

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

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Бабенчук Яна Руслановна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
14.06.2023 [подпись]
(дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
[подпись]

Дата защиты 30.06.2023

Обучающийся Бабенчук Я. Р.
(фамилия, инициалы)
14.06.2023 [подпись]
(дата, подпись)

Оценка отлично
(прописью)

Красноярск, 2023

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

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

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

Бабенчук Яна Руслановна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Г. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Научный руководитель к.п.н., доцент Казакевич Н. Н.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающийся Бабенчук Я. Р.
(фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2023

Введение

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

По данным статистики за последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Все это заставляет бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье обучающихся и всего общества. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этому.

Всё это предполагает актуальность формирование навыка здорового образа жизни у обучающихся с целью улучшения здоровья, профилактики заболеваний, как на уроках, так и во внеурочное время.

Результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1. Формирование первоначальных представлений о физической культуре для укрепления здоровья обучающегося (физического, социального и психологического). Позитивное влияние на развитие человека (физическое, социальное, интеллектуальное, эмоциональное).

2. Умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, закаливание и т.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Объект исследования — процесс формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

Предметом исследования является программа по формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

Гипотеза исследования предполагается, что формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов будет более эффективным с использованием разработанной программы.

Цель исследования — разработать программу по формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

Для достижения цели исследования поставлены следующие задачи:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Разработать программу по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.
3. Провести анализ эффективности разработанной программы по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 97» г. Железногорск, обучающиеся 3 «А» и 3 «Б» класса. В 3 «А» классе 18 обучающихся 10 мальчиков, 8 девочек. В 3 «Б» классе 20 обучающихся 11 мальчиков и 9 девочек.

Глава 1. Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Здоровье – это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Для того, чтобы обладать хорошим здоровьем надо вести здоровый образ жизни. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач. Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости обучающихся не удовлетворяет. Результаты массовых обследований позволяют определить наиболее распространенные заболевания среди детей: ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхит, воспаление легких, инфекционные заболевания, аллергические заболевания, нарушение осанки, нарушение центральной нервной системы, снижение зрения и другие нарушения состояния здоровья.

Поэтому в педагогической работе главная задача: сформировать навык здорового образа жизни, привить правильное отношение к своему здоровью, привить негативное отношение к вредным привычкам, приобщать к занятиям спортом, а также выработать систематичность выполнения физических нагрузок.

На основании вышесказанного можно сформулировать одну из целей нашей работы - рассмотреть общие принципы и способы по формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся, роль педагогического

коллектива в организации и проведении работы по формированию здорового образа жизни и заболеваний среди детей и подростков.

1.1 Общие принципы формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Привитие обучающимся навыков здорового образа жизни – это залог сохранения и укрепления здоровья, предотвращение от болезней. Правила здорового образа жизни, должны быть усвоены еще в детстве и закреплены до автоматизма. Только в таких случаях они будут выполняться в течение всей жизни.

Для обучающегося здоровый образ жизни это:

1. Правильное питание;
2. Физическое развитие и занятия спортом;
3. Закаливание;
4. Режим дня;
5. Режим сна.

Формирования здорового образа жизни ведется по двум направлениям:

1. Преодоление и уменьшение факторных рисков;
2. Создание и усиление положительного образа жизни.

Обучающиеся приобретает навыки здорового образа жизни, подражая старшим членам семьи. Поэтому необходимо, чтобы взрослые сами знали правила здорового образа жизни и выполняли их. Дополнительными источниками знаний и навыков является правило здорового образа жизни: гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей со стороны семейного врача, учителей [28].

По вопросу организации правильного питания детей должна проводиться работа как с обучающимися, так и с родителями. Это беседы на родительских собраниях о рациональном питании, о необходимости горячего питания в школе, о режиме питания; классные часы: «Что такое витамины?», «Еда полезная, еда вредная».

Физическое развитие и привлечение к занятиям спортом осуществляются в основном на уроках физкультуры. Классный руководитель организуют поездки на лыжную базу, каток, ледовый дворец, бассейн. Класс активно участвует в днях здоровья, который проводится в школе ежегодно, в соревнованиях по пионерболу и легкой атлетике.

Ежедневно в классе должна проводиться общешкольная утренняя зарядка, а, также физкультминутки на уроках.

Постоянно с детьми должна проводиться работа по профилактике вредных привычек: классные часы, беседы, тренинги, просмотр кинофильмов, встречи с медицинскими работниками.

Но, как показывает опыт, навыки здорового образа жизни, привычки, здоровье ребенка формируются в семье. Только общими усилиями семьи и школы можно вырастить здоровое поколение.

1.2 Способы формирования навыков здорового образа жизни у школьников

Большинство навыков здорового образа жизни входит в режим дня.

Как показывает практика, более чем у половины обучающихся не закреплены целесообразные для их возраста элементарные навыки здорового образа жизни: соблюдение режима дня, умение чередовать умственную и физическую нагрузку, регулярно и рационально питаться, достаточный сон, пребывание на свежем воздухе, навыки личной гигиены.

Современные требования по формированию здорового образа жизни, гигиеническому обучению и воспитанию детей, укреплению их здоровья включают в себя: поддержание безопасной среды в школьном здании; посещение медицинского учреждения школьников в период диспансеризации, обеспечивающего постоянный контроль за состоянием их здоровья; наличие программы гигиенического воспитания; установление четкой позиции школы к основным аспектам образа жизни: питанию, курению, употреблению алкоголя и наркотических веществ, двигательной активности и т.д.; медицинское обслуживание педагогов и создание в школе

условий для сохранения и укрепления их здоровья; профессиональную подготовку учителей к работе по гигиеническому обучению и воспитанию детей; гигиеническое просвещение детей семейными врачами и врачами педиатрами [10].

1.2.1 Закаливание

Огромная роль в изучении воздействия закаливания на организм человека принадлежит И. Саркизову-Серазини, Г. Селье, П. К. Анохину

В настоящее время закаливающие процедуры делятся в зависимости от ведущего фактора воздействия: закаливание воздухом, водой, солнечной радиацией, также хождение босиком и баня.

При применении любой закаливающей процедуры необходимо соблюдать важные методические принципы: систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей, разнообразия средств и форм активного режима, сочетания общих и местных процедур, врачебного контроля и самоконтроля.

В основе воздействия закаливающих процедур на организм человека лежат механизмы химический и физический терморегуляции, которые направлены на поддержание постоянной температуры тела.

