, осуществлении его профессиональных и иных потребностей, выделяя растущую значимость субъекта в обеспечении личных интересов и способностей благодаря разнообразию видов деятельности [10].

Отношение к жизни у детей начинает формироваться очень рано. В первую очередь, оно зависит от их окружения, людей которые проводят с ними большую часть их жизни – их родителей. Формирование – это процесс целенаправленного педагогического воздействия на

обучающегося с целью развития у него определенных качеств личности – мировоззрения, знаний, навыков, внимания, ценностных ориентаций и т. д. Формирование здорового образа жизни – сложный многогранный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [17;44].

Е.С. Юрлова считает, что здоровый образ жизни связывает всё, что содействует благополучному осуществлению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и домашних функций, исполняемых наилучших условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и увеличению работоспособности. Главное содержание ЗОЖ школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (приемлемо упорядоченный режим дня, регулярные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, закаливающие процедуры), нацеленные на сохранение, укрепление здоровья и увеличение работоспособности младших школьников [52].

Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в школе способствует решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- 1) формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- 2) формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- 3) развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- 4) формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- 5) выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;

б) обучение детей правилам дорожного движения, безопасному поведению на улицах и дорогах;

7) систематическая работа по основам безопасности жизнедеятельности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях [6;24].

Развитие мотивации к ЗОЖ в рамках учебно-воспитательного процесса допустимо, как через учебные дисциплины «Окружающий мир», «Безопасность жизнедеятельности», так и во внеурочное время.

Таким образом, возможно сделать следующие выводы:

– развитие основ ЗОЖ у младших школьников выражается в осознании здоровья как важнейшей ценности, умении осознано выстраивать свое поведение с целью улучшения своего здоровья, познании методов его усовершенствования и обогащения, умении контролировать свое состояние здоровья;

- важным результатом воспитания у младших школьников к формированию ЗОЖ считается проявление самостоятельности, сосредоточенное на укреплении и сохранении своего здоровья [35;50].

Г.Б. Глазкова считает, что одним из важных условий развития ЗОЖ школьников является личная гигиена, включающая в себя рационально упорядоченный суточный режим, гигиена одежды, уход за телом. При обучении младших учеников здоровому образу и формировании гигиенических знаний педагоги начальных классов, медицинские сотрудники и родители обязаны знать правила общественной и личной гигиены, основы организации рационального питания, принципы и методы использования физических упражнений и закаливания, содействующие формированию ЗОЖ, сохранению и укреплению здоровья учащихся [11].

Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. No 2106, зарегистрированы в Министерстве юстиции РФ 2 февраля 2011 г.). Письмо



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

С целью развития позитивного взаимоотношения младших школьников к ЗОЖ в условиях начальной школы необходимо следует проводить: беседы, смотры-конкурсы, диспуты, дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники, показательные занятия с приглашением преподавателей, родителей и медицинских сотрудников. Общая деятельность семьи и школы по формированию ЗОЖ младших учеников учитывает обязательное привлечение родителей, преподавателей и медицинских сотрудников в осуществление воспитательно-образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности, их активное участие в планировании, проектировании здоровьесберегающей программы по физической культуре с оздоровительным направлением для обучающихся начальных классов [22;49].

### **1.3 Подвижные игры как средство формирование здорового образа жизни детей в младшем школьном возрасте**

По мнению А.В. Гарцуева, одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе, он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр на занятиях с детьми школьного возраста:

- Разучить и усовершенствовать основные виды движения, имеющие главным образом прикладное значение: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание и т. д.

- Развивать отдельные группы мышц и обучать их напряжению и расслаблению.

- Развивать быстроту, ловкость, гибкость.

- Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость [9;42].

Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. Проводятся они в основной части урока и по степени воздействия на организм относятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать систему определения победителя и нагрузку на учащегося.

Основу игрового материала для подготовительной части занятия составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность – 5–7 минут, учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения. Для заключительной части занятия также характерны малоинтенсивные игры продолжительностью 3–5 минут [18;33].

С.М. Зайцева считает, что педагогическое руководство подвижными играми имеет свои особенности. Наиболее важными моментами их организации являются:

- определение подвижным играм места в режиме дня;
- правильный выбор подвижной игры;
- постепенное усложнение подвижных игр и упражнений;
- предварительная подготовка в конкретной игре;
- организация непосредственного руководства проведения игр;
- создание необходимых условий для проведения игр и игровых упражнений [20].

Т.В. Дмитриева утверждает, что в начальных классах различные подвижные игры – основное средство развития физических и психических качеств детей. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития физических качеств.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [16].

На уроках физической культуры в начальной школе необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей. Подбирать игры с учетом развития ребенка. Поэтому необходимо подбирать такие игры, при которых бы не было длительных мышечных напряжений и игры не должны быть слишком продолжительными по времени. Так как внимание у младших школьников еще рассеянное, игры должны быть короткими, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Дети 1–4-х классов очень активны. Если подвижная игра требует ведущего, то учителю нужно выбрать ребенка способного к этой роли или тот ребенок, который выиграл в предыдущей игре, станет ведущим и так далее. Поначалу дети все хотят ими быть, чтобы их не расстраивать, на первых занятиях, лучше, если ведущим был бы сам учитель. Если учитель видит, что ребенок слишком активен и может допустить толчок другого

или обгон не по правилам, то необходимо скорректировать его поведение. Например, чрезмерный уровень возбуждения можно легко снизить, попросив ребенка принять стойку на одной ноге. Но если ребенок сильно перевозбужден, то сделать ему это будет достаточно трудно [8;29;48].

По мнению А.И. Можарова, подвижные игры всегда связаны с инициативой участников, они проходят эмоционально на фоне повышенной двигательной активности, основанной на естественных движениях, с «мягкими» правилами и учетом особенностей детского организма. Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное их влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка. Подвижные игры, как одно из средств физического воспитания, способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций [30].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [12;43].

М.В. Чернявский считает, что при подборе подвижных и спортивных игр необходимо учитывать некоторые отличия в содержании и форме для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий. Например, у детей младшего школьного возраста преобладает предметно-образное мышление, поэтому многие игры

строятся на непосредственном подражании явлениям окружающей действительности. Уровень развития речи младших школьников позволяет им дружно, в определенном ритме, согласовывать слова с движениями. У младших школьников костно-связочный аппарат пластичен и гибок. Возрастные особенности маленьких школьников не допускают применения игр с переноской, передачей, перебрасыванием тяжелых предметов, так же не рекомендуются в этом возрасте игры, связанные с однообразными движениями и длительным сохранением статических положений тела [46].

П. Ф. Лесгафт считал, что игра это упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая игра сильное средство воспитания детей младшего школьного возраста. Под яркой, забавной, привлекательной формой игр скрывается немало педагогических возможностей, которые проявляются через игры.

Во многих играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Она создает защитные механизмы, осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоции [19;54].

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, развивающим физические и умственные качества, правила поведения, этические ценности. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности [15].

С.Н. Белявцева утверждает, что спортивные игры включают все виды свойственных человеку естественных движений (ходьбу, бег,

прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и т.д.). К спортивным играм относятся такие игры как бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис и т.д. В медицинской энциклопедии спортивные игры рассматриваются как вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей, которые позволяют сохранять здоровье [7].

### **Выводы по первой главе:**

1. В ходе проведения анализа научных трудов и учебно-методической литературы, раскрыто понятие «здоровье» и его содержание. Здоровье — нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека.

