

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения 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

Мороз Сергей Владимирович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование основ здорового образа жизни обучающихся 9-10 лет

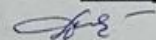
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р. пед. наук, проф.,

Сидоров Л.К.



(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доц.,

Кондратьев Т.А.

Дата защиты _____

Обучающийся Мороз С.В.

30.05.22 _____

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ.....	5
1.1. Понятие «здоровый образ жизни», факторы, определяющие здоровый образ жизни.....	5
1.2. Психофизические особенности обучающихся 9-10 лет.....	12
1.3. Средства и методы формирования основ здорового образа жизни обучающихся 9-10 лет.....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Методы исследования.....	33
2.2. Организация исследования.....	35
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ.....	37
3.1. Программа работы с обучающимися 9-1- лет по формированию здорового образа жизни.....	37
3.2. Анализ и оценка результатов опытно-практической работы.....	46
Заключение.....	52
Список использованных источников.....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	57

Введение

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, на 2021 год до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению. [32]

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением им новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном и возрасте закладывается фундамент здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни, взрослого человека. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020) обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. [46]

Сохранение здоровья обучающихся приоритетное направление развития образовательной системы современной школы, воспитание и развитие свободлюбивой личности, обогащенной научными знаниями о

природе и человеку, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Цель исследования: выявить, внедрить и обосновать эффективность организационно-педагогических условий, формирующих основы здорового образа жизни обучающихся начальных классов.

Объект исследования: формирование основ здорового образа жизни обучающихся начальных классов.

Предмет исследования: программа для формирования основ ЗОЖ у обучающихся 9-10 лет.

В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- 2) Рассмотреть психофизические особенности детей начальных классов;
- 3) Изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность предложенной программы для решения проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная программа для формирования основ здорового образа жизни обучающихся 9-10 лет позволит повысить знания и умения, физическую подготовленность детей для дальнейшего поддержания здорового образа жизни.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке программы для формирования основ здорового образа жизни обучающихся начальных классов, через повышение физической подготовленности, формирования знаний и умений.

Практическая значимость. Материалы и выводы данной работы могут быть использованы специалистами по воспитательной работе и преподавателями в общеобразовательных учебных заведениях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1. Понятие «здоровый образ жизни», факторы, определяющие здоровый образ жизни

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. [7]

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие: отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Следующий фактор здорового образа жизни – двигательный режим.

Жизнь современного человека, характеризуется высоким удельным весом и гиподинамией, и это при том, что практически никто не оспаривает то

положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

Особенно страдают от гиподинамии школьники. Больше времени своего бодрствования ученики вынуждены проводить сидя за рабочим столом, просмотр телепередач, компьютерные игры усугубили обездвиженность подростков. Два урока физкультуры в неделю не компенсируют недостаток двигательной активности. В тоже время нередки и случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость. [21]

Перейдем к рассмотрению следующего фактора здорового образа жизни, влияющему на здоровье человека, к проблеме питания.

В последнее десятилетие возрос интерес к проблеме питания, так как правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития человеческого организма. Нормальный рост и развитие человека зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний. При организации питания необходимо учитывать особенности развития и функционирования пищеварительной системы и всего организма для конкретного возрастного периода, а также потребность организма в питательных веществах, поскольку

он особенно чувствителен ко всяким нарушениям как в количественном, так и в качественном составе пищи.

В основу правильной организации питания человека должны быть положены следующие основные принципы: регулярный прием пищи через определенные промежутки времени - главное условие, с которого необходимо начинать организацию питания ребенка.

Питательные вещества (белки, жиры, углеводы), поступающие в организм вместе с пищей, должны находиться в определенном соотношении между собой. Питание должно быть индивидуальным с учетом особенностей человека, состояния здоровья, реакции на пищу и другое. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа - один из китов фундамента здорового человека. [24]

Следующий фактор здорового образа жизни – это личная гигиена. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без соблюдения правил личной гигиены – комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела (мытьё рук перед едой, после прогулок, при утреннем и вечернем туалете, ежедневный теплый душ перед сном или теплая ванна) должны стать естественной и неотъемлемой процедурой, посещение бани, должно стать как средство закаливания (парная) и как средство активного отдыха. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, направлены в первую очередь на обеспечение нормального тепло- и газообмена организма с окружающей средой, оптимального уровня температуры тела и кожи, влажности кожи, кожного дыхания. Достижение этих требований может быть обеспечено использованием для одежды материалов с определенными физическими свойствами, такими как, теплопроводность, электроизуемость, воздухопроницаемость, теплопроводность. [3]

Ученые доказали, что наличие здоровья у ребенка является важнейшим условием успешного усвоения школьных программ по общеобразовательным предметам, профессиональной подготовке.

В настоящее время в практику работы школы широко внедряются различные образовательные и оздоровительные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, организации ЗОЖ, укреплению здоровья обучающихся в сфере, как общеобразовательной учебной деятельности, так и физической культуры, и воспитательной работы, ориентированной на ЗОЖ.

По данным Трещевой О.Л. духовный компонент здоровья определяет его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу.

Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. [13]

Психический компонент определяется, на наш взгляд, уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально -волевой сферой. [3]

Социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Данное выделение компонентов здоровья, в некоторой степени условно и позволяет, с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни. При этом, рассматривая взаимосвязь различных компонентов здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов биологического и социального развития, следует отметить, что на разных возрастных этапах

развития человека степень взаимовлияния компонентов здоровья и иерархия его уровней могут меняться. Именно учет данных взаимовлияний, наследственных и средовых факторов, индивидуальных особенностей развития человека должен лежать в основе обучения и формирования здорового образа жизни на ступени начального школьного образования [15].

Закаливание - испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие тепла, охлаждения и солнечных лучей. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. Закаливание также оказывает общеукрепляющее действия на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ [7].

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ). При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Хождение босиком - ходьба без обуви и носков. Это частое явление в развивающихся странах, но редко встречается в странах с высоким уровнем развития, где в силу исторических причин принято носить обувь. Некоторым людям нравится ощущение контакта с землёй (или прочими поверхностями), поэтому они стараются ходить босиком везде, где это возможно. Вокруг явления сложилась субкультура барефутинг (англ. barefooting), представители которой называют себя барефутеры (англ. barefooters). [47]

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем [18].

Личная гигиена. Личная гигиена - широкое понятие, включающее в себя выполнение правил, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. В течение недели сальные железы кожи человека выделяют около 200 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, которые в норме населяют нашу кожу; создаются условия для размножения инородных микробов, паразитических грибков. [11]

Особенно подвержены загрязнению открытые участки тела. Проведенные исследования показывают, что при нанесении на чистую, предварительно вымытую кожу рук бактериальных культур их количество через 10 мин уменьшается на 85%. Чистая кожа человека обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы. Грязная кожа во многом теряет эти свойства. Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов обнаруживается под ногтями, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями. Ногти должны быть коротко острижены, чистые. [29]

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожу нужно мыть туалетным мылом, лучше пользоваться мягкой водой. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37-38°C.

Оптимальный режим двигательной активности, важное условие формирования ЗОЖ. В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его

жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма [10].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка [10].