При закаливании школьников необходимо учитывать их морфофункциональные особенности организма детей данного возраста. Этот период характеризуется процессами интенсивного неравномерного роста и развития. Несформированные нервная и эндокринная системы требуют продуманного и научно обоснованного подхода в применении закаливающих процедур. К этим же причинам нужно отнести и еще недостаточное совершенство физиологических механизмов терморегуляции. То или иное температурное воздействие вызывает в растущем организме более существенные и глубокие изменения, чем в организме взрослого.

Имеющийся материал позволяет создать целый комплекс закаливающих мероприятий с учетом особенностей рассматриваемого возрастного периода.

При проведении занятий со школьниками рекомендуется соблюдать правила, дозировку и последовательность в применении закаливающих процедур.

Особое внимание следует обратить на часто болеющих детей. Практика показывает, что закаленными могут стать все школьники. Закаливание имеет не только оздоровительное, но и большое воспитательное значение. Ребенку нужно прилагать регулярно определенные усилия, пока закаливающие процедуры не станут обычными, ребенок видит конкретные результаты.

Например, раньше вода 30 градусов казалась прохладной, а теперь 19 градусов - теплой. Дети очень любят сами наблюдать как показатели водного термометра меняются. Достижение результата (закаленности) может служить стимулом в стремлении к другим конкретным результатам: в учебе, личных интересах и т. д. У ребенка формируется чувство уверенности в своих силах. В классе на уроках физкультуры, биологии, природоведения учителя вполне уместно и полезно обсудить с детьми, как они практически закаливают свой организм и что им это дает. В убеждении детей проводить целенаправленное закаливание могут помочь интересные примеры из жизни выдающихся людей [30].

1.2.2 Режим дня

Режим дня — это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливанием, других видов деятельности в течение суток.

Биологической основой режима дня является цикличность всех физиологических функций организма. В течение дня работоспособность обучающихся неодинакова. У большинства ее максимум отмечается дважды в день: с 8 до 12 и с 16 до 18 ч. Поскольку для них главным видом деятельности является учеба, то целесообразно использовать эти периоды для обучающихся занятий и выполнения домашних заданий.

Физиологическим механизмом режима дня являются условные рефлексы. Систематическое соблюдение времени начала и окончания ежедневных видов деятельности — занятий, сна, питания, отдыха и т.д., продолжающееся длительный промежуток времени вырабатывает у детей цепочку условных рефлексов на время: подошел время приготовления уроков — концентрируется внимание, время обеда — усиливается деятельность органов пищеварения, наступило время сна — в организме происходят изменения, способствующие быстрому засыпанию, и т.д. Такая цепочка условных рефлексов образует динамический стереотип.

Значение режима дня состоит в предельной минимизации энерготрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья. Примером того, как рациональный режим дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и продлению активной, творческой жизни, может служить жизнь знаменитого немецкого философа Иммануила Канта. С детства он отличался хилым здоровьем. Кант выработал для себя режим дня и соблюдал его в течение длительного периода жизни. Это помогло ему поддерживать свое здоровье и сохранить высокую работоспособность [25, с 41-47].

Его режим дня и доныне называют «уникальным гигиеническим экспериментом». Лев Толстой говорил, что на него «всегда производила сильное впечатление жизнь Канта». Писатель М. Зощенко в книге «Возвращенная молодость» пишет о Канте: «Его здоровье было, так сказать, собственным, хорошо продуманным творчеством».

Режим дня школьников включает следующие компоненты:

1. Учебные занятия в школе;
2. Учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. Сон;
4. Питание;

5. Занятия физическими упражнениями, закаливание, пребывание на открытом воздухе;

6. Отдых;

7. Занятия в свободное время (чтение, занятия музыкой, иностранными языками, спортом, рисованием, лепкой, коллекционированием, общественной работой).

Учебные занятия в школе регламентируются учебным планом. СанПиН распределяет объем образовательной нагрузки. Для 3 классов — 24 часа это обусловлено тем, что работоспособность школьников снижается постепенно от первого к пятому уроку, а на шестом она резко падает. Ученики начинают отвлекаться, их внимание рассеивается, резко возрастает количество ошибок при выполнении заданий. Поэтому шестые уроки нецелесообразны.

В процессе учебного дня надо предусмотреть перерывы для физических упражнений; эффективны для повышения работоспособности школьников большие перемены, проводимые на открытом воздухе.

Учебные занятия дома предусмотрены объемы домашних заданий, которые могут быть выполнены в 3 классах — до 2 часов время выполнения домашних занятий не должно превышать 4 ч. Это требование необходимо соблюдать. Перегрузка домашними заданиями, вызывая утомление, может отрицательно повлиять на здоровье учащихся. Перегрузка вызывает и сокращение времени на другие виды деятельности: пребывания на открытом воздухе, занятия физическими упражнениями, отдых. Это также неблагоприятно отразится на их здоровье.

Следует приучать школьников к организации самостоятельной работы. Принципы организации умственной деятельности были сформулированы в 1912 г. русским, советским физиологом Н. Е. Введенским.

Первый принцип: во всякий труд надо «входить» постепенно. Необходимо приучать школьников к систематическому труду с постепенным его усложнением.

Второй принцип: соблюдать мерность и ритм в работе. Этот принцип предполагает оптимальный темп в работе. Авралы в учении недопустимы. Заданное на неделю, а выученное за вечер столь же быстро и забудутся. Восточная пословица говорит: «Арабский конь летит лишь два фарсанга», «Верблюд неспешно целый день идет». Она подразумевает, что оптимальный темп в работе — необходимое условие ее длительности. Этот принцип предполагает и оптимальную организацию учебного материала.

Третий принцип: сохранять последовательность и систематичность в труде. Важность соблюдения этого принципа подчеркивали И. Ньютон, А. С. Пушкин, А. Рубинштейн, О. Бальзак и многие другие ученые, писатели, композиторы.

Четвертый принцип: чередовать труд и отдых, а также разные формы труда. Нецелесообразно трудиться до полного изнеможения. Толку от такой работы немного: сильное утомление ухудшит ее качество и снизит работоспособность в последующие дни. Нужно чередовать работу с отдыхом. Народная мудрость указывает: «Отдых должен идти впереди утомления». Очень полезно бывает переключение с одного вида работы на другой.

Пятый принцип: иметь благоприятное отношение общества к труду. Он имеет очень большое значение. Доброжелательное отношение окружающих к работе и к ее исполнителям повышает качество выполняемой работы, делает труд радостным. Этот принцип Н. Е. Введенский иллюстрировал на примере жизни и творчества М. В. Ломоносова. Равнодушие правящих классов к его деятельности, чинимые правительством и завистниками всякие препятствия отнюдь не создавали благоприятной атмосферы и не способствовали успеху в его работе.