2. Сформулированы компоненты здорового образа жизни, влияющие на сохранение здоровья. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

3. Изучены методические особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. Проводятся они в основной части урока и по степени воздействия на организм относятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать систему определения победителя и нагрузку на учащегося. Основу игрового материала для подготовительной части занятия составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность – 5–7 минут, учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения. Для заключительной части занятия также характерны малоинтенсивные игры продолжительностью 3–5 минут.

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1 Организация исследований

**Первый этап** – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. Нами изучалась тема: «теоретико-методологические основы исследования формирования здорового образа жизни у школьников». В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. Нами было собрано и проанализировано 50 литературных источников.

**Второй этап** – разработка плана проведения педагогического эксперимента, подбор контрольной и экспериментальной группы, поиск базы исследования.

**Третий этап** – на данном этапе работы нами было проведено анкетирование. Анкетирование было направлено на исследование уровня знаний и умений у учеников начальных классов по вопросам здорового образа жизни. Исследовательская работа проводилась на базе МАОУ «Средняя школа Комплекс Покровский» в исследовании приняли участие ученики 3а класса, в количестве 28 человек.

**Четвертый этап** – проведение педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился с целью формирования у детей младшего школьного возраста знаний о здоровом образе жизни через проведение подвижных игр. Педагогический эксперимент проходил в период с 26.10.2020 по 23.11.2020. В эксперименте приняли участие два класса. В качестве контрольной группы нами был взят 3а класс, в качестве экспериментальной группы 3б класс.

**Пятый этап** – обобщение полученных данных, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики. Нами использовался в работе t-критерий Стьюдента. Далее мы приступили



к анализу полученных результатов педагогического эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

## **2.2 Методы исследований**

**Анализ литературных источников** – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были проанализированы следующие вопросы: «Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»», «Особенности формирования основ здорового образа жизни у обучающихся младшего школьного возраста», «Методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста».

**Анкетирование** – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью исследования уровня знаний и умений у учеников начальных классов по вопросам здорового образа жизни. Опрос проводился индивидуально с каждым учеником. Каждому ребенку задавались два вопроса: «Что такое здоровье?», «Что такое здоровый образ жизни?». Ответы детей фиксировались в протокол. Анкетирование «Выявление умений и навыков ведения здорового образа жизни младших школьников», проведенное с детьми позволило узнать о том, какими умениями и навыками владеют обучающиеся по ведению здорового образа жизни. Анкета для детей (Приложение) содержит семь вопросов. Анкетирование проводилось индивидуально с каждым ребенком, устно.

**Педагогический эксперимент** – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических

предположений, или гипотез. Данный метод исследования мы применяли для проверки выдвинутой нами гипотезы.

Наш педагогический эксперимент был направлен на формирование у детей младшего школьного возраста знаний о здоровом образе жизни с помощью проведения подвижных игр. С этой целью нами был разработан комплекс дидактических подвижных игр, который мы внедрили в образовательный процесс учеников экспериментальной группы. Данные игры мы применяли на уроках по физической культуре.

**Педагогическое тестирование** – данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах исследования. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов. Педагогическое тестирование. Проводилось во время урока, в условиях спортивного зала. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом. В качестве контрольных упражнений и для оценки их эффективности были взяты следующие контрольные тесты:

1. Челночный бег 3x10 м., с. Оборудование: секундомер, измерительная лента, мел. Применяется для оценки координационных способностей в беге, быстрота, «взрывная сила». Процедура тестирования: ученик по команде «Марш!» бежит как можно быстрее от одной линии до другой, переходя стопами линию.

2. Прыжок в длину с места, см. Проведение теста в основной части урока. Тест используется для измерения скоростно-силовых способностей

учащихся. Процедура тестирования: и.п. полуприсед, ступни параллельно, руки назад. Тест выполняется на резиновой дорожке или площадке. Отмечается мелом линия старта, откуда будут выполняться прыжки. Туда же

прикрепляется начало рулетки. Ученик выполняет подряд три попытки, лучший результат вносится в протокол.

3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз. Процедура тестирования: ученик по команде «Марш», начинает выполнять прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Засчитывается количество выполненных прыжков и вносится в протокол.

**Статистическая обработка результатов** – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

*а) Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n}$$

(1)

где  $\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$\Sigma$  – знак суммирования;

$\chi$  – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x - \bar{X}}{n-1}}$$

(2)

в) Ошибка средне-арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

(3)

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности (n) отличается от истинной средней арифметической величины (M), которая была бы получена на генеральной совокупности.

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

(4)

где  $m_1$  и  $m_2$  – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между  $\bar{X}_1$  и  $\bar{X}_2$ .

1.  $t =$  от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ( $P > 0,05$ );

2.  $t =$  от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ( $P < 0,05$ );

3.  $t =$  от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ( $P < 0,01$ );

4.  $t =$  от 4,78 и  $>$  – достоверность очень высокая ( $P < 0,001$ ).

$t$ -критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

## **ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **3.1 Обоснование применения средств физического воспитания и подвижных игр для формирования здорового образа жизни у младших школьников**

Установка на ЗОЖ не возникает у человека самостоятельно, а является результатом целенаправленного педагогического воздействия, появляется необходимость создания целевых программ по формированию у детей и подростков основ и мотивации на ЗОЖ.

С целью исследования уровня знаний и умений у учеников начальных классов по вопросам здорового образа жизни нами было проведено исследование.

Опрос проводился индивидуально с каждым учеником. Каждому ребенку задавались два вопроса: «Что такое здоровье?», «Что такое здоровый образ жизни?». Ответы детей фиксировались в протокол. (Приложение 1 Протокол «Выявление представлений младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни»). Дети давали следующие ответы: здоровье – это когда ничего не болит; когда ты здоров; когда хорошо себя чувствуешь. Здоровый образ жизни дети понимают как отсутствие вредных привычек: «Когда человек не курит», «Человек не болеет», «Когда человек не пьёт». Данный опрос свидетельствует о том, что дети младшего школьного возраста имеют недостаточно полное представление о здоровье и основах здорового образа жизни.

Анкетирование «Выявление умений и навыков ведения здорового образа жизни младших школьников», проведенное с детьми позволило узнать о том, какими умениями и навыками владеют обучающиеся по ведению здорового образа жизни. Анкета для детей (Приложение)

содержит семь вопросов. Анкетирование проводилось индивидуально с каждым ребенком, устно.

В результате проведения анкетирования нами было установлено, что большинство детей любят отдыхать на свежем воздухе – 34%. Также активно предпочитают 16% детей, они играют на свежем воздухе, и 16% детей предпочитают кататься на велосипеде. Не активный вид отдыха предпочитают 10% детей они любят смотреть телевизор, по мнению 18% детей лучшей формой отдыха является игра в компьютер, и 105 детей предпочитают просто полежать (Рис.2).