В тоже время последние исследования в области медицины, физиологии, физической культуры подтверждают, что большинство школьников не поддерживают оптимального двигательного режима на должном уровне. По литературным данным только 40 % двигательной активности реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни. Однако, как показали исследования Бадалова О.Ю., Козловского И.З., Бахтина О.П. (2012) большинство школьников проводят выходные дни, лежа у телевизора. По данным Мейбалиева М.Г., Суконюк Р.А., Сухарева А.Г., Беляева Н.Г. гиподинамия наблюдается у 50 % школьников 6 – 8 лет, у 60 % школьников 9 – 12 лет, то есть гиподинамия свойственна всем возрастным группам детского населения. При этом по мере взросления дефицит движений наблюдается чаще у девочек, чем у мальчиков. Такое положение во многом обуславливает снижение состояния здоровья современных обучающихся, развития и прогрессирования хронических заболеваний, таких как ожирение, нарушение зрения, нарушение осанки, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Необходимо учесть, что дети большую часть своего времени проводят в школе, поэтому и основная профилактика недостатка двигательной активности должна реализовываться через средства физической культуры в режиме учебного дня. Именно физическая нагрузка в нормативных для каждого возраста пределах является фактором, обладающим защитными действиями против различного рода неблагоприятных влияний [14].

В связи с этим, укрепление здоровья занимающихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Задача, стоящая перед педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале - всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры [19].

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов [19].

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физической культуры возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью физических упражнений можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

1.2. Психофизические особенности обучающихся 9-10 лет

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани [2]. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. [9]

Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованности, дисциплины, волевые усилия ребёнка. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться целых 12 лет. [16]

Основной деятельностью, его первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе.

Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение - труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение - не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя. [31]

На первых порах обучающиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребёнок хорошо учится

по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей. [8]

Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям. [31]

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. [15]

Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя - самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах. [11]

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Младший школьник с живым любопытством воспринимает окружающую среду, которая с каждым днём раскрывает перед ним всё новые и новые стороны.

Наиболее характерная черта восприятия обучающихся - его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в

дифференцировке при восприятии сходных объектов. Следующая особенность восприятия обучающихся в начале младшего школьного возраста - тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит, что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность обучающихся - ярко выраженная эмоциональность восприятия. [8]

В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию обучающихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших обучающихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.). [39; 41]

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес

словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. [21]

Для младшего школьного возраста характерен определенный набор психических и физиологических характеристик развития личности. Так, у младших школьников по сравнению с дошкольниками более уравновешены процессы нервного возбуждения и торможения, более устойчива сердечно-сосудистая деятельность, скелетно-мышечная система более крепкая. Но в данном возрасте ещё не завершено развитие важных для обучения систем, прежде всего зрительных анализаторов, центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Этим объясняется чувствительность детей к неблагоприятным воздействиям, быстрая функциональная истощаемость, малая устойчивость внимания. [21;39]

Крупные мышцы при этом получают развитие раньше, чем мелкие. К 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пяти рук, к 10-11 – запястий. Этим объясняется тот факт, что первокласснику нередко сложно справиться с письменными заданиями, его кисти рук утомляются достаточно быстро и он не может писать с очень высокой или очень низкой скоростью. [39]

Приступающие к изучению иностранного языка в первом классе, дети не в состоянии понять многие грамматические правила, т.к. ещё не владеют понятийным теоретическим мышлением. Понятийное мышление появляется у учащегося в подростковом возрасте. Задача формирования у школьников самостоятельного мышления является одной из важнейших психолого-педагогических задач современной школы.

Для детей младшего школьного возраста характерно преобладание практически-действенного и чувственного анализа, что подразумевает легкое решение задач с использованием практических действий с различными предметами (кубиками, палочками и пр.) – так называемый практически-действенный анализ, или нахождение части предметов, их наблюдение с помощью наглядного пособия или в естественных условиях (выделение букв из слова или слов из предложения) – чувственный анализ. [18]

Специфика младшего школьного возраста, согласно Л.С. Выготскому состоит в том, что цели деятельности детям задают преимущественно взрослые.

В соответствии с концепцией Э. Эриксона, в возрасте 6-12 лет детям передаются систематические знания и умения, которые обеспечивают их приобщение к трудовой жизни и направлены на развитие трудолюбия.

Важнейшими новообразованиями, возникающими во всех сферах психического развития, является преобразование интеллекта, личности, социальных отношений.

Важной предпосылкой начального обучения в школе являются такие психологические особенности, как доверчивая исполнительность, вера в истинность предлагаемой информации, стремление к подражанию и пр. Эти особенности взаимосвязаны с процессом приобщения детей к исходным элементам культуры. При этом особое отношение к учителю в дальнейшем может проявиться с отрицательной стороны, как бездумное выполнение указаний старших. [47]

Практически все ученики начальных классов любят процесс школьной учебы. Положение учеников им нравится, привлекательным выглядит сам процесс обучения. Однако для поддержания их интереса необходимо часто переходить от одного типа заданий к другому, чтобы постоянно удерживать детское внимание. Опытный педагог успевает многое предложить детям в ходе одного урока. [31; 47]

Внешние впечатления для младших школьников являются сильным отвлекающим фактором, они с трудом сосредотачиваются на непонятных материалах. Для их внимания характерен небольшой объем, малая устойчивость, одним делом сосредоточенно они могут заниматься в течение только 10-20 минут в то время, как у детей среднего и старшего школьного возраста данный показатель значительно выше. [47]

Как указывает Л.С. Выготский, в начале обучения в школе в центр сознательной деятельности ребенка выдвигается мышление. Происходящее в ходе усвоения научных знаний развитие рассуждающего, словесно-логического мышления способствует перестройке других познавательных процессов: «память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие – думающим».

У младшего школьника интеллектуальное развитие находится на стадии конкретных операций, что означает обратимость и скоординированность умственных действий. [40]

Как указывает О.Ю. Ермолаев, внимание на протяжении младшего школьного возраста претерпевает значительные трансформации, все его свойства интенсивно развиваются. Более чем в 2 раза возрастает объем внимания и его устойчивость, развиваются навыки распределения и переключения. В 9-10 лет дети приобретают способность сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий в течение длительного времени. [27]

Память в младшем школьном возрасте, по мнению И.В. Дубровиной, также значительно изменяется, становится опосредованной и сознательно регулируемой, приобретает черты произвольности. Процесс развития логической памяти требует специальной организации, поскольку большая часть детей данного возраста не пользуются приемами смысловой обработки материала, прибегая с целью запоминания к испытанному средству – повторению. [13]

В начале обучения у ребенка преобладающим видом внимания является произвольное. Дети довольно ярко и сильно реагируют на все новое и необычное. Они часто оказываются во власти внешних впечатлений, поскольку не могут полноценно управлять вниманием. Даже при сосредоточении внимания дети могут не заметить существенного или главного, что объясняет особенность их мышления. Направление внимания на отдельные бросающиеся в глаза явления или предметы свойственно для наглядно-образного характера мыслительной деятельности.

Во многом внимание детей зависит от доступности учебного материала. Увлечь школьников может даже трудное, но выполнимое задание, способное засвидетельствовать об их достижениях. [20]

Внимание находится в тесной взаимосвязи с чувствами и эмоциями детей. Их внимание привлекает все, что вызывает сильные переживания. Особую внимательность дети проявляют в ходе творческой деятельности, когда воедино соединяются чувства, воля и мысли, поэтому в нашем комплексе упражнений предусмотрены творческие задания. [3]

Для овладения иностранным языком, его грамматической стороной, немаловажное значение имеет такая психическая функция, как восприятие. Переход от фрагментарного, смешанного восприятия к осмысленному отражению событий или вещей осуществляется именно в младших классах. [47]

Опорой в процессе формирования и развития грамматических навыков и понятийного мышления также выступает воображение. Основным направлением в развитии детского воображения является переход на основании соответствующих знаний к все более полному и объективному отражению действительности. Реализм детского воображения с возрастом усиливается, что обусловлено развитием критичности мышления и накоплением знаний. [33]

Для детского воображения в младшем школьном возрасте характерна опора его на конкретные предметы. То есть в ходе игры дети могут

использовать домашние предметы, игрушки и пр., а при чтении или рассказе опираться на конкретный образ или иллюстрацию. Вообразить или воссоздать описываемую ситуацию без этого ребенок не в состоянии.