1.2.3 Режим сна

Сон один из важнейших элементов режима дня. Он жизненно необходим для человека. Его значение отражено в пословицах и поговорках, в художественной литературе. А. П. Чехов в рассказе «Спать хочется» проникновенно описывает состояние девочки Варьки от постоянного

недосыпания. В русской народной пословице говорится: «Утро вечера мудренее». Она характеризует благотворное влияние сна на умственную деятельность человека.

Сон — чрезвычайно сложное явление. Это неоднородное состояние; на протяжении ночи оно меняется. Различают две разновидности — медленный сон и быстрый сон. На протяжении ночи фазы медленный сон и быстрый сон сменяют друг друга. При засыпании преобладает медленный сон, а перед пробуждением — быстрый сон. Фаза быстрого сна связана со сновидениями: поэтому в начале сна сновидения редки и кратки, а перед пробуждением — часты и длительны.

Во время сна весь организм отдыхает, а мозг продолжает работать. Его кровоснабжение увеличивается, и температура повышается. Особенно ярко это выражено в период быстрого сна. Предполагается, что в это время в мозгу происходит обработка поступившей за день информации; производится ее анализ и сортировка, после чего «нужная» организму информация закладывается в долгосрочную память.

Организация сна школьников требует пристального внимания. Главным условием его полноценности является оптимальная длительность. Она должна соответствовать возрасту ребенка, состоянию его здоровья (Таблица 1).

Таблица 1

Оптимальная продолжительность сна для детей школьного возраста

Возраст	Продолжительность
7–10 лет	11–10 часов
11–14 лет	10–9 часов
15–17 лет	9–8 часов

Ослабленным детям, детям, перенесшим острые заболевания, продолжительность сна надо увеличить.

Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности, а также нарушается деятельность внутренних органов (сердца, легких и т. д.), нормальные взаимоотношения между первой и второй сигнальными системами, резко снижается работоспособность. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1–1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2–2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде, не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию. Сокращение сна на 2—3 ч для детей 7—10 лет нарушает кровоснабжение мозга, взаимоотношения между сигнальными системами, уменьшает подвижность, уравновешенность и силу нервных процессов [12].

Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

1.2.4 Физическая нагрузка

Занятия физическими упражнениями должно занимать прочное место в режиме дня школьников. О их роли в развитии организма детей и подростков говорилось выше. Оптимальные мышечные нагрузки, тренируя все внутренние органы и мускулатуру, способствуют укреплению здоровья. Во время мышечной работы усиливается кровообращение; все органы, в том числе и мозг, лучше снабжаются кровью. При мышечной работе кровоснабжение головного мозга усиливается более чем на 30%. После

прекращения мышечной работы повышенное кровоснабжение остается еще в течение некоторого времени. Обильное кровоснабжение создает благоприятные предпосылки для повышения работоспособности органа и, в частности, головного мозга. И наконец, оптимальные-мышечные нагрузки способствуют повышению уровня работы механизмов химической терморегуляции; они тренируют все мышцы тела, которые являются главным источником теплообразования в организме. Следовательно, они способствуют и процессу закаливания [10, с 70].

Занятия физическими упражнениями для младших школьников должны отвечать следующим требованиям: ограничение использования силовых напряжений, могущих неблагоприятно повлиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и исключение однообразных упражнений (частая смена упражнений). Занятия физическими упражнениями со школьниками среднего возраста следует проводить с учетом их анатомо-физиологических особенностей; у них наблюдается несоответствие в развитии сердца и сосудов, с одной стороны, и размерами, и массой тела — с другой. Занятия не должны быть длительными, и надо ограничивать использование в них упражнений, направленных на развитие мышечной силы; такие упражнения в большом количестве могут затормозить рост костей в длину. Для девочек надо уменьшить общую нагрузку, исключить прыжки с высоты на твердую поверхность, ограничить упражнения в упорах (на снарядах).

Физические упражнения могут использоваться в различных формах: утренняя гигиеническая гимнастика, длительные прогулки, различные подвижные игры на открытом воздухе, уроки физкультуры в школе, туристические походы, занятия в спортивных кружках и в спортивных секциях, участие в трудовых процессах — работа на пришкольном участке, в огороде, в саду и т.п. Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. При проведении занятий физическими упражнениями надо учитывать индивидуальные особенности.

Для умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У детей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

1.2.5 Рациональное питание

Рациональное питание чрезвычайно важно для растущего, постоянно изменяющегося организма. Пища должна обеспечивать поступление в организм таких веществ, которые составляют основу формирования новых клеток тканей, возмещают энергетические затраты организма, способствуют нормальному физическому и нервно-психическому развитию, улучшению работоспособности.

У ребенка к окончанию начальной школы должны быть определенные знания и стойкие навыки по гигиене питания.

Внимание к питанию школьников важно потому, что именно в этом возрасте наиболее часты ошибки в его организации. Наиболее типичные следующие: недостаточный и наскоро проглоченный завтрак или отказ от него из-за дефицита времени; недостаточное потребление отдельных продуктов вследствие вкусовых антипатий; нерегулярное питание; поспешность в еде и как следствие недостаточное пережевывание пищи; ограничения в питании, вызванные страхом потолстеть, чаще отмечаемое у девочек; состояние нервозности во время еды; вредные привычки, например курение. Высказано мнение, что указанные причины и обуславливают возрастание частоты желудочно-кишечных заболеваний в этом возрасте (Панчев, 1965, и др.) [26, с 281].

Первый и самый важный навык: ребенок должен есть разнообразную пищу, содержащую все необходимые для его развития компоненты. Питание

должно быть регулярным. Это способствует более эффективной работе всех пищеварительных органов, а следовательно, и лучшему перевариванию и усвоению питательных веществ. Таких компонентов шесть: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Рост детского организма обеспечивается образованием клеток и тканей, что происходит главным образом за счет белка. Белки - структурные элементы, служащие основой многих тканей, поэтому раньше их называли «кирпичиками» тела. Однако на этом их роль далеко не заканчивается.

Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма. Следует учитывать, что у школьников все обменные процессы протекают более интенсивно, чем у взрослых. Ребенок должен получать в сутки от общего количества белка 60% белка животного происхождения. Малокровие, задержка роста, чрезвычайно слабая сопротивляемость болезням, особенно инфекционным, результат резкой белковой недостаточности.