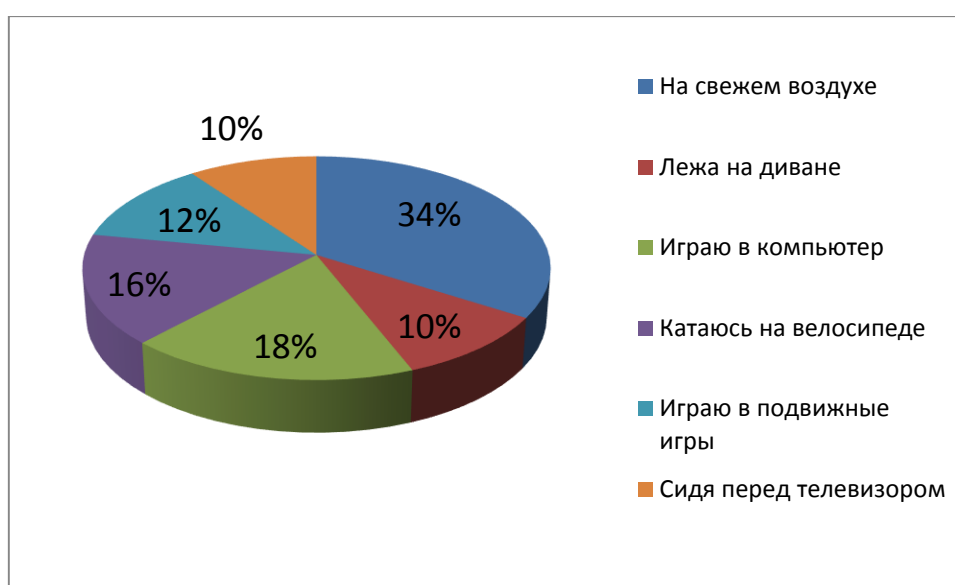


Рисунок 2 – Виды отдыха детей

Закаливание – это разновидность профилактических мер, которые повышают защитные силы организма и их сопротивляемость неблагоприятным факторам окружающей среды. Все действия позволяют подготовить тело к колебаниям температуры воздуха, то есть при регулярном закаливании человек, попав в среду с холодной атмосферой, сможет стойко перенести низкую температуру и не заболеть.

При проведении анкетирования мы выявляли у респондентов, какими способами закаливания они пользуются. Нами были получены

следующие результаты: 24% детей предпочитают гулять в любую погоду, 18% детей обливаются холодной водой. Одной из форм, закаливания летом считается купание в открытых водоемах, этим способом пользуются 20% детей, 16% детей умываются теплой водой. И 22% детей не используют ни одну из форм закаливания (Рис.3).

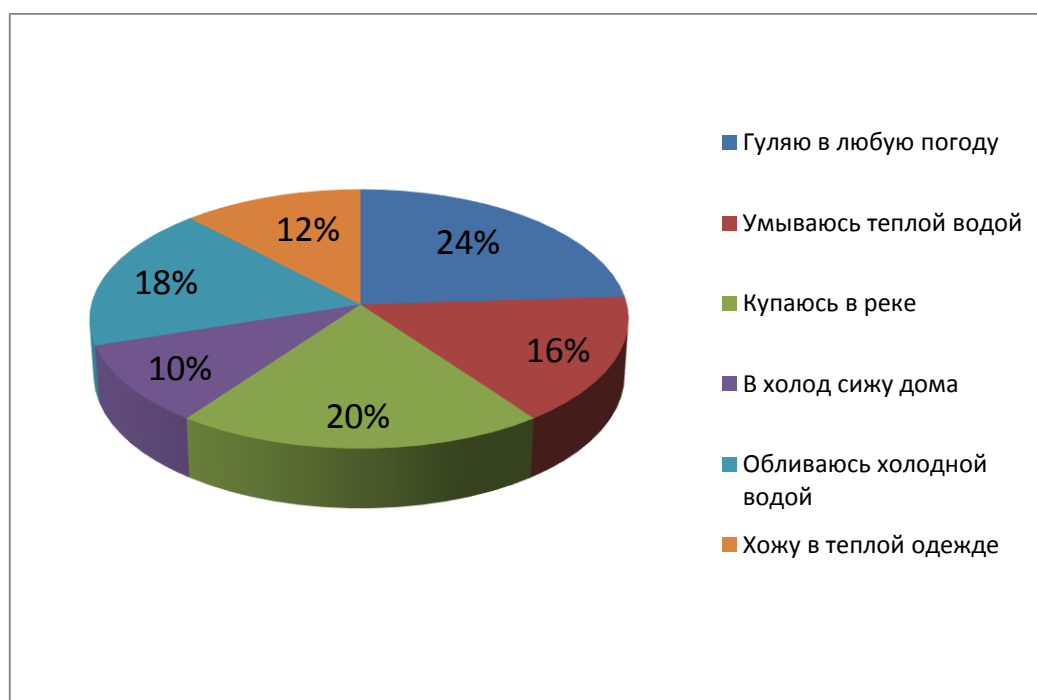


Рисунок 3 – Формы закаливания

Одним из важных вопросов в соблюдении правил здорового образа жизни, является вопрос соблюдения режима дня. В ходе проведения анкетирования нами было выявлено, когда дети предпочитают делать домашнее задание. Нами были получены следующие результаты: 34% детей предпочитают делать уроки после того как отдохнут после школы, 30% детей предпочитают делать уроки сразу после школы. Также нами было установлено, что 20% детей предпочитают начинать делать уроки с трудных заданий, и 16% детей начинают делать уроки с легких заданий.

Важность проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отображение во многих научных исследованиях ученых. Что



выделяет необходимость развития у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики младших школьников, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно развитие здоровьесберегающей компетентности.

Далее при проведении анкетирования мы выявляли у респондентов знания и умения по соблюдению правил личной гигиены, охраны зрения и заботы о полости рта. Нами было установлено, что большинство детей знакомы с основными правилами личной гигиены и способах заботы о зубах и о своем зрении. Большинство респондентов соблюдают следующие правила:

- чистят зубы 2 раза в день;
- полоаскают рот после еды;
- умеют правильно чистить зубы;
- правильно сидят за столом;
- делают гимнастику для глаз.

При соблюдении правил ведения здорового образ жизни, важным вопросом является вопрос о регулярности физических нагрузок и об оптимальном уровне двигательной активности. Так в ходе проведения анкетирования нами было выявлено, что только 34% детей регулярно занимаются физической культурой и спортом. 34% детей регулярно делают только утреннюю зарядку (Рисунок 4).

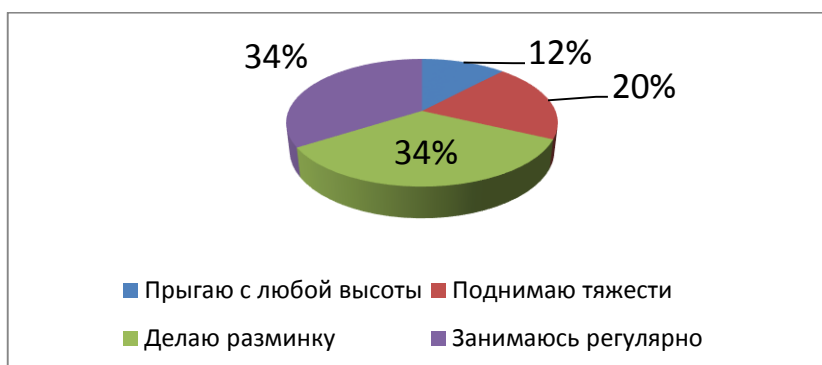


Рисунок 4 – Формы самостоятельных занятий физической культурой

Вследствие проведенной диагностики мы пришли к заключению, что уровень здорового образа жизни младшего школьного возраста не достаточно развит у обучающихся 3-го класса. Большая часть преподавателей сознаются, что методическая литература по здоровому образу жизни недостаточно прочитывается преподавателями и используется на уроках по формированию здорового образа жизни младших школьников, преподаватели готовы заняться ее изучением. Полученные результаты позволяют нам приступить к формирующему эксперименту, т.е. к формированию у младших школьников основ здорового образа жизни посредством проведения внеурочных занятий.