На первое место постепенно начинает выступать не предмет или действие, а дающее возможность мысленно создать новый образ слово.

Также различают творческое и репродуктивное воображение. Первое позволяет воспроизводить и реконструировать образы и ситуации, не существующие в действительности. Одно из проявлений творческого воображения – это персонификация, т.е. наделение человеческими свойствами и качествами предметов, отвлеченных понятий, животных, птиц и пр. Репродуктивное способствует воспроизведению образов и ситуаций под воздействием речи рассказчика. Указанная склонность младших школьников к фантазированию может и должна быть использована в комплексе упражнений для формирования и развития грамматических навыков.

1.3. Средства и методы формирования основ здорового образа жизни обучающихся 9-10 лет

Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей. Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни мы считаем практические занятия. [27]

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы и формы работы с детьми - занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и другого, важны для освоения знаний о здоровом образе

жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины и другое. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей. [14]

У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровым» и другие. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил. [22]

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема «Из чего варят каши» рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети «не любят каши». Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и так далее). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради «готовят» для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия. [14]

В классе может быть организован конкурс «Самая вкусная каша». По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей

готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей. [5]

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: «Мы сами многое узнали для себя», «Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном». [17]

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия.

Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы. Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы в процессе профилактической работы с младшими школьниками. [14]

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;
- доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и другие);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

- показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;

- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и так далее;
- показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

5. Я и мое здоровье:

Составить программу собственного здоровьесотворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению

Беседы- очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Другим приоритетом должны стать темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Еще одно направление - «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и другие. [6]

Примерные вопросы для беседы:

-Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?

-От чего и от кого зависит здоровье людей?

-Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?

-Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей?

Как он может это сделать?

-Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и почему?

Помогает ли здоровью дружба?

Далее можно провести занятие, посвященное рисованию.

Рисование- мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов. [6]

Дети должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 минут перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением. [28]

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится детям. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний. [6]

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М.Твена «Приключения Тома Сойера». [11]

В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: познакомить с отрывком из романа М. Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь обучающихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

Для чтения предлагается отрывок, в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом Джо. Перед чтением заранее подготовленные ученики рассказывают о табаке. После чтения отрывка по

цепочке сильными учениками педагог задает вопросы и выслушивает ответы учеников:

У. Как вы думаете, почему Джо пошел искать ножик, а Том пошел ему помогать? Как говорил Джо? А Том? Прочитайте.

Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек?

Дети отвечают.

Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте.

На доске:

- Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечно-сосудистой системы)
- Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы)
- Рвота (невосприимчивость желудка пищеварительной системой)
- Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур).

Помимо литературного чтения, применительно к закреплению полезных привычек, формированию позитивного отношения к физическому и нравственному здоровью большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет игра. Игра – это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик – учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и так далее. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Какие же игры могут быть использованы для формирования знаний о ЗОЖ? [34]

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во

дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать в рассыпную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил. [13;28]

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности. [16]

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Приведем пример подвижных игр. Перед началом игр учитель провозглашает вслух девиз – «Профилактика старенья – в бесконечности движенья». Любимое занятие всех детей – бегать, прыгать, играть. Сегодня мы приглашаем поиграть и бабушек. Первая игра называется «Кольцеброс».

Правила игры:

У одной из «бабушек» в руках держатель. У каждого ученика по три кольца. По очереди дети бросают кольца. Количество попаданий соответствует количеству очков.

Вторая игра называется «Поезд».

Правила игры:

По сигналу учителя каждая команда должна на полу составить «поезд», используя содержимое карманов, одежду, обувь и так далее. Исключается помощь болельщиков. Побеждает команда, которая первой дошла до учителя.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры:

1. Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске:

1	8	3	2	4	6	5	7
Д	Я	И	В	Ж	Н	Е	И
1	3	4	2	6	5	8	7
П	О	Г	Р	Л	У	И	К
2	3	1	5	4			
Е	Ж	Р	М	И			
2	3	1	4	6	5	7	
И	Т	П	А	И	Н	Е	
2	1	3	5	4	6		
С	О	Т	Р	О	О		
7	11	12	8	10	9		
Ж	Т	Ь	Н	С	О		

2. Движения, прогулки, режим, питание (правильное) и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение. Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет. Ведь недаром

Люди с самого рождения

Жить не могут без движенья.

Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

Правильное питание – залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность – одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-третьих, игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывания ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умение сказать «нет!» в критической ситуации, формирование навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т. п.).

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строится вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов весьма эффективна. [41]

Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может

выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное время. [27]

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и так далее, оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбудит интерес детей к таким урокам. [22]

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов, важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей. [7]

Физические упражнения. Значительная роль физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. [1]

Физические упражнения благоприятно воздействуют на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети школьного возраста¹, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям [19].

С учетом вышесказанного, следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются. Работа мышц способствует улучшению обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению защитных реакций. [6]

Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а также желательно закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его

здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания [27].

Необходимо всегда¹ помнить, что для решения оздоровительных задач в практике школьной физической культуры главным является не повышение уровня подготовленности и без того физически сильных школьников, тем более что здоровья им это не прибавит, а подтягивание до необходимого уровня ребят с низкими показателями здоровья и развития физических качеств. Это позволит укрепить их здоровье, повысить работоспособность и успеваемость, предупредить заболеваемость. Такое отношение должно рассматриваться в качестве главного критерия постановки физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе. [17]

Таким образом, анализируя составляющие здорового образа жизни, мы изучили философские, психофизические и социально-психологические факторы и выявили, что проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, которые связаны с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека¹ к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждение и аскетизм, потребление и обладание, разумное и неразумное, рациональное и иррациональное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению счастью. Накопленная в течение многих веков мудрость говорит о том, что человечество всегда¹ ценило здоровье, поощряло крепость духа и умеренность в потреблении телесных благ. [16]

На современном этапе проблемы формирования здорового образа жизни школьников стоят наиболее остро. С каждым годом увеличивается число детей, страдающих хроническими и иными заболеваниями. Данный факт подтверждается постоянно сокращающимся набором в ВС России призывников в связи с состоянием здоровья. [27]

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой -

воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности. Школа в своей деятельности исходит из необходимости творческого развития личности, содействует становлению, развитию интеллектуальных, психофизических способностей, социальному самоопределению. [1]

Исследуя основные компоненты здорового образа жизни, выявлено, что таковыми являются плодотворный труд, борьба с вредными привычками, рациональное питание, закаливание, двигательная активность, знание, внедрение которых в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны государственных учреждений и организаций, что предполагает активную деятельность в этом направлении самого человека. Поэтому следовать нормам и принципам здорового образа жизни является долгом каждого разумного человека. [5]

Большую роль в формировании основ здорового образа жизни подрастающего поколения играют занятия физической культурой. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. [1; 5]

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ научной литературы направлен на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его изучения другими учеными, определить методологию научно-исследовательской работы. Анализ научной литературы по теме исследования выполняет несколько функций:

- 1) определение актуальности предполагаемого исследования, степени разработанности проблемы в науке и отражение ее в научных публикациях;
- 2) соотнесение теоретических разработок с направлениями своей научно-исследовательской работы;
- 3) критическая оценка ранее проведенных исследований;
- 4) уточнение понятийного аппарата исследования.