Жиры и углеводы - основные источники энергии, а суточная потребность организма в них, выраженная в килокалориях в день, для детей 7–10-летнего возраста - 2300 ккал/в день. Углеводы - не только источники энергии для мышечной деятельности организма, они выполняют и другие функции, например, входят в состав нуклеиновых кислот, мембран клеток, служат резервом питательных веществ в организме. Углеводы поступают в организм ребенка с продуктами растительного происхождения (картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды). В рационе школьника основным углеводом является крахмал.

Минеральные соли являются четвертым необходимым ингредиентом. Как правило, человек получает с пищей все необходимые минеральные вещества, за исключением хлористого натрия, или поваренной соли, без которой многие блюда кажутся невкусными, а подчас несъедобны.

Витамины - обязательная составная часть пищевого рациона. Учащиеся начальных классов, как правило, знают о важности витаминов для

жизнедеятельности организмов. Вода не менее важна для организмов, чем белки и витамины. Человек в течение нескольких недель может прожить без пищи, а без воды гибель наступает через 3–4 суток. Для ребенка одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное потребление воды. Специалисты обычно рекомендуют такое распределение общего объема пищи в течение суток при четырехразовом питании: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% и ужин - 25% [8].

1.3. Роль педагогов в формировании навыков здорового образа жизни и профилактики заболеваний у обучающихся.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения.

Жизнь детей тесно связана со школой, поэтому именно учитель может сделать для здоровья школьников, гораздо больше, чем врач, не прибегая при этом к горьким лекарствам и неприятным процедурам. Главная задача учителя - сформировать у ребёнка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, научить навыкам управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни, навыкам оказания первой медицинской помощи и безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, культуре межличностных отношений, т. е. заложить в каждом ребёнке необходимость профилактических мер. Если мы научим учащихся с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

В нашей школе разработана и действует программа «Здоровье», на основе которой каждый классный руководитель разработал программу для своего класса, учитывая при этом показатели проводимого в начале учебного года мониторинга здоровья, данные которого содержатся в личном Паспорте здоровья каждого ученика.

Мониторинг здоровья и адаптации учащихся проводится 2 раза в год и содержит:

- 1) План проведения мониторинга здоровья и адаптации;
- 2) Физкультурная группа и группа здоровья обучающегося;
- 3) Рекомендации по организации индивидуальной работы;
- 4) Диагностические материалы для организации

мониторинга здоровья и адаптации учащихся:

- а) физические показатели: вес, рост, объём лёгких, сила жима правой и левой руки;
- б) карта наблюдения за состоянием ребёнка;
- в) определение состояния осанки у обучающегося;
- г) определение зрительной рабочей дистанции;
- д) определение гибкости позвоночного столба;
- е) определение незначительных отклонений в здоровье ученика.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является урок, который определяет, как позитивные, так и негативные влияния образовательной среды на здоровье детей. Но сохранение здоровья должно происходить без ущерба для решения учебных, развивающих и воспитательных задач урока и включать в себя валеологические задачи. Как помочь детям, как сделать так чтобы они жили активной, полноценной и интересной жизнью? Чтобы с удовольствием бежали в школу, чтобы само учение вызывало прилив энергии и было в радость? Используя здоровьесберегающие технологии в учебном процессе, можно противостоять школьным формам патологии.

Основные приоритеты для педагогики оздоровления, следующие:

1. Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей;

3. Индивидуально - дифференцированный подход - основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих технологий обучения. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критериям её воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Основные требования к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических условий проведения урока;
2. Построение урока на основе закономерностей учебно-воспитательного процесса с использованием последних достижений передовой педагогической практики с учётом вопросов здоровье сбережения;
3. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических;
4. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся (выбор темпа и ритма урока) с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей и потребностей;
5. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися, осуществление связи с ранее изученными знаниями и умениями;

6. Активизация развития эмоционально-чувственной всех сфер личности учащихся. Привлечение возможно большего числа органов чувств учащихся (слуха, зрения, осязания);

7. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности;

8. Эффективное использование педагогических средств здоровьесберегающих образовательных технологий, регламентация длительности основных видов учебной деятельности, смены видов деятельности на уроке (физкультминутки, подвижных игр, смены поз, профилактика нарушений осанки и зрения);

9. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приёмов мышления и деятельности;

10. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока;

11. Создание условий для творчества;

12. Дифференциация и индивидуализация процесса обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся (учитывая особенности нервной системы);

13. Создание на уроках ситуации, стимулирующей поисковую активность;

14. Психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя, поддержание позитивной психологической атмосферы урока, выбор демократического стиля общения.

Современный учитель должен не только строить свой учебный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но и использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности. Как отметил академик Д.В.Колесов, «только при таком подходе может быть реализован принцип - здоровье через образование».

В своей работе мы учителя используем элементы из методик профессора В.Ф Базарного. Включают в уроки динамические паузы с активизацией рецепторов стопы ног с помощью индивидуальных ковриков для ног, тропы здоровья, профилактику близорукости с помощью простейших офтальмо тренажеров, расширение зрительно-двигательной активности - проведение физ.минуток для глаз с помощью, расположенных в пространстве или движущихся ориентиров. Практикуют каждую неделю смену мест за партой, кроме тех детей, кто по медицинским показателям может занимать только определённое место. За месяц ребёнок сможет посидеть за каждой партой, а раз в четверти пересаживаю с одного ряда на другой. Разнообразие дыхательных гимнастик в сочетании с детскими шутивными стишками, которые читают с интонацией грусти, испуга, радости приносит пользу и снимает психологическое напряжение, движение по классу со сменой направления, изображения различных животных развивает фантазию. Стараются разнообразить динамические паузы, для того чтобы они не стали формальными, и дети каждый раз ждут, какое будет задание на этот раз [13].

Это:

1. Упражнения для формирования правильной осанки;
2. Упражнения для укрепления зрения;
3. Упражнения для укрепления мышц кистей рук;
4. Упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
5. Релаксационные упражнения для мимики лица (И.В.Чупаха);
6. Упражнения, направленные на выработку рационального дыхания;
7. Массаж специальных точек на лице для профилактики простудных заболеваний.

Конечно, важное звено в формировании здорового образа жизни — это питание. Недаром говорят: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты». В этом помогает программа «Разговор о правильном питании». Мини-исследования, которые проводятся с детьми, позволяют сформировать культуру здорового питания. Дети знают, что пить газировку вредно, а фиточай и молоко в

школьной столовой пьют с удовольствием, хотя поначалу многие не хотели. А задания такие как, «Составь меню на неделю», «Придумай овощной или фруктовый салат», «Что можно приготовить самим» («Разговор о правильном питании»), «Как приготовить омлет» (русский язык), делают с удовольствием. При изучении темы «Где взять витамины зимой?» выполняют практическую работу, сажают лук прямо в классе и в столовую.