### **3.2 Разработка содержания и описания комплекса физических упражнений и подвижных игр для формирования здорового образа жизни у младших школьников**

Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

Педагогический эксперимент проходил в период с 26.10.2020 по 23.11.2020. В эксперименте приняли участие два класса. В качестве контрольной группы нами был взят 3а класс, в качестве экспериментальной группы 3б класс.

Наш педагогический эксперимент был направлен на формирование у детей младшего школьного возраста знаний о здоровом образе жизни с

помощью проведения подвижных игр. С этой целью нами был разработан комплекс дидактических подвижных игр, который мы внедрили в образовательный процесс учеников экспериментальной группы. Данные игры мы применяли на уроках по физической культуре.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Эти игры могут применяться на уроках физической культуры с целью закрепления знаний ЗОЖ с параллельным овладением двигательными умениями и навыками; на уроках по другим общеобразовательным предметам, с целью рекреации, с целью восстановления, реабилитации и формирования умений и навыков применения упражнений либо других действий из области ЗОЖ; на динамических переменах; во время спортивного часа; на экскурсиях; наконец, ребенок может сам организовывать наиболее понравившиеся ему игры в кругу своих друзей и близких.

### **1. «Правила гигиены»**

**Дидактическая задача:** закрепить знание правил личной гигиены.

**Содержание.** Все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
- Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет движения, и все повторяют за ним).

Следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:

- Что мы делаем перед едой?
- Моем руки ... и т. д.

### **2. «Пишущая машинка»**

**Дидактическая задача:** формирование умения совместно действовать; закрепление знаний о ЗОЖ.

**Содержание:** каждый игрок получает название буквы алфавита; все дети двигаются под музыку по залу; когда заканчивается музыка, водящий называет фразу: «Береги здоровье смолоду». Дети начинают «печатать»: первая «буква» называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т. д.

Когда фраза составлена, оставшиеся буквы прочитывают ее и все хлопают в ладоши три раза.

### 3. «Рассказ по цепочке»

**Дидактическая задача:** формирование умений общения, развитие внимания, памяти.

**Содержание.** Дети становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: «Мальчик проснулся в 7 часов утра и ...» Следующий игрок повторяет предложение ведущего и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди.

### 4. Эстафета «Лестница»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний по курсу «ЗОЖ».

**Содержание.** Дети выстраиваются в две шеренги. Выполнив определенное движение, они должны поставить рассыпанные карточки по одной на лестницу по степени важности. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до вершины. Упражнения для эстафеты: перелезание и лазание по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, несение груза на голове, кувырок и др.

*Задание на карточках:*

Как поддерживать здоровье вашей семьи?

- Не употреблять продукты с высоким содержанием жиров;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием сахара;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием соли;
- регулярно занимайтесь физкультурой;

- уговорите родителей отказаться от курения; чаще пейте воду.

## 5. «Сторож»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний и навыков личной гигиены.

**Двигательная задача:** развитие скоростных способностей.

**Содержание.** Дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе роли может распределить ведущий).

Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!
- Здравствуйте, дети! Где вы были?
- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т. д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

## 6. «Групповой плакат»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний о ЗОЖ. **Двигательная задача:** развитие скоростных способностей, быстроты.

**Содержание.** Дети делятся на две команды, выстраиваются в шеренги. По сигналу ведущего игроки, преодолевая препятствия, по одному добегают до доски с листом бумаги в конце зала и маркерами рисуют плакат на тему:

- «Зимние развлечения»,
- «Скользкая дорога - угроза для жизни»,
- «Умеешь ли ты дружить с водой»,
- «Пища, которая помогает нам расти» и т. д.

## 7. «Возьми и передай»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний и навыков ЗОЖ.

**Двигательная задача:** развитие быстроты.

**Содержание.** Дети становятся в круг, левым плечом к центру, в затылок друг к другу. Один из игроков, выбранный ведущим, на спине впереди стоящего рукой «рисует» предмет обихода (посуда - тарелка, вилка, нож, ложка, чашка; предметы личной гигиены - расческа, носовой платок, зубная щетка и др.). Этот игрок движением показать, как действуют с этим предметом в быту, и дети называют этот предмет. Если предмет угадан правильно, то игра продолжается дальше, если нет, то этот игрок, давший неправильный ответ, убегает от первого игрока, который пытается его догнать. Далее ведущий назначает следующего.

#### 8. «Часы»

**Дидактическая задача:** закрепление навыков обращения с часами.

**Двигательная задача:** развитие координационных способностей.

**Содержание.** Тик-так, тик-так.

(Дети наклоняют голову то к одному, то к другому плечу.) Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так. (Раскачиваются в такт маятника.)

Налево - раз, направо - раз. Мы тоже можем так.

(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» - голова наклонена к правому плечу, потом - к левому, как часики.) Тик-так, тик-так.

Дети образуют круг, имитирующий циферблат часов. Выбирают ведущего - «часовщика». По его команде (он называет действие, например: «идем в школу» или «ложимся спать»), «часы» показывают время, т. е. те дети, которые стоят на цифрах, обозначающих это время, подпрыгивают и хлопают в ладоши или сопровождают движение «боем часов», а все считают хором.

#### 9. «Лесная поляна»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний по теме «Польза и вред от растений, грибов».

**Двигательная задача:** развитие ловкости при бросании и ловле мяча.

**Содержание.** Дети становятся в круг. У одного из игроков в руках мяч; он называет лекарственное растение или съедобный гриб и бросает мяч любому из игроков, который должен назвать ядовитые растения и грибы, передать мяч следующему игроку, который называет полезное растение (гриб) и т. д.

#### 10. «Альпинисты»

**Дидактическая задача:** закрепление знаний о ЗОЖ.

**Двигательная задача:** закрепление навыков лазания и перелезания.

**Содержание.** Вдоль границ площадки, стен зала расставлен ряд препятствий. Дети, продвигаясь в колонне по одному, последовательно преодолевают препятствия: влезают по гимнастической скамейке, установленной наклонно на гимнастическую стенку, проходят по ней боком; перелезают через бревно или подлезают под него; переходят по «камешкам» (кружочкам, нарисованным на земле, или разложенным кирпичам) через «горный ручей», проходят по рейке гимнастической скамейки (изображающей мостик) через «ров» и т. д.; по пути все «альпинисты» собирают карточки с заданиями.

В конце пути на привале все усаживаются в круг и обсуждают задания, полученные в процессе игры, и ответы.

#### 11. «Физкульт-привет!»

**Дидактическая задача:** закрепление сведений о пользе зарядки.

**Двигательная задача:** развитие координационных способностей.

**Содержание.** Ведущий выбирает двоих детей - «две лягушки», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет –

Всем друзьям физкульт-привет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют.

Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

### **3.3 Проверка эффективности физических упражнений и игр в педагогическом эксперименте**

При проведении педагогического эксперимента мы оценивали уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни. Для этого мы на начало и конец педагогического эксперимента проводили анкетирование учеников. Анкетирование и обработка результатов в контрольной группе показало, что перед проведением педагогического эксперимента ученики имеют следующие показатели: высокий уровень осведомленности имеют 8% учеников, достаточный уровень осведомленности – 44%, не достаточный уровень осведомленности – 44% учеников и низкий уровень – 4%. После проведения педагогического эксперимента результаты анкетирования показали, что в контрольной группе количество учеников имеющих не достаточный уровень знаний сократилось на 8%, и количество учеников имеющих достаточный уровень осведомленности увеличилось на 8% (Рис.5).