Наблюдение – целенаправленное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления, в результате которого исследователь получает конкретный фактический материал. При этом ведутся записи (протоколы) наблюдений. Наблюдение проводится обычно по заранее намеченному плану с выделением конкретных объектов наблюдения. Можно выделить следующие этапы наблюдения: определение задач и цели (для чего, с какой целью ведется наблюдение); выбор объекта, предмета и ситуации (что наблюдать); выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающий сбор необходимой информации (как наблюдать); выбор способов регистрации наблюдаемого (как вести записи); обработка и интерпретация полученной информации (каков результат).

Один из современных методов педагогического исследования - **педагогический эксперимент**. Проблема организации и планирования педагогического эксперимента выступает в теории и практике педагогики как одна из основных общетеоретических проблем, решение которой ведется в

трудах многих известных педагогов: С.И. Архангельского, Ю.К. Бабанского, В.И. Журавлева. В.И. Загвязинского, В.И. Михеева, А.И. Пискунова и др. В большинстве работ по теории педагогики педагогический эксперимент чаще называется дидактическим, что определенным образом подчеркивает его целевую направленность.

Под педагогическим экспериментом современная педагогика понимает метод исследования, который используется с целью выяснения эффективности применения отдельных методов и средств обучения и воспитания.

Анкетирование - метод сбора информации об изучаемом объекте во время непосредственного (интервью) или опосредованного (анкетирование) педагогического общения педагога и респондента (опрашиваемого) путем регистрации ответов респондентов на сформулированные педагогом вопросы, вытекающие из целей и задач исследования. С его помощью можно получить информацию, не всегда отраженную в документальных источниках или доступную прямому наблюдению.

Тестирование. Применялось для определения физической подготовленности обучающихся, принимающих участие в исследовании. Использовались следующие тесты: челночный бег 4 × 9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость. Теоретические знания, также проверялись с помощью данного метода (Приложение 1)

Для выявления достоверности полученных данных, использовался метод математической обработки статистических данных, в частности, **t-критерий Стьюдента.**

Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где M_1 – средняя арифметическая экспериментальной группы, M_2 – средняя арифметическая контрольной группы, m_1 – средняя ошибка экспериментальной группы, m_2 – средняя ошибка контрольной группы.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в три этапа и осуществлялось на базе МОБУ «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Минусинска.

В исследовании приняли участие два четвертых класса: 4 А и 4 Б. Обучающиеся 4-го А класса, в количестве 16 человек, занимались по стандартному учебному плану и представляли собой контрольную группу. В экспериментальной группе, состоящей из 17 человек, проводился комплекс подвижных игр и тематический урок физической культуры «От здоровья семьи к здоровью ребенка!», целью которого явилось привлечение детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь 2020 г. – июнь 2021 г.). Первый этап включал в себя: анализ научной и методической литературы по теме исследования, а также формулировку аппарата исследования: цель, объект, предмет, задачи, гипотеза. Продумывались методы исследования для проведения педагогического эксперимента.

2 этап (сентябрь – декабрь 2021 г.). На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент. Применялись методы исследования: анкетирование, тестирование и педагогическое наблюдение. На уроки, проводимые в экспериментальной группе, внедрена программа по формированию основ здорового образа жизни обучающихся начальной школы, которая включала в себя: подвижные игры, тематические уроки и уроки, на которые приглашались родители обучающихся 4 Б класса, для повышения осведомленности в вопросах о ЗОЖ.

3 этап (январь - март 2022 г.). Третий этап являлся заключительным: с помощью методов статистической обработки информации выявлялась эффективность разработанной программы по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся начальной школы. На основе метода статистической обработки информации делались выводы по достижению поставленной цели исследования и его гипотезы. Оформлялась выпускная квалификационная работа в соответствии с требованиями.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

3.1. Программа работы с обучающимися 9-10 лет по формированию здорового образа жизни

Формирование основ здорового образа жизни у обучающихся начальных классов должно подразумевать под собой не только теоретические знания, имеющиеся в школьной программе и практические занятия на уроках по физической культуре, но и показать обучающимся взаимосвязь между теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в области здорового образа жизни.

Для этого необходимо вызвать у обучающихся интерес к занятиям физической культурой и спортом, с помощью разнообразия средств и методов ФК, а также «насытить» и разнообразить теоретический материал о основах здоровья обучающихся и их родителей. Основываясь на данных положениях, разработана программа, которая включала в себя:

Игра «Запрещенное движение»

Все играющие располагаются по площадке (в коридоре) на расстоянии вытянутых рук. Учитель стоит перед ними. Учитель предлагает ученикам выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенных», заранее им установленных. Например, запрещено выполнять движения «руки на пояс», «руки вверх». Учитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, получает штрафное очко, а затем продолжает играть. Отмечаются ученики, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные (набравшие наибольшее количество штрафных очков).

Типичными формами физической активности в школе с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер (направленный

на преодоление утомления). В то же время, игра требует от ребенка сообразительности, внимания, учит выдержке, вырабатывает умение быстрее ориентироваться и находить правильные решения. Для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением, определенный эмоциональный подъем. Известно, что только при наличии положительных эмоций улучшаются реакции организма: двигательная, зрительная, слуховая. Подвижные игры на перемене создают благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга – это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений, и создают предпосылки к успешному овладению элементами учебной деятельности.

Игра «Дружба»

Ученики становятся в круг и со словами «Шире, шире, шире круг. У меня есть сто подруг. Эта, эта, эта, эта, а любимая вот эта!» двигаются шагом по кругу. В центре круга стоит водящий, он с закрытыми глазами и вытянутой вперед рукой крутится на месте. На последние слова детей круг останавливается, и дети смотрят, на кого указывает водящий. Тот ученик, на которого указывает ведущий, выходит в центр круга. Они становятся спиной друг к другу. Дети говорят слова «Раз, два, три в одну сторону смотри!» После этих слов ведущий и ученик поворачивают голову. Если они повернули головы в разные стороны, то они закрепляют свою дружбу рукопожатием. Если головы повернули в одну сторону, то ученики обнимают друг друга. Водящим становится тот ученик, который вышел в центр круга по указанию водящего

Игры, проводимые на перемене, имеют воспитательное и оздоровительное значение. После длительного (особенно для младших школьников) статического положения и напряженной умственной работы в классе учащимся необходим активный отдых.

Игры на перемене вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. У учеников возбуждаются те

нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке.

Так как на перемене собираются школьники из разных классов, игры на перемене должны быть простыми по содержанию, доступными учащимся разного возраста и кратковременными. Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие или утомляющие учащихся.

Физкультминутка на уроке природоведения «Пингвинчики»

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию – сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

Поэтому современная педагогика значимое место определяет здоровьесберегающим технологиям на уроке. Выходом из сложившегося положения является введение различных форм телесно-двигательной практики на уроке.

От содержания и организации активного отдыха во время урока в значительной степени зависит работоспособность детей на уроке, которая не остается постоянной даже в течение одного урока: первые 2-7 минут наблюдается фаза вработывания, затем работоспособность устанавливается на относительно высоком уровне в течение 20 минут /фаза оптимальной устойчивой работоспособности/, далее идет снижение. Это отмечают в своих работах многие педагоги-исследователи. Зная такое, педагоги вплетают в ход урока различного рода физ.паузы. Достаточно потратить 1-2 минуты на отдых, чтобы было преодолено утомление, повысилось активное внимание учащихся.

Тематический урок физической культуры

«От здоровья семьи к здоровью ребенка!»

Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, выработать необходимые навыки и умения, сформировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Одновременно школа должна выполнить и оздоровительную роль, так как обществу становится безразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания, так как здоровье – это главная человеческая ценность.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая в систему работы в условиях педагогики оздоровления и школьную перемену.

Цель урока: Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи урока:

1. Приобщение учеников и родителей к здоровому образу жизни.
2. Взаимопомощь и поддержка учеников и родителей во время соревнований.
3. Воспитывать у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга.
4. Доставить детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций.
5. Привлечение родителей к участию в школьных мероприятиях.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: музыкальное сопровождение, эстафетные палочки, воздушные шары, хоккейные клюшки, теннисные мячики, обручи, мячи.

Участники: учащиеся 4-Б класса, родители (3 мамы).

Ход урока:

В начале урока учащиеся выстраиваются в одну шеренгу. Родители стоят возле учителя.

Учитель: Здравствуйте ребята! Приветствую Вас на уроке физической культуры – на уроке здоровья. Сегодня к нам в гости к нам пришли наши родители – наши мамы. Они покажут на личном примере, что значит быть здоровым и что надо делать, чтобы быть здоровым. А вы ребята, помогите и поддержите их. Договорились!

Ученики: Да!

Учитель: Начинаем новый день,

Прогони скорее лень,

Спать кончай, глаза протри,

День здоровья 1,2,3.

А чтобы быть здоровым с чего надо начинать утро?

Ученики: С зарядки.

Учитель: А урок физкультуры?

Ученики: С разминки!

Учитель: Начинаем разминку по кругу. Наши мамы образуют внутренний круг и повторяют упражнения за ребятами. Готовы? Тогда начинаем.

Под музыкальное сопровождение дети двигаются в колонне по одному по залу. Мама двигаются по внешнему кругу. Выполняются разновидности ходьбы, бега, прыжков.

Учитель: Кто с зарядкой дружит смело,

Тот с утра прогонит лень.

Будет сильным и умелым,

И веселый целый день.

Предлагаю разделить на три группы и провести вместе с мамами разминку.

Ученики делятся на три группы, образуют 3 круга, выбранный ученик проводит разминку, а остальные повторяют упражнения за ним. Разминка проходит под музыкальное сопровождение.

Учитель: А скажите, пожалуйста, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы учеников и родителей:

- вести здоровый образ жизни;
- правильно питаться;
- делать зарядку;
- соблюдать правила личной гигиены;
- всегда быть в хорошем настроении;
- соблюдать режим дня;
- отказ от вредных привычек;
- заниматься спортом и не пропускать уроки физической культуры.

Учитель: Молодцы! Но помните, что главное не только знать правила ЗОЖ, но и каждый день их выполнять.

Еще древние греки говорили: «Движение – это жизнь!» Чтобы быть здоровым, нужно больше двигаться, заниматься спортом. Сегодня наши мамы пришли к нам, чтобы на личном примере показать, насколько важно заниматься физическими упражнениями.

Народная мудрость гласит: «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». Давайте проверим насколько мы быстрые, ловкие, сильные. А проверим мы это с помощью эстафет. Нашим мамам предлагаю стать капитанами команд.

Перестроение детей и родителей в 3 колонны (3 команды) перед стартовой линией.

Учитель: Итак, первая эстафета – «Ведение воздушного шарика».

Условия эстафеты: Каждый участник команды выполняет ведение воздушного шарика эстафетной палочкой до кегли, обходит ее, возвращается

к своей команде, передает инвентарь следующему участнику и становится в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила задание.

Подведение итогов эстафеты.

Учитель: Следующая эстафета – «Хоккеисты».

Условия эстафеты: Каждый участник команды выполняет ведение теннисного мячика хоккейной клюшкой до кегли, обводит ее, возвращается обратно, передает инвентарь следующему игроку и становится в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех закончила задание.

Подведение итогов эстафеты.

Учитель: А теперь давайте немного отдохнем. Наши мамы – капитаны соревнуются с учениками 4 –Б класса. Конкурс знатоков пословиц о спорте, здоровье и физкультуре.

По очереди команды говорят пословицы. Выигрывает команда, которая больше всех назовет пословиц.

Подведение итогов конкурса.

Учитель: Ну а сейчас, конкурс капитанов. Условие конкурса: Мамы крутят обруч. Выигрывает тот капитан, который дольше всех крутил обруч.

Этот же конкурс проводится среди учащихся, чтобы показать родителям, как они научились крутить обруч.

Подведение итогов конкурса.

Учитель: Следующая эстафета – «Волна».

Условие эстафеты: Каждый капитан берет мяч. По сигналу учителя мяч передается сначала над головой, стоящему сзади, второму игроку, потом снизу (между ногами) третьему участнику и т.д., то есть «волной» - мяч вверх, мяч вниз. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом в руках добегают до начала колонны, становится впереди и эстафета начинается сначала. И так до тех пор, пока капитаны не займут свои места. Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Подведение итогов эстафеты.

Учитель: Наши мамы сегодня, показали какие они ловкие, быстрые и сильные. А все потому, что в школе они ходили на уроки физической культуры, занимаются спортом, ведут здоровый образ жизни. Берите пример с ваших мам!

И у меня есть предложение, провести весной спортивный праздник вместе с папами, братьями, сестрами. Согласны?

Ученики и родители: ДА!

Учитель: Тогда будем готовиться к следующим соревнованиям.

Перед тем как попрощаться, Будь со спортом неразлучен.

Я хочу вам пожелать, Проживешь ты до ста лет!

Здоровья крепкого, Вот тебе и весь секрет!

Почаще улыбаться

И никогда не унывать!

До новых встреч, уважаемые родители!

Успешное выполнение и рациональное использование всех видов деятельности способствует формированию здорового образа жизни младших школьников.

Чтобы мотивировать младших школьников на здоровый образ жизни необходимо заинтересовать их, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.

Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Здесь возможно решение ситуационных задач, как в прямой постановке, так и путем доказательств от противного.

В свою очередь знания о своем здоровье делают процесс воспитания адекватным запросам ребенка, личностно-ориентированным или личностно-значимым, так как процесс духовно-нравственного становления требует понимания, осознание глубиной сущности человека, его характера, поступков [7].

В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника содержится в установленном балансе между образовательной школой, в которой воспитывается и учится младший школьник, и физиологическими процессами детского организма, соответствующими для конкретной возрастной группы, приобретении особенностей физического развития школьника, прежде всего на уроках.

Обеспечение этого баланса может быть лишь на основе целостности усилий всех педагогов школы, особенно учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, необходимых для реализации условий по сохранению и укреплению здоровья ребенка [5].

Повседневная жизнь школьника содействует формированию здорового образа жизни при включении в нее разнообразных форм поведения, необходимых для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья, внедрение валеологического компонента на разных уроках).

Формированию потребности в здоровом образе жизни у младших школьников несомненно должна способствовать школа. Главная направленность деятельности педагогов по формированию здорового образа жизни учащихся должна быть ориентирована на создание психолого-педагогических условий в школе, разумную организацию труда и отдыха детей, воспитание у школьников сознательного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, культуру поведения и здоровьесберегающей деятельности.

3.2. Анализ и оценка результатов опытно-практической работы

После завершения второго этапа эксперимента нами проведен контрольный этап, на котором проходило исследование в два этапа.

На первом этапе проведено анкетирование обучающихся 4-х классов, и определено насколько предложенные и проведенные мероприятия по формированию здорового образа жизни у обучающихся повлияли на изменение их образа жизни, отношения к своему здоровью, а на втором этапе исследован уровень физической подготовленности на конечном этапе эксперимента, с целью определения изменения показателей их физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).