Это лишь некоторые аспекты здоровья сбережения. Очень не хочется, чтобы современную школу называли школой болезней. Поэтому роль учителя в сохранении здоровья учащихся значительна, и каждый день на каждом уроке дети учатся не только предмету, но и осознанно относиться к своему здоровью. Учитель старается выработать у каждого ученика устойчивую привычку, потребность в выполнении физических и психологических упражнений не только на уроке, но и вне, в повседневной жизни. Позиция «когда я здоров — это мое личное дело, а когда заболею, лечите меня, доктора» - губительна. Если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь, укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. И хотя традиционно считается, что основная задача школы - дать учащимся необходимые знания, умения навыки, не менее важная задача - сохранить при этом их здоровье. Принцип «Не навреди!» должен стать не только принципом врачей, но и педагогов.

Выводы по первой главе

Что же конкретно может сделать учитель для воспитания здорового обучающегося?

Во-первых, гигиенически правильно организовать сам процесс взаимодействия с обучающимся: это беседы на актуальные темы, смена различных видов учебной деятельности обучающихся, ее активизация, умелое использование наглядных средств обучения с учетом требований гигиены — все это способствует положительным эмоциям учащихся.

Положительные эмоции облегчают усвоение материала, что в свою очередь уменьшает утомление, стимулирует высшую нервную деятельность ребенка, улучшает психологический климат в классе, предупреждает невротические реакции детей, особенно первоклассников в период их адаптации к школьной жизни. Меры эти непосредственно связаны с деятельностью школ и учителей.

Учитель, опираясь на свои знания в области психологии, физиологии и школьной гигиены осуществляет индивидуальный подход в общении с ребенком детей, бережно относится к его ранимой психике. Зная психологические особенности детей, условия их быта, владея необходимыми медицинскими знаниями и педагогическим мастерством, взрослый может и должен быть основным «воспитателем здоровья» ребенка.

Во-вторых, учитель принимает посильное участие в обеспечении отвечающего гигиеническим требованиям естественного и искусственного освещения, температурного режима в классе и других факторов внешней среды.

В-третьих, зная особенности детей, постоянно общаясь с ними, учитель может своевременно обнаружить начальные признаки заболевания (вялость или повышенную возбудимость, изменение цвета лица, частый кашель, ухудшение слуха или зрения и т. п.) и информировать об этом медицинского работника и родителей, что содействует раннему или более успешному лечению ребенка.

В-четвертых, учитель оказывает неоценимую помощь медицинским работникам в проведении медицинских осмотров, профилактических мероприятий (прививок например), в контроле за лечением детей, страдающих хроническими заболеваниями и др.

В-пятых, педагогический коллектив школы способен организовать наглядные агитационные средства по пропаганде здорового образа жизни, проводить тематические беседы, встречи со специалистами, а также давать методические рекомендации домой для детей и их родителей. Например,

такие как буклеты по закаливанию, трекинги привычек, которые ребенок будет на протяжении месяца выполнять дома и помечать в своем дневнике. Данные рекомендации я хочу продублировать в практической части. Для начала проведем анкетирования учащихся, затем проанализируем данное анкетирование и составлю таблицу с готовыми ответами.

Глава 2. Организация исследования.

2.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования — разработать программу по формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

Для достижения цели исследования поставлены следующие задачи:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Разработать программу по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.
3. Провести анализ эффективности разработанной программы по формированию здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

2.2. База исследования

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 97» г. Железногорск в 2022–2023 учебном году.

ПРОГРАММА

В сентябре 2022 года было проведено анкетирование обучающихся 3 «А» и 3 «Б» классов, которое показало, что количество процентное количество положительных ответов низкий как у 3 «А» класса, так и у 3 «Б» класса. (Приложение 1).

Нами были разобраны методические рекомендации по ведению здорового образа жизни начальных классов. И разработана программа для обучающихся начальных классов и родителей для выполнения домашнего задания (Приложение 2.). Для того, чтобы в конце года провести анализ нашего исследования и увидеть, как изменились показатели 3 «А» класса, так как на протяжении всего учебного года они соблюдали разработанную нами программу по формированию навыка здорового образа жизни.

Анализ анкетирования проводили 3 «А» класса в нем 18 детей (из них 10 мальчиков и 8 девочек) и обучающихся 3 «Б» класса в нем 20 детей (из них 11 мальчиков и 9 девочек). Результаты исследования в сентябре 2022 года представлены в (Таблице 2). Контрольный результат исследования в марте 2023 года представлены в (Таблице 3).

Вопросы были подобраны максимально легкие, простым языком для того, чтобы они могли дать четкий ответ «Да» или «Нет» и не путаться в данном вопросе. Чтобы вопросы не заходили в долгое размышление. Данное анкетирование мы проводили с обучающимися 3 «А» и 3 «Б» класса в начале года, а именно в сентябре 2022 года. Обучающиеся отвечали в течение 10–20 секунд на каждый вопрос, ни у кого из опрошенных не было ступоров в вопросах, все отвечали легко и четко.

На базе этого исследования мы можем определить:

1. Ведет ли ребенок здоровый образ жизни;
2. Занимается ли спортом;
3. Вовремя ли ложиться спать;

4. Есть ли у ребенка вредные привычки и какое окружение у него рядом;
5. Делает ли дома утреннюю зарядку;
6. Соблюдает ли правильно режим дня;
7. Считает ли ребенок себя здоровым;
8. Сколько раз в год ребенок болеет и есть ли какие-нибудь хронические заболевания;
9. Доставляет ли ему удовольствие от занятий физической культуры;
10. Закаливаются ли они дома.

По итогам анкетирования мы можем понять как сформирован у обучающегося навык здорового образа жизни и изучив эту тему мы можем составить учебную программу по формированию навыка здорового образа жизни для обучающихся и их родителей. С 3 «Б» классом не проводилась работа по формированию навыка здорового образа жизни, для того чтобы можно было провести сравнительный анализ 3 «А» и 3 «Б» класса.

2.3. Анализ анкетирования

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 97» г. Железногорск. Анализ анкетирования составляла для обучающихся 3 «А» класса в нем 18 детей (из них 10 мальчиков и 8 девочек); и для обучающихся 3 «Б» класса в нем 20 детей (из них 11 мальчиков и 9 девочек). Результаты исследования в сентябре 2022 года представлены в (Таблице 2). Результаты исследования в марте 2023 года представлены в (Таблице 3). Проанализировав данные, (Таблицу 2) и (Таблицу 3), мы получили следующие результаты (Диаграмму 1), (Диаграмму 2), (Диаграмму 3), (Диаграмму 4), (Диаграмму 5), (Диаграмму 6), (Диаграмму 7), (Диаграмму 8).