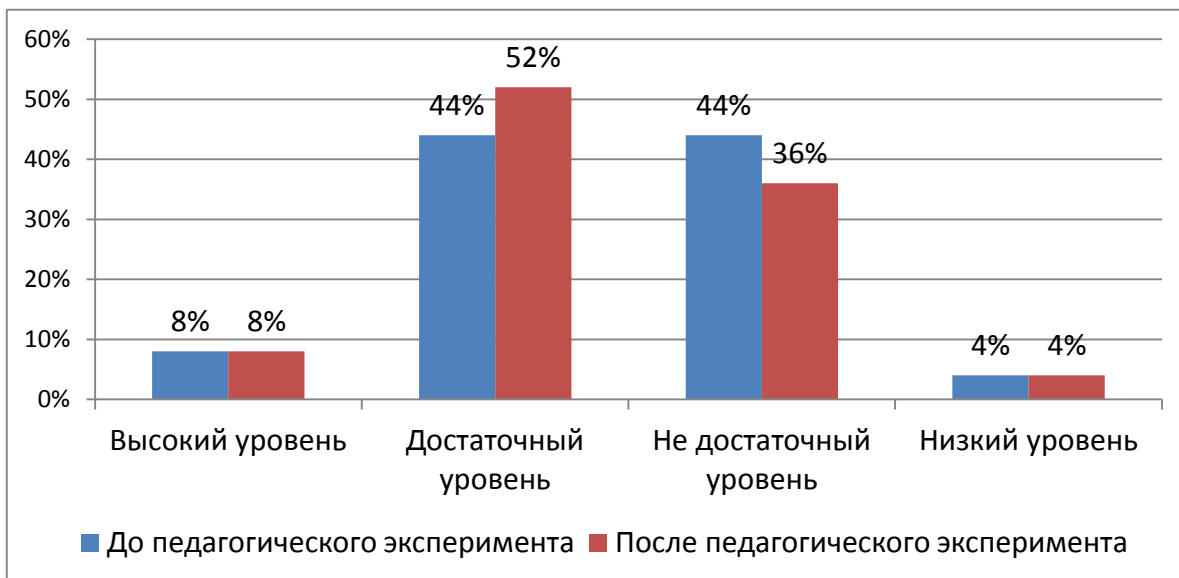


Рисунок 5 – Уровень осведомленности о здоровом образе жизни в ходе проведения педагогического эксперимента в контрольной группе

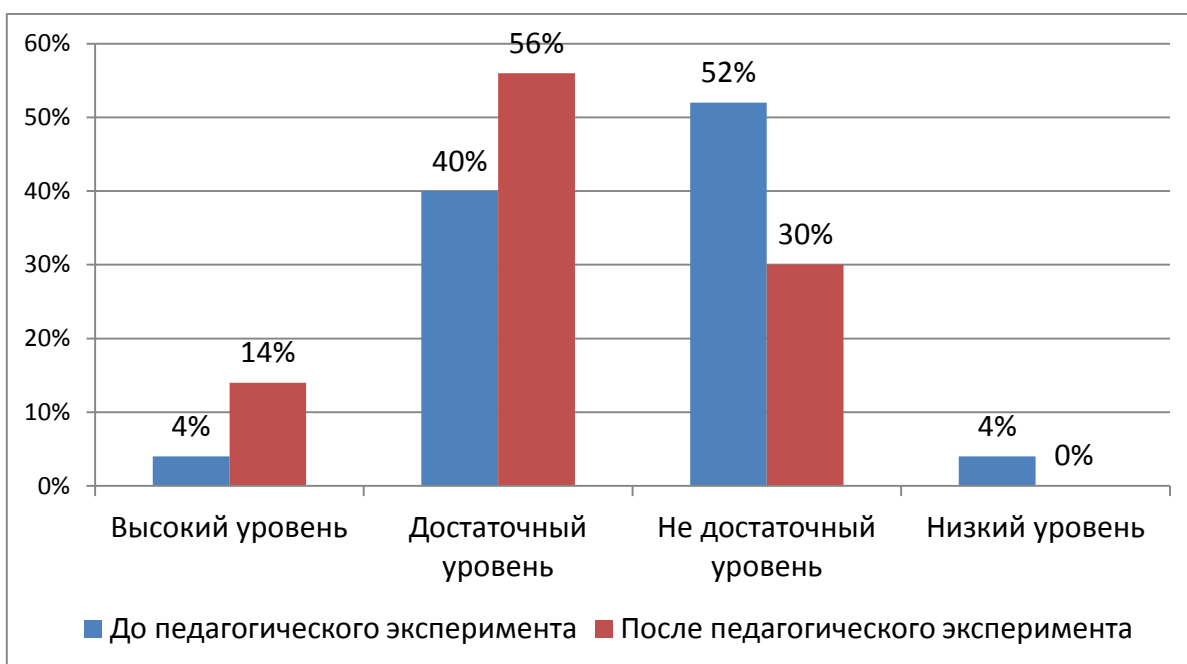


Рисунок 6 – Уровень осведомленности о здоровом образе жизни в ходе проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе

В экспериментальной группе в ходе проведения педагогического эксперимента по реализации педагогических условий динамика уровня теоретических знаний об основах здорового образа жизни сложилась

следующим образом. До эксперимента 4% учеников имели высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, после проведения педагогического эксперимента количество учеников имеющих высокий уровень увеличилось до 14%. Количество детей имеющих достаточный уровень осведомленности до педагогического эксперимента составляло 40%, после проведения педагогического эксперимента количество учеников увеличилось до 56%. А количество детей имеющих не достаточный уровень осведомленности сократилось с 52% до 30% (Рис.6).

Для оценки эффективности, проведения педагогического эксперимента, нами в начале и конце педагогического эксперимента у обеих групп были приняты контрольные нормативы. Нами были подобраны контрольные нормативы, которые отражают уровень развития: координационных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростных способностей.

Контрольные нормативы:

1. Челночный бег 3x10 м., с.
2. Прыжок в длину с места, см.
3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности в контрольной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	110	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142	58
5	9,1	128	68
6	10,9	108	72
7	10,4	112	54
8	9,6	110	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62

11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	105	61
17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	110	71
Среднее значение	10,14±0,52	126,09±10,36	62,13±6,74

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности в экспериментальной группе до проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	54
5	9,5	110	65
6	9,2	105	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	140	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	143	68
13	9,1	115	73
14	10,2	125	70
15	9,5	131	68
16	10,2	117	56
17	9,2	110	72
18	9,6	125	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58

21	10,5	116	63
22	9,5	120	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,54	125,7±10,36	63,57±4,92

Таблица 3 – Статистическая обработка данных до проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,14±0,52	10,01±0,54	0,814	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	126,09±10,36	125,7±10,36	0,097	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	62,13±6,74	63,57±4,92	0,807	Не дост.

Сравнительный анализ результатов учащихся в исследуемых группах показал следующие особенности. Оценка результатов контрольных испытаний позволяет утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден в представленных показателях физического состояния.

Не наблюдалось преимущества ни в одной из групп (экспериментальной и контрольной по показателям физической подготовленности).

Это позволяет сделать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям.

Использование подвижных игр в урочных занятиях в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Увлекательный игровой сюжет вызывает у учащихся положительные эмоции и побуждает их к тому, что они с неослабевающей активностью многократно преодолевают те или

иные трудности. При этом они проявляют необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявление решительности, мужества и упорства в достижении цели. Кроме того занятия играми вырабатывают координированные, согласованные движения; игроки приобретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость. Именно использование игровой технологии на уроке физической культуры может изменить к лучшему существующее порой у школьников безразличное и даже отрицательное отношение к физической культуре.