Так, при анализе анкет установлено, что у обучающихся контрольного класса 4 А уровень оценки здорового образа жизни стал ниже, таким образом у 55 % испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни. Этот факт указывает на то, что данная группа школьников, знакома с основами здорового образа жизни, но не всегда их придерживается в своей жизнедеятельности.

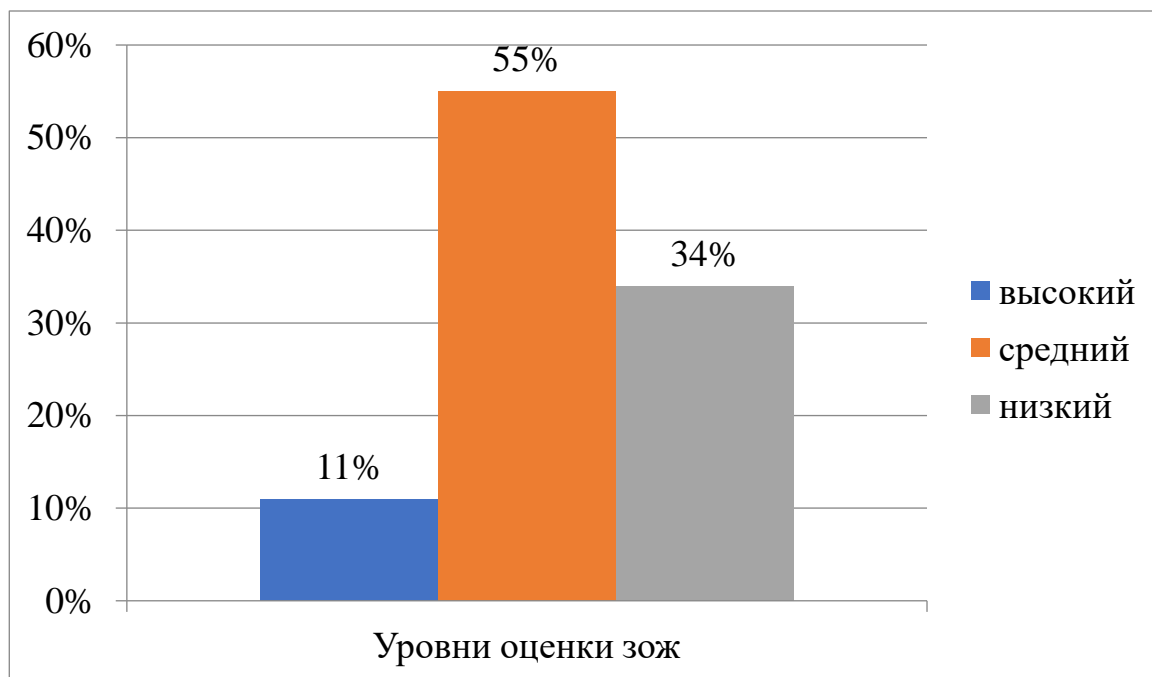


Рисунок 1. Оценка уровня основ формирования ЗОЖ обучающихся контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

При этом низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался у 34 % испытуемых, и только 11 % школьников придерживаются основ здорового образа жизни в процессе своего развития. Это обстоятельство, возможно, указывает на то, что у испытуемых по-прежнему остаются заложены стереотипы поведения нездорового стиля жизни, а следовательно, и недостаточно серьезного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению. Эти данные свидетельствуют о том, что среди обучающихся 4 А класса имеется по-прежнему большой процент школьников ведущих нездоровый образ жизни.

Сравнивая результаты констатирующего и контрольного эксперимента, мы установили, что ощутимых изменений по истечении экспериментального времени не произошло. Дети по-прежнему не расставляют приоритеты в пользу формирования своего здорового образа жизни, укрепления своего здоровья.

При анализе анкет экспериментального (4б) класса, мы выявили, что уровень оценки здорового образа жизни у принимавших в эксперименте обучающихся значительно повысился. Так, у 41 % испытуемых был установлен средний уровень оценки здорового образа жизни (диаграмма). Количество детей, которые не всегда придерживались основ здорового образа жизни, значительно сократилась, на 20%.

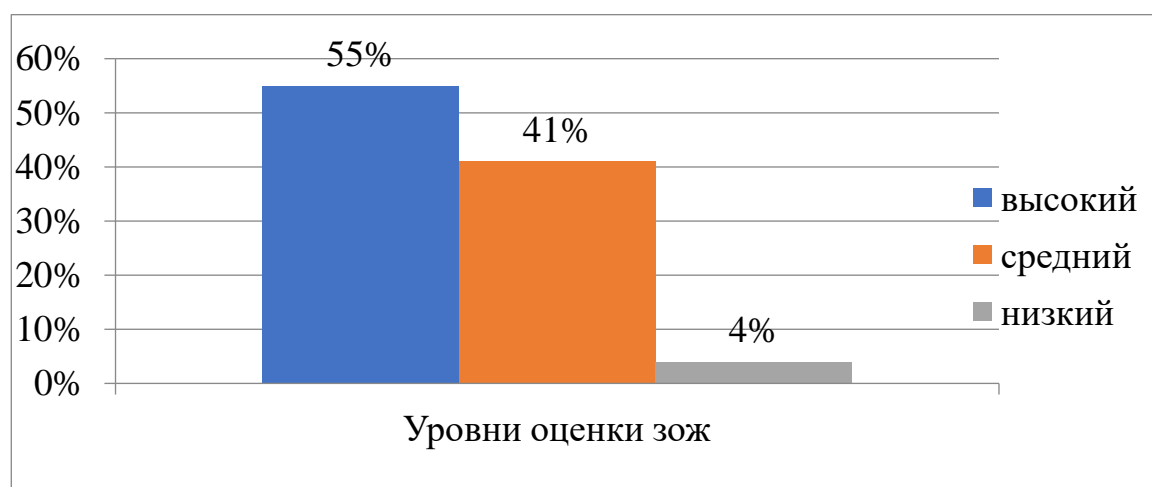


Рисунок 2. Результаты оценки здорового образа жизни обучающихся экспериментальной группы на контрольном этапе

При этом показатель количества детей, имеющих низкий уровень оценки здорового образа жизни наблюдался только у 4 % испытуемых, что улучшило предыдущий результат на 25% и что самое главное 55 % школьников теперь в своей жизнедеятельности и в процессе своего развития придерживаются основ здорового образа жизни. При этом у детей экспериментального класса изменилось отношение к уроку физической культуры, и желание его посещать было установлено у 94 %. Также можно отметить, что обучающиеся пересмотрели свое отношение к употреблению табачных изделий.

В экспериментальном классе детей, употребляющих табачные изделия не оказалось. Эти данные свидетельствуют о том, что обучающиеся экспериментального 4 Б класса полностью пересмотрели свое отношение к ведению здорового образа жизни, укрепления и сохранения своего здоровья. Дети стали значительно больше времени уделять своей физической подготовке.

Для оценивания физической подготовленности обучающихся проводилось тестирование – челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, подтягивание, 6-минутный бег, тест на гибкость.

Анализируя полученные данные, можно сказать, что уровень физической подготовленности обучающихся на контрольном этапе эксперимента изменился. (рис. 3)

Так, обучающиеся 4 А класса, показали, что среди девочек 1 человек не справился с заданием, и получил менее 50 баллов, что соответствует «неудовлетворительно», остальные девочки показали результаты от 52 до 58 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно», среди мальчиков не получил зачёт один обучающийся, сумма его очков составила 45 баллов, двое человек получили 54 и 59 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно», 3 мальчика показали результат по 61 баллу, что соответствует оценке «хорошо» и трое ребят показали отличные результаты от 73 до 79 баллов, что соответствует оценке «отлично».