Таблица 2

Результаты исследования в сентябре 2022 года

Вопросы	3 «А» класс	3 «Б» класс
---------	-------------	-------------

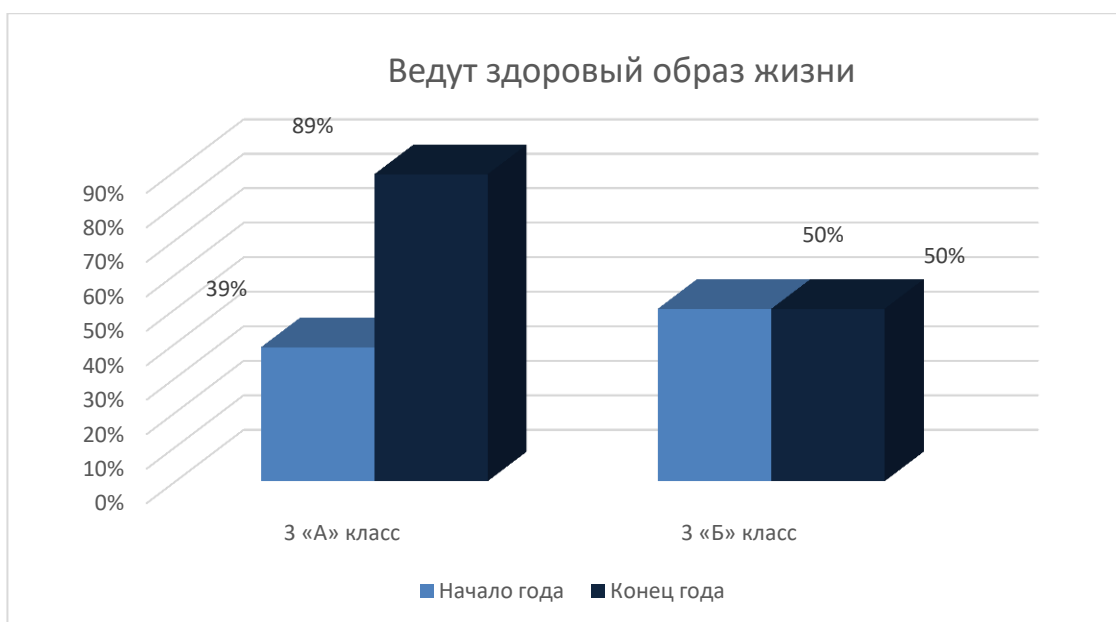
	(положительные ответы)	(положительный ответы)
Ведете ли Вы здоровый образ жизни?	38,8%	50%
Занимаетесь ли Вы спортом?	50%	60%
Вовремя ли Вы ложитесь спать?	27,7%	50%
Делаете ли Вы зарядку дома?	16,6%	10%
Соблюдаете ли Вы режим дня?	33,3%	45%
Часто ли Вы болеете?	38,8%	40%
Доставляет ли Вам удовольствие от урока физкультуры?	83,3%	80%
Закаливаются ли Вы дома?	5,5%	0%

Таблица 3

Результаты исследования в марте 2023 года

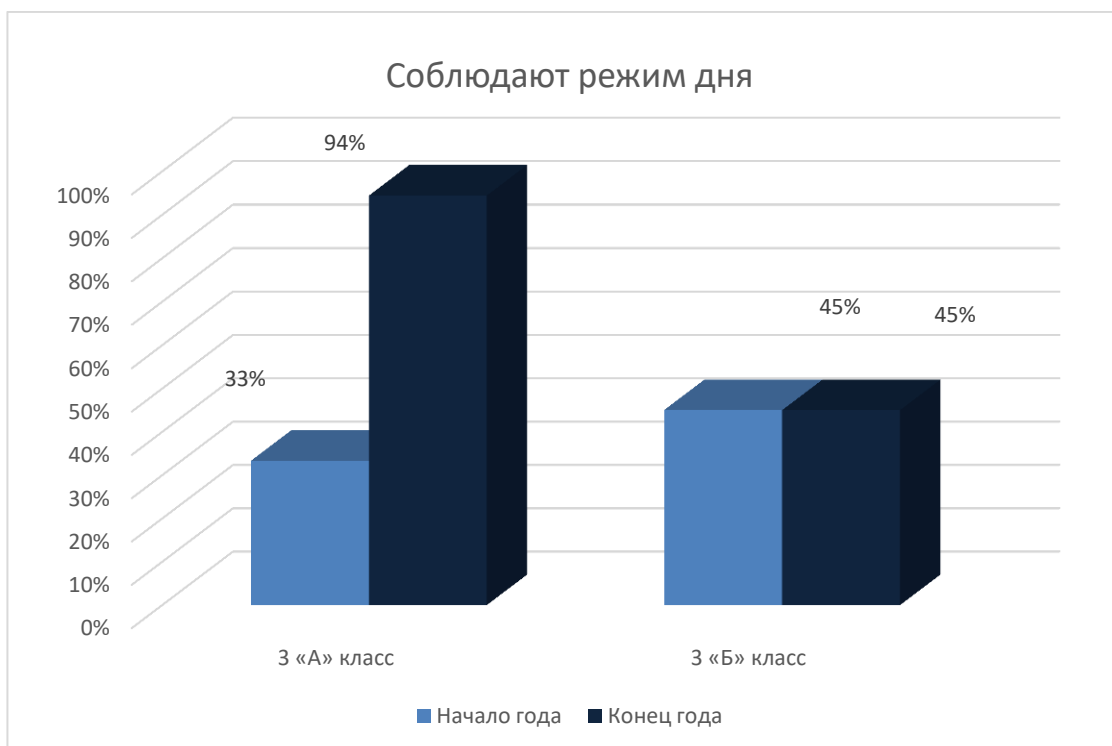
Вопросы	3 «А» класс (положительные ответы)	3 «Б» класс (положительные ответы)
Ведете ли Вы здоровый образ жизни?	88,8%	50%
Занимаетесь ли Вы спортом?	77,7%	60%
Вовремя ли Вы ложитесь спать?	94,4%	45%
Делаете ли Вы зарядку дома?	88,8%	5%
Соблюдаете ли Вы режим дня?	94,4%	45%
Часто ли Вы болеете?	11,1%	40%
Доставляет ли Вам удовольствие от урока физкультуры?	88,8%	80%
Закаливаются ли Вы дома?	94,4%	0%