Таблица 4 – Результаты физической подготовленности в контрольной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	129	65
2	10,2	117	56
3	9,7	138	76
4	10,5	142	60
5	9,1	130	68
6	10,6	115	72
7	10,4	120	58
8	9,6	119	62
9	10,2	140	53
10	9,9	135	62
11	10,3	138	55
12	10,2	135	71
13	9,6	145	55
14	10,1	139	64
15	10,2	132	74
16	9,8	114	62
17	10,3	119	58
18	9,5	130	72
19	10,2	136	69

20	10,8	145	57
21	9,5	145	52
22	9,5	134	67
23	10,7	120	73
Среднее значение	10,01±0,44	127,87±9,07	63,52±6,22

Проведенное исследование уровня физической подготовленности у участников контрольной группы показало, что в данной группе за время проведения эксперимента произошел не значительный прирост результатов во всех контрольных упражнениях. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения задания сократилось на 0,13 секунды и прирост результатов составил – 1,2%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 1,78 см., и прирост результатов составил – 1,4%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 1,39 раза и прирост результатов составил – 2,2% (Рис. 7)

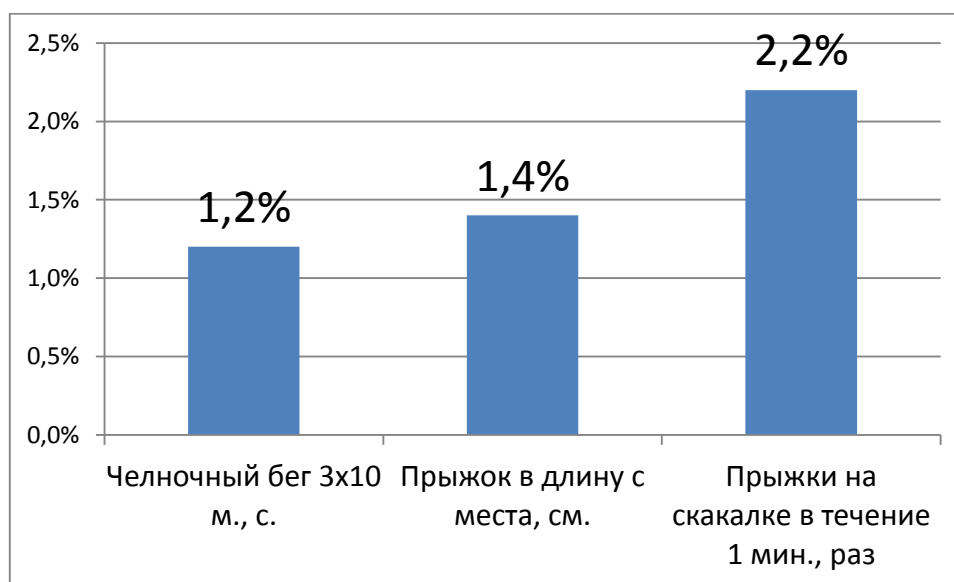


Рисунок 7 – Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 5 – Результаты физической подготовленности в экспериментальной группе после проведения эксперимента

Фамилия Имя	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,2	125	62
2	10,5	116	64
3	9,9	130	72
4	10,2	125	64
5	9,5	110	65
6	9,2	105	72
7	9,7	139	65
8	9,6	145	62
9	9,7	140	62
10	10,2	125	61
11	9,6	138	64
12	9,5	143	72
13	9,1	115	75
14	10,2	125	78
15	9,5	131	68
16	9,6	117	61
17	9,2	110	73
18	9,1	125	68
19	9,7	132	64
20	10,1	129	65
21	10,2	116	65
22	9,5	120	73
23	10,2	132	62
Среднее значение	9,75±0,36	131417±8,03	66,83±4,4

Проведенное повторное исследование физической подготовленности в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,26 секунды и прирост результатов составил – 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 5,47 см., прирост результатов составил – 4,3%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 3,26 раза и прирост результатов составил – 5,1% (Рис.8)

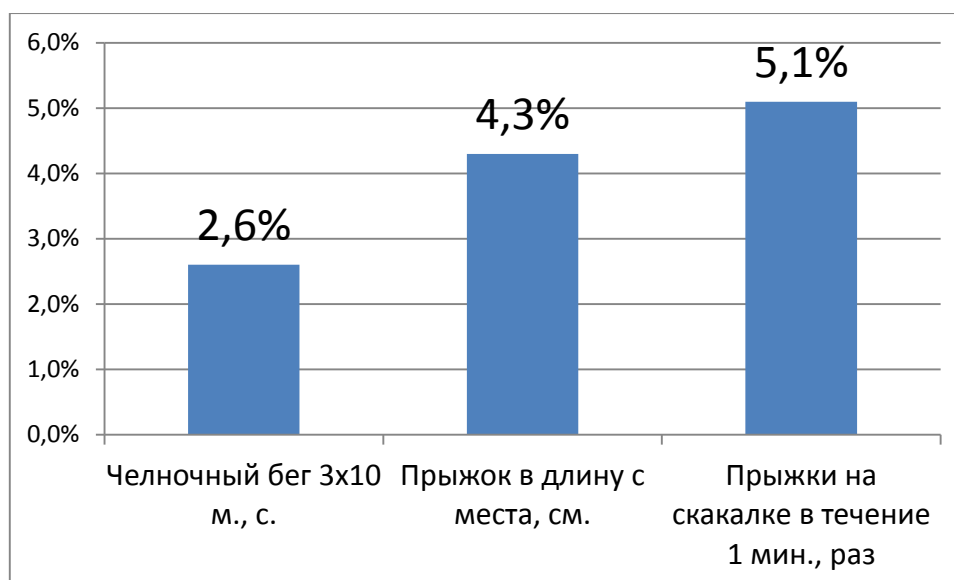


Рисунок 8 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 6 – Статистическая обработка данных исследования после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контр. Группа	Экспер. Группа	t	p
Челночный бег 3x10 м., с.	10,01±0,44	9,75±0,36	2,145	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	127,87±9,07	134,17±8,03	2,280	<0,05
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	63,52±6,22	66,83±4,4	2,034	<0,05

По итогам проведения контрольного тестирования уровня развития физических качеств в обеих группах показало, что прирост результатов между двумя группами оказался достоверным, что говорит об эффективности, разработанного нами комплекса подвижных игр.

Таким образом, подводя итоги педагогического эксперимента можно сделать вывод, что применение в ходе проведения уроков по физической культуре, разработанного нами комплекса дидактических подвижных игр, дало положительный результат. В экспериментальной группе количество детей, у которых по итогам анкетирования оказался высокий уровень знаний увеличился тогда, как в контрольной группе этот показатель



остался на том же уровне. Также мы отмечаем, что и количество детей имеющих низкий уровень по итогам проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе сократилось на 4%. В контрольной группе количество детей имеющих низкий уровень знаний об основных правилах здорового образа жизни осталось прежним.

**Вывод по третьей главе:** разработанные и реализованные дидактические подвижные игры обеспечивают повышение уровня теоретических знаний об основных аспектах здорового образа жизни. В ходе проведения педагогического эксперимента мы наблюдали положительную динамику в уровне знаний детей о здоровом образе жизни.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. В ходе проведения анализа научных трудов и учебно-методической литературы, раскрыто понятие «здоровье» и его содержание. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека.

2. Сформулированы компоненты здорового образа жизни, влияющие на сохранение здоровья. Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

3. Изучены методические особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. Проводятся они в основной части урока и по степени воздействия на организм относятся к играм средней и большой интенсивности. Планируя проведение игры, педагог должен продумать систему определения победителя и нагрузку на учащегося.