Сравнивая полученные результаты, с уверенностью можно сделать выводы о том, что в целом уровень физической подготовленности обучающихся контрольного класса практически не изменился и составил 59,33 балла, что соответствует оценке «удовлетворительно».

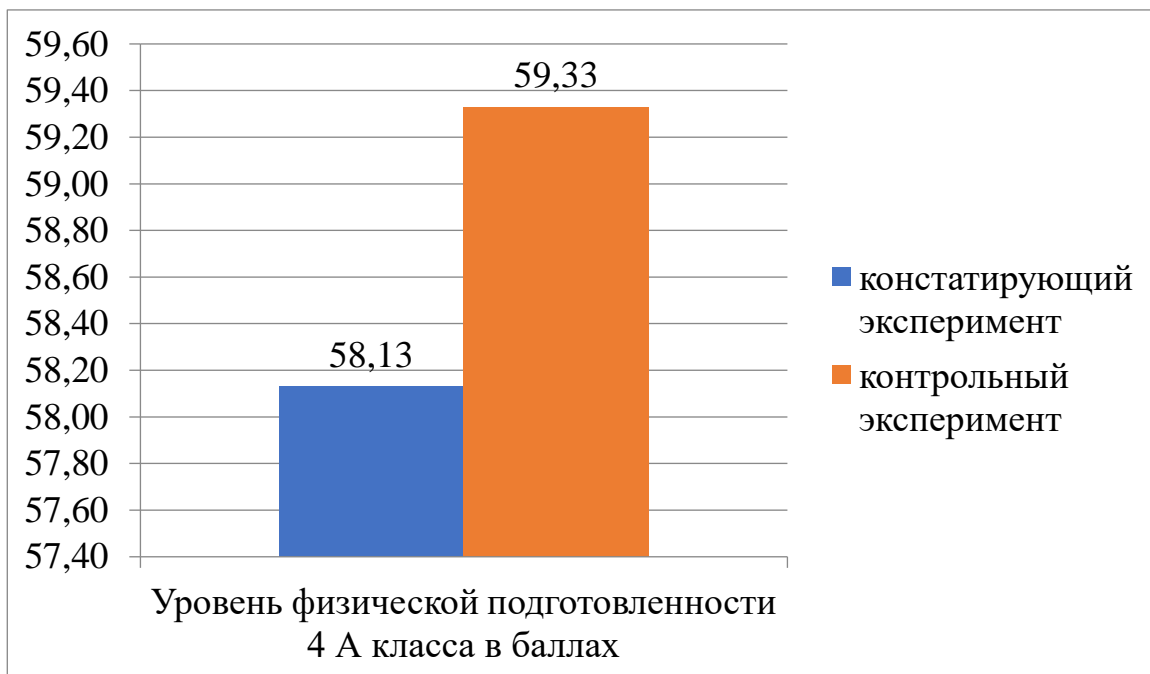


Рисунок 3. Уровень физической подготовленности обучающихся контрольной группы

Изучая результаты выявления уровня физической подготовленности обучающихся экспериментального 4 Б класса, делается вывод, что уровень значительно повысился. Полученные данные мы отобразили с помощью гистограммы на рис.4

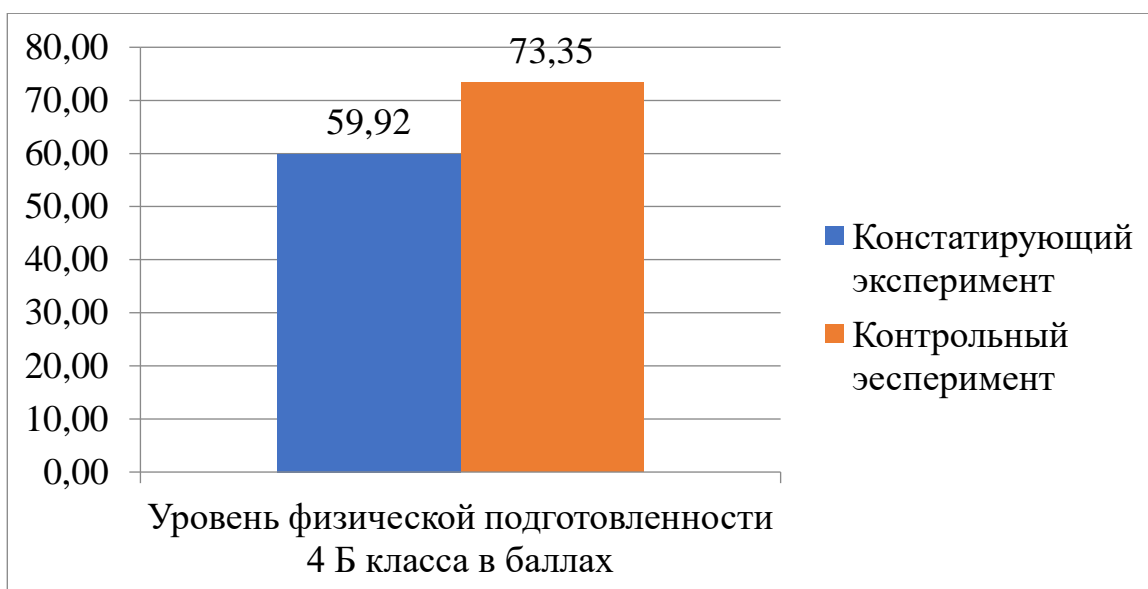


Рисунок 4. Уровень физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы

Обучающиеся экспериментального 4 Б класса показали следующие результаты: среди девочек с заданием справились все, трое обучающихся показали результаты от 67 до 70 баллов, что соответствует оценке «хорошо» и остальные обучающиеся показали результаты от 71 до 75 баллов, что соответствует оценке «отлично». Среди мальчиков неудовлетворительных результатов также никто не показал, один обучающийся получили 69 баллов, что соответствует оценке «хорошо», и остальные обучающиеся показали прекрасные результаты от 73 до 88 баллов, что соответствует оценке «отлично».

Таким образом, сравнивая результаты констатирующего и контрольного экспериментов по выявлению уровня физической подготовленности у двух классов, можно сделать вывод о том, что в целом результаты уровня физической подготовленности обучающихся контрольного класса практически не отличаются, тогда как результаты экспериментального класса оказались значительно улучшенными.