Диаграмма 1



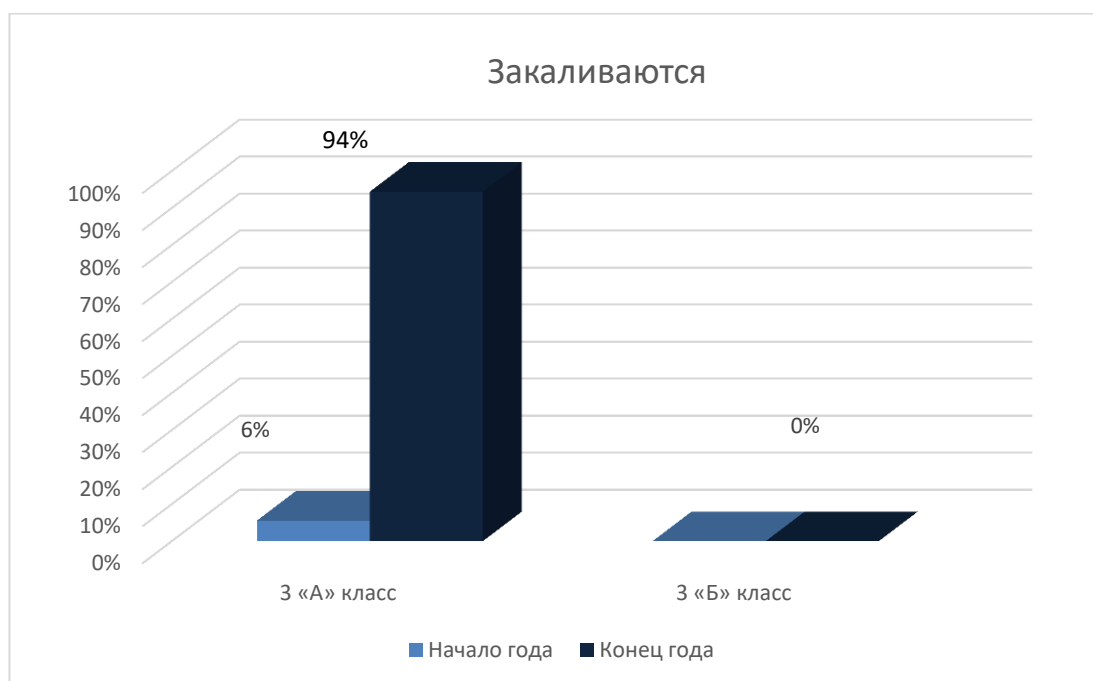
На диаграмме 1 мы видим, как ведут здоровый образ жизни 3 «А» и 3 «Б» класс. В начале года положительно ответили: 3 «А» класс – 39% обучающихся, 3 «Б» классе – 50% обучающихся. Показатели мы видим низкие, но проделав работу в течение всего года с 3 «А» классом показатели положительных ответов возросли в марте 2023 года составили – 89%. У 3 «Б» класса показатели положительных ответов остались на том же уровне – 50 %.

Диаграмма 2



На диаграмме 2 соблюдают режим дня в начале года 3 «А» класс – 33% обучающихся, 3 «Б» класс – 45% обучающихся. В этой диаграмме можно сказать, что режим дня соблюдают не все обучающиеся, по этой причине могут возникнуть проблемы со здоровьем, дисциплиной и т.д. В сентябре была проведена работа с детьми и родителями. На классных часах с обучающимися 3 «А» класса мы говорили о том, как важно соблюдать режим дня; приглашали знаменитых спортсменов города, которые рассказывали свои жизненные истории, распорядок дня и т.д, как влияет на организм спортсмена правильное соблюдение режима дня и т.д. Важно было сформировать навык до автоматизма. А также на родительское собрание мы приглашали врачей, для работы с родителями. Задействованные были все как обучающиеся, так и их родители. Показатели в марте 2023 года у 3 «А» класса увеличились, положительных ответов – 94%. У 3 «Б» класса показатели не изменились.

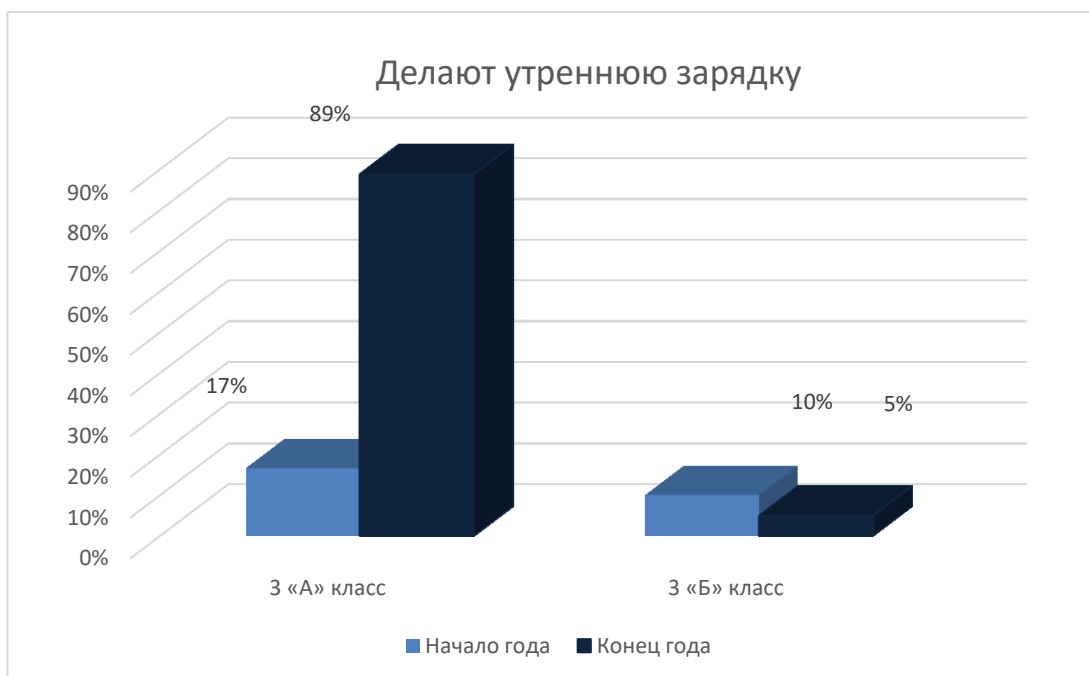
Диаграмма 3



Среди двух опрошенных классов в сентябре 2022 года только одна девочка закаливается дома. Остальные имеют размытое представление о закаливании. Таким образом, на одном из классных часов в октябре 2022 года с 3 «А» классом мы познакомились с темой «Закаливание», нашей задачей