Основу игрового материала для подготовительной части занятия составляют игры средней и малой интенсивности. Их продолжительность – 5–7 минут, учебное содержание включает в себя общеразвивающие и строевые упражнения. Для заключительной части занятия также характерны малоинтенсивные игры продолжительностью 3–5 минут.

4. Вследствие проведенной диагностики мы пришли к заключению, что уровень здорового образа жизни младшего школьного возраста не достаточно развит у обучающихся 3-го класса. Большая часть преподавателей сознают, что методическая литература по здоровому образу жизни недостаточно прочитывается преподавателями и используется на уроках по формированию здорового образа жизни младших школьников, преподаватели готовы заняться ее изучением. Полученные результаты позволяют нам приступить к формирующему эксперименту, т.е. к формированию у младших школьников основ здорового образа жизни посредством проведения внеурочных занятий.

5. Подводя итоги педагогического эксперимента можно сделать вывод, что применение в ходе проведения уроков по физической культуре, разработанного нами комплекса дидактических подвижных игр, дало положительный результат. В экспериментальной группе количество детей, у которых по итогам анкетирования оказался высокий уровень знаний увеличился тогда, как в контрольной группе этот показатель остался на том же уровне. Также мы отмечаем, что и количество детей имеющих низкий уровень по итогам проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе сократилось на 4%. В контрольной группе количество детей имеющих низкий уровень знаний об основных правилах здорового образа жизни осталось прежним.

6. Экспериментальным путем доказана эффективность влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. В ходе проведения педагогического эксперимента результаты контрольного тестирования уровня развития физических

качеств показало, что в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,26 секунды и прирост результатов составил – 2,6%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 5,47 см., прирост результатов составил – 4,3%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 3,26 раза и прирост результатов составил – 5,1%. В контрольной группе прирост результатов оказался менее очевидным.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №9. – С. 31-35.
2. Андреева, И.Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №2. – С. 93-97.
3. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.- 2018. - №4. – С. 83-87.
4. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве (школа-вуз) материалы Всероссийской научно-практической конференции /РостГМУ. – Ростов н/Д.: АкадемЛит ТМ (Издатель ИП Ковтун С.А.), 2018. – 236 с.
5. Байбородова, С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы / С.В. Байбородова // Вопросы науки и образования. – 2018. - №4. – С. 88-93.
6. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.
7. Белявцева, С.Н. Спортивные и подвижные игры как основополагающий фактор сохранения здоровья младших школьников / С.Н. Белявцева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. - №10. – С. 49-53.
8. Вовк, Е.В. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания младших школьников / Е.В. Вовк //

Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - №2. – С. 71-75.

9. Гарцуев, А.В. Влияние занятий подвижными играми на психо-эмоциональные состояние студентов / А.В. Гарцуев // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – №1. – 217-219.

10. Гаджимурадова, Р.Т. Особенности физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем / Р.Т. Гаджимуратова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №6. – С. 49-53.

11. Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: монография / Г.Б. Глазкова. – Казань: Отечество, 2019. – 175 с.

12. Горовой, В.А. Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации студентами вузов / В.А. Горовой // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. - №4. – С. 89-94.

13. Гордеева, И.В. Анализ мнений учащихся об основных компонентах здорового образа жизни / И.В. Гордеева // Вестник Адыгейского университета. – 2017. - №6. – С. 95-101.

14. Горячева, Т.В., Метелкина, Т.Н. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации / Т.В. Горячева, Т.Н. Метелкина. – Красноярск. 2015. – 40 с.

15. Дорошенко, В.В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа / В.В. Дорошенко // Общество : социология, психология, педагогика. – 2016. - №7. – С. 34-39.

16. Дмитриева, Т.В. Методика развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Т.В. Дмитриева // Наука-2020. – 2020. - №12. – С. 78-83.

17. Жабина, Л.В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая / Л.В. Жабина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. - №1. – С. 145-149.

18. Зайцев, В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П. Зайцев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - №12. – С. 72-75.

19. Зайцев, В.П. Методология физической рекреации : взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В.П. Зайцев // Педагогика и психология. – 2013. - №4. – С. 13-18.

20. Зайцева, С.М. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания детей младшего школьного возраста / С.М. Зайцева // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. - №8. – С. 121-125.

21. Золотухина, И.А. Подвижные игры на уроках физической культуры в начальной школе как фактор формирования мотивации к учебным занятиям / И.А. Золотухина // Известия Тульского государственного университета. – 2018. - №2. – С. 145-149.

22. Карпов, В.Ю. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №12. – С. 110-115.

23. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. - №1. – С. 81-88.

24. Костенко, С. Л. Условия формирования здорового образа жизни школьников в условиях введения ФГОС в МБОУ «Гимназия № 22» г. Белгорода / С.Л. Костенко // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 632-634.
25. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания / Н.И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – №6. – 20-22.
26. Махмутгири, А.Э. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность / А.Э. Махмутгири // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. - №9. – С. 167-170.
27. Малафеева, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С.Н. Малафеева // Специальное образование. – 2014. - №7. – С. 69-74.
28. Мукина, Е.Ю. Физическая рекреация как средство социально-педагогической реабилитации / Е.Ю. Мукина // Педагогические и психологические науки. – 2012. - №2. – С. 72-76.
29. Малков, В.В. Подвижная игра как форма и метод в физическом воспитании учащихся / В.В. Малков // Вестник Костромского государственного университета. – 2008. - №10. – С. 125-129.
30. Можаров, А.И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании младших школьников / А.И. Можаров // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №10. – С. 135-138.
31. Нурматова, М.И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М.И. Нурматова // International scientific. – 2019. - №5. – С. 71-78.
32. Оборин, М.С. Концептуальное содержание понятий «Рекреация» и «Туризм» : общее и различное / М.С. Оборин // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2011. - №4. – С. 101-106.
33. Польшинский, Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной



специализации / Ю.В. Полынский // Вестник спортивной науки. – 2011. - №6. – С. 54-57.

34. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин. – Иркутск : «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

35. Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся (методические рекомендации) / сост. Д.В. Суханов. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016. – 24 с.

36. Психология младшего школьника [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 124 с.

37. Рахматов, А.И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов / А.И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. - №5. – С. 33-34.

38. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические основы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С. 17-26.

39. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 55-57.

40. Степанова, М.М. Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников / М.М. Степанова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. - №4. – С. 69-73.

41. Сергеева, Б.В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников / Б.В. Сергеева // Проблемы педагогики. – 2017. - №2. – С. 56-61.

42. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

43. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М.Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н.Минина и др.] ; под ред. Ю.М.Макарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.

44. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.

45. Чернышева, И.В. Физическая рекреация одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2014. - №15. – С. 123-127.

46. Чернявский, М.В. Оптимизация физического воспитания младших школьников средствами рекреации / М.В. Чернявский // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. - №2. – С. 71-75.

47. Черемных, В.И. Программно-нормативное обеспечение процесса физического воспитания младших школьников / В.И. Черемных //Вестник науки и образования. – 2015. - №12. – С. 83-89.

48. Чернова, О.А. Влияние подвижных игр на развитие выносливости обучающихся 3-х классов / О.А. Чернова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. - №4. – С. 94-98.

49. Шиленко, О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко // Вестник Чувашского государственного педагогического университета. – 2019. - №2. – С. 93-98.

50. Шаповалов, А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В. Шаповалов // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. - №5. – С. 134-139.