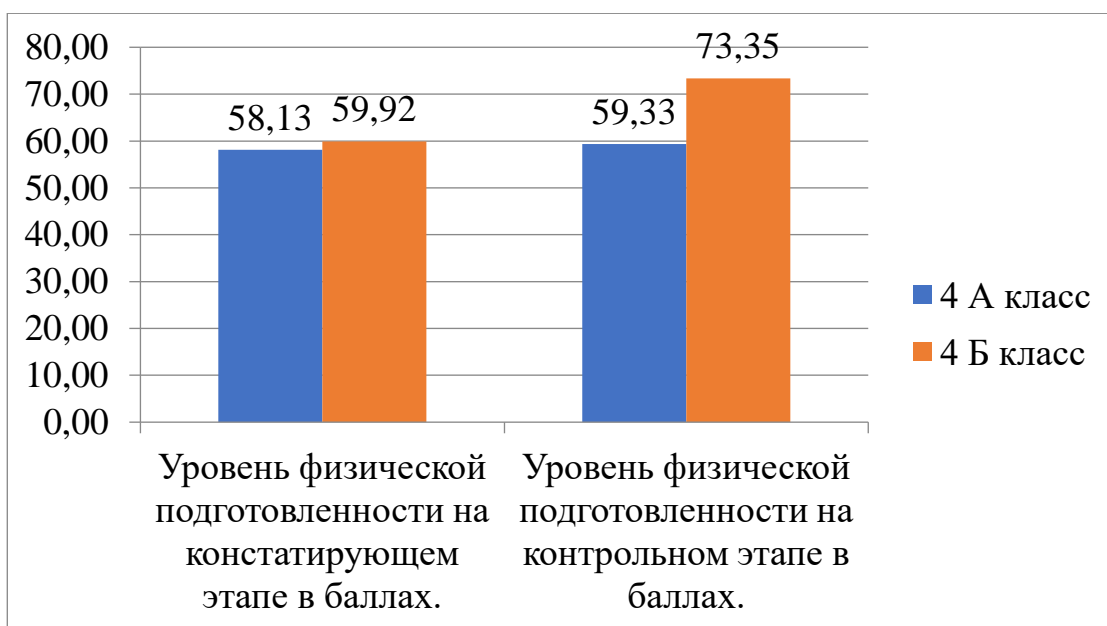


Рисунок 5. Сравнение уровня физической подготовленности на констатирующем и контрольном этапах

Таким образом, после проведения намеченных мероприятий по формированию здорового образа жизни, в экспериментальном 4 Б классе у детей повысился уровень знания основ здорового образа жизни, вследствие чего дети стали охотнее заниматься спортом, в результате чего они повысили результаты своих спортивных достижений.

Заключение

В настоящей выпускной квалификационной работе изучены научные и учебно-методические источники по вопросам влияния занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, на уровень физической подготовленности обучающихся общеобразовательной школы.

На основании результатов проведенного анализа разработаны предложения по формированию основ здорового образа жизни посредством воспитания потребностей и умений заниматься физическими упражнениями и экспериментально проверена их эффективность.

Выводы:

1. Проблема формирования основ здорового образа жизни обучающихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности

2. Двигательная активность и теоретический компонент в образовательном процессе реализуются в виде активного привлечения обучаемых к занятиям физическими упражнениями и формирования знаний основ ЗОЖ.

3. Экспериментальная проверка влияния разработанной программы, после проведения намеченных мероприятий по формированию здорового образа жизни, в экспериментальном 4 Б классе у детей повысился уровень знания основ здорового образа жизни, вследствие чего дети стали охотнее заниматься спортом, в результате чего они повысили результаты своих спортивных достижений.

Таким образом в результате педагогического эксперимента гипотеза исследования подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохина И. А. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации / И. А. Анохина.- Ульяновск: УИПКПРО, 2020.-100 с.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2021 – № 12 – С. 3–6.
4. Базарный В.Ф. Программа экспресс - диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад.: Загорская типография, 2020. - 70 с.
5. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье / И.И. Брехман. - Л.: Наука, 1987. - 123с.
6. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 212 с.
7. Весёлая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев и др.-М.: Просвещение, 1996.-64 с.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 /Л.С. Выготский. - М.: Педагогика, 1983. - 382 с.
9. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2020. - № 5.- С.88-91. - (Здоровье и образование).
10. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
11. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2019 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

12. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - СПб.: Акцидент, 1994. - 78 с.
13. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 1998. - 159 с.
14. Здоровье детей- основа процветания России: сборник статей/ под общ. Ред. Е. В. Спириной.-Ульяновск: УИПКПРО, 2018.- 84 с.
15. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. - 2019. - Т. 4, №3. - С. 74 - 79.
16. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
17. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. - М.: Сфера, 2018. - 382, [1] с. - (Программа развития).
18. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2014.-296 с.
19. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2014. – 124 с.
20. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2019 г. – / Мастерская учителя.
21. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 2016. - № 1. - С. 41- 43.
22. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. - СПб.: Деан, 2016. - 229 с.
23. Коростелёв Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В. Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.-176 с.

24. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2020. - 139 с.
25. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень /П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1988. - 400 с.
26. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. - Воронеж: МОДЭК, 1998. - 410 с.
27. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. - М.: Просвещение,1987. - 114 с.
28. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» - М. :Просвещение, 2014.-157 с.
29. Образовательная программа «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений Ульяновской области
30. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы).- М.: ВАКО, 2015.-208 с.
31. Овчинникова Л.В. Двигательная активность - неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова.
32. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации/ [Министерство здравоохранения Российской Федерации \(minzdrav.gov.ru\)](http://minzdrav.gov.ru)// дата обращения - 09.11.2021 г.
33. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррой, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. - М.: Линка-Пресс, 2015. - 336с.
34. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов /Н.И. Пирогов. - М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. - 752 с.
35. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов].-М. : Просвещение, 2018.-204 с.

36. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы //Школьный психолог.-2017.- № 17-24
37. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2017. – 112 с.
38. Смирнов А. Т. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках ОБЖ.- М.: Вентана-Граф, 2019.-112 с.
39. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М.: АРКТИ, 2016.-320 с.
40. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2019. – 268 с.
41. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.
42. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. - М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 1997. - 224 с.
43. Татарникова Л.Г. Валеология - основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. - СПб.: РЕТРОС, 2016. - 128 с.
44. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб.: Санкт - Пб ГУПМ, 1993. - 118 с.
45. Ушинский К.Д. Пед. соч.: в 6 т. Сост. С.Ф. Егоров. - М.: Педагогика, 1990.
46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020)
47. Формирование здорового образа жизни: классные часы / авт.- сост. Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева.- Волгоград: Учитель, 2017.- 136 с.

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
 - а) Три раза в день.
 - б) Два раза.
 - в) Один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете?
 - а) Всегда.
 - б) Не всегда.
 - в) Никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак?
 - а) Каша и чай.
 - б) Мясное блюдо и чай.
 - в) Чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?
 - а) Никогда.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
 - а) Три раза в день.
 - б) Один-два раза в день.
 - в) Два-три раза в неделю
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.
 - в) Каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку?
 - а) Один раз в неделю.
 - б) Три-четыре раза в неделю.

- в) Каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб?
- а) Маргарин.
- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.
12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:
- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Тест диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
- а) инфекция

- б) эпидемия
 - в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
- а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
- а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
4. Что не вредит здоровью?
- а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
- а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
- а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
- а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
- а) занятие спортом
 - б) закаливание

в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

а) регулярное

б) без спешки

в) однообразное

Интерпретация (1 балл -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Тест «Ваше здоровье».

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4. Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ:

за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков. От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а)заводите будильник;
- б)доверяете внутреннему голосу;
- в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

- а)сразу встаёте;
- б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

- а)кофе или чай с бутербродом;
- б)мясное блюдо и чай;
- в)завтракаете не дома, а на работе.

4.Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а)Приход в школу в одно и то же время.
- б)В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в)Гибкий график.

5.Вы бы предпочли за обед:

- а)успеть поест в столовой;
- б)поест не торопясь;
- в)поест не торопясь и немного отдохнуть.

6.Курение:

- а)некурящий;
- б)менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в)курите регулярно;
- г)курите очень много;
- д)10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7.Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а)Долгими дискуссиями.

б) Уходите от споров.

в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

а) Не больше чем на 20 минут.

б) До часа.

в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

а) Общественной работе.

б) Хобби.

в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

а) Возможность отвлечься от забот.

б) Потеря времени.

в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

а) Всегда в одно время.

б) По настроению.

в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

а) Роль болельщика.

б) Делаете зарядку.

в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

а) танцевали;

б) занимались спортом;

в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.