51. Эльмурзаев, М.А. О соотношении понятий активности и деятельности в сфере физической рекреации / М.А. Эльмурзаев // Царскосельские чтения. – 2010. - №5. – С. 82-87.

52. Юрлова, Е.С. Морфофункциональные особенности развития и адаптации детей младшего школьного возраста в условиях здоровьесберегающих технологий обучения / Е.С. Юрлова. – Автореферат дисс. ... канд. ... биол. ... наук. – Нижний Новгород, 2009. – 28 с.

53. Ярлыкова, О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №7. – С. 92-97.

54. Ярлыкова, О.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. - №7. – С. 121-126.

55. Ячменникова, Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / Т.С. Ячменникова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. - №10. – С. 71-75.

56. Ячменникова, Т.С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе в условиях личностно ориентированного обучения / Т.С. Ячменникова // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. - №5. – С. 121-125.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Протокол 1

№п/п	«Что такое здоровье?»	«Что такое здоровый образ жизни?»
1	Когда ты здоров.	Человек не курит.
2	Когда ничего не болит.	Когда человек не пьёт.
3	Когда хорошо себя чувствуешь.	Человек не болеет.
4	Когда нет болезней.	Человек занимается спортом.
5	Когда не болеешь.	Человек не курит.
6	Когда выздоровел.	Когда нет вредных привычек.
7	Когда человек занимается спортом.	Когда человек соблюдает режим дня.
8	Когда ничего не болит и не надо идти к врачу.	Человек не болеет.
9	Когда я чувствую себя хорошо.	Когда хорошее настроение.
10	Когда нет вредных привычек.	Когда все хорошо.
11	Когда нет болезней.	Когда не ходишь к врачу.
12	Когда человек здоровый.	Когда ты здоров.
13	Когда я занимаюсь спортом.	Когда нет вредных привычек.
14	Когда у человека ничего не болит.	Когда человек не пьёт.
15	Когда выздоровел.	Когда человек не курит.
16	Когда ты здоров. Когда у человека духовное спокойствие. Когда у человека спокойно на душе.	Когда человек ведет активный образ жизни: занимается спортом, закаляется.
17	Когда у человека духовное и физическое благополучие. Когда ничего не болит. Когда у тебя много друзей.	Когда человек чистит зубу утром и вечером; моет руки перед едой.
18	Когда у человека хорошее настроение и чувствует себя хорошо. Когда не нужно ходить к врачам и лечиться.	Человек отдыхает на улице, занимается спортом и соблюдает гигиенические требования.
19	Когда человек чувствует себя хорошо в любых ситуациях. Когда активно отдыхает, а также много друзей.	Человек чувствует себя хорошо, отдыхает на природе и занимается спортом.
20	Это состояние полного физического, душевного и благополучия, а не только отсутствие болезней.	Когда у человека ничего не болит, чистит зубы два раза в день.
21	Когда человеку не нужно ходить к врачу и лечиться, а также когда человек хорошо учится и выполняет все необходимые задания.	Когда нет вредных привычек, когда человек гуляет на улице, соблюдает режим дня.
22	Это не только отсутствие болезней, но и когда у человека духовное и физическое благополучие.	Когда человек ведет активный образ жизни, занимается спортом и соблюдает режим дня.
23	Когда ничего не болит и не надо идти к врачу. Когда я могу заниматься тем, что я хочу и что мне нравится.	Когда у человека нет болезней, соблюдает режим дня и умеет правильно питаться.
24	Это когда человек сохраняет и развивает	Когда у человека нет болезней и

	свои физические качества. Когда человек счастлив и не чего у него ничего не болит. Когда у меня много друзей.	вредных привычек, соблюдает гигиенические требования..
25	Когда человек способен выполнять любую работу или задание, когда ничего не болит и нет вредных привычек.	Человек чувствует себя хорошо и уверенно, когда нет ни каких трудностей, умеет правильно распределять свой день.
26	Когда нет плохих мыслей, когда человек стремится сделать большую работу и при этом не устать.	Когда нет заболеваний, нет вредных привычек и когда человек может активно отдыхать.
27	Когда человек может сделать много и не почувствует себя усталым. Когда человек здоровый. Когда человек сильный, смелый и ловкий.	Когда ты здоров и не нужно ходить к врачам, когда человек чистит зубы утром и вечером.
28	Человек счастлив и отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию.	Кода нет вредных привычек и когда отдыхаешь постоянно на свежем воздухе.

**Анкета для детей**  
**По выявлению умений и навыков ведения здорового образа жизни**  
**младших**  
**школьников**

**1. Как ты отдыхаешь?**

- а) на свежем воздухе
- б) лежа на диване
- в) играешь в компьютер
- г) катаешься на велосипеде
- д) играешь в подвижные игры
- е) сидя перед телевизором

**2. Как ты закаляешься?**

- а) гуляешь в любую погоду
- б) умываешься теплой водой
- в) купаешься в реке, пруду
- г) в холодную погоду сидишь дома
- д) окатываешь себя холодной водой
- е) ходишь в тёплой одежде

**3. Как ты делаешь уроки?**

- а) сразу после школы
- б) начиная с лёгких заданий  
разложив все учебники на столе
- г) начиная с трудных заданий
- д) убрав все лишнее со стола
- е) после того, как отдохнешь от заданий в школе

**4. Как ты занимаешься физкультурой?**

- а) прыгаешь с большой высоты
- б) поднимаешь тяжести один
- в) делаешь разминку
- г) выполняешь сначала лёгкие упражнения
- д) занимаешься регулярно
- е) выполняешь упражнения без разминки

**5. Что ты делаешь, чтобы быть стройным?**

- а) выпрямить спину, плечи назад
- б) спишь на жесткой постели
- в) носишь сумку в одной руке
- г) спишь на высокой подушке
- д) занимаешься физкультурой
- е) сидишь за столом поджав под себя ноги

**6. Как ты заботишься о своих зубах?**

- а) чищу зубы 2 раза в день
- б) ем много сладкого
- в) ем горячее и очень холодное
- г) не чищу зубы

- д) поласкаю рот после еды
- е) умею правильно чистить зубы

**7. Как ты заботишься о глазах?**

- а) близко сижу около телевизора
- б) читаю книжку лёжа
- в) сижу за столом прямо
- г) делаю гимнастику для глаз
- д) настольную лампу ставлю слева
- е) долго смотрю телевизор

## АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло*
  - Б) Мочалка*
  - В) Зубная щётка*
  - Г) Зубная паста*
  - Д) Полотенце для рук*
  - Е) Полотенце для тела*
  - Ж) Тапочки*
- 3) *Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.00</i>	<i>9.00</i>
<i>Обед</i>	<i>13.00</i>	<i>15.00</i>
<i>Полдник</i>	<i>16.00</i>	<i>18.00</i>
<i>Ужин</i>	<i>19.00</i>	<i>21.00</i>

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки*
  - Б) После посещения туалета*
  - В) После того, как заправил постель*
  - Г) После игры в баскетбол*
  - Д) Перед посещением туалета*
  - Е) Перед едой*
  - Ж) Перед тем, как идёшь гулять*
- 3) *После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день*



Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

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

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

## **КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

### **ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0)      Зубная щётка (2)      Полотенце для рук (0)      Тапочки (2)

Мочалка (2)      Зубная паста (0)      Полотенце для тела (2)      Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

### **ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

### **ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2)

Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2)

Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0)      Перед тем, как идёшь гулять (0)  
После игры в баскетбол (2)                      После игры с кошкой или  
собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4)              2-3 раза в неделю (2)                      1 раз в неделю  
(0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