было заинтересовать обучающихся и родителей. С родителями была проведена работа, они познакомились с методиками закаливания и пользой закаливания. Подготовив программу для домашнего использования, они вместе с родителями начинали закаливаться в домашних условиях. Кто-то закаливаться начал всей семьей. Фиксировал в своих дневниках «Закаливание», прикреплять туда свои фотографии и помечать день, когда оно проводилось. Нашей главной задачей было выработать систематичность выполнения закаливания, для формирования навыка здорового образа жизни. Каждый месяц обучающиеся 3 «А» класса делились своими успехами, показывали свои дневники с прикрепленными фотографиями и т.д. Не было ни одного ученика, которому было это не интересно. К концу учебного года мы анализировали положительные и отрицательные ответы и пришли к выводу, что у обучающихся был сформирован навык закаливания - 94% процента продолжили заниматься. А также посмотрев на Диаграмму 7 можно увидеть, что дети 3 «А» класса стали реже болеть.

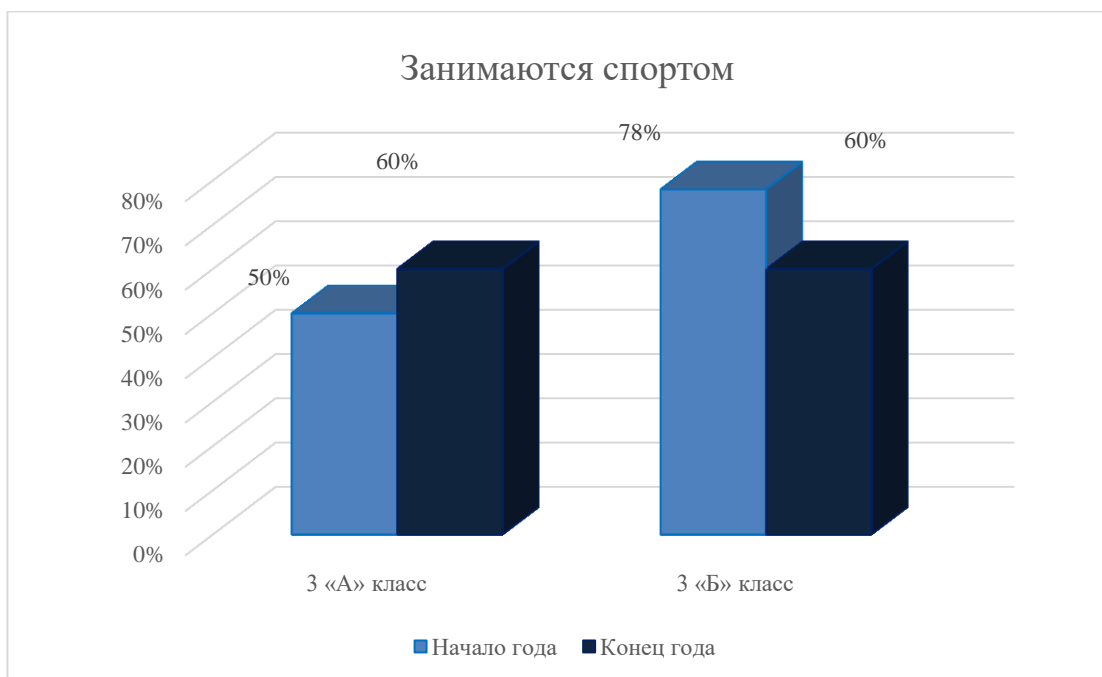
Диаграмма 4



В начале года в 3 «А» классе мы выяснили, что всего 17% обучающихся делают утреннюю зарядку. В 3 «Б» классе выполняют утреннюю зарядку 10% обучающихся. После проведенных мероприятий по формированию навыка

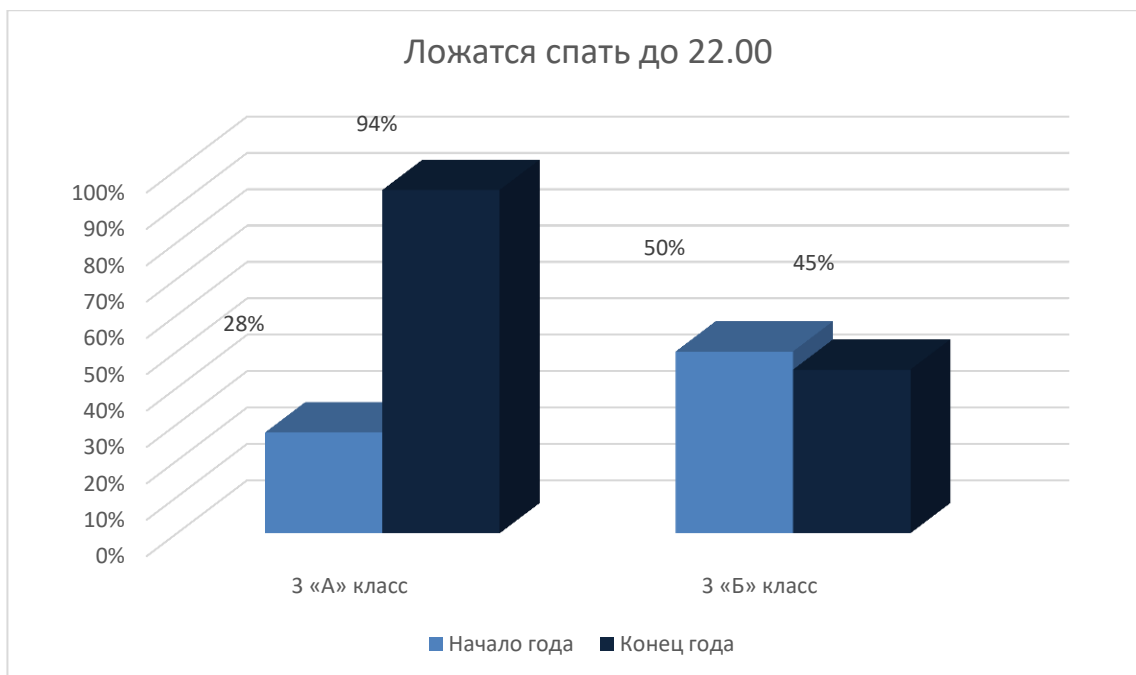
здорового образа жизни и составление программы внеурочных занятий для повышения навыка здорового образа жизни с 3 «А» классом мы видим, что показатели в марте 2023 года повысились, 89% обучающихся выполняют утреннюю зарядку дома.

Диаграмма 5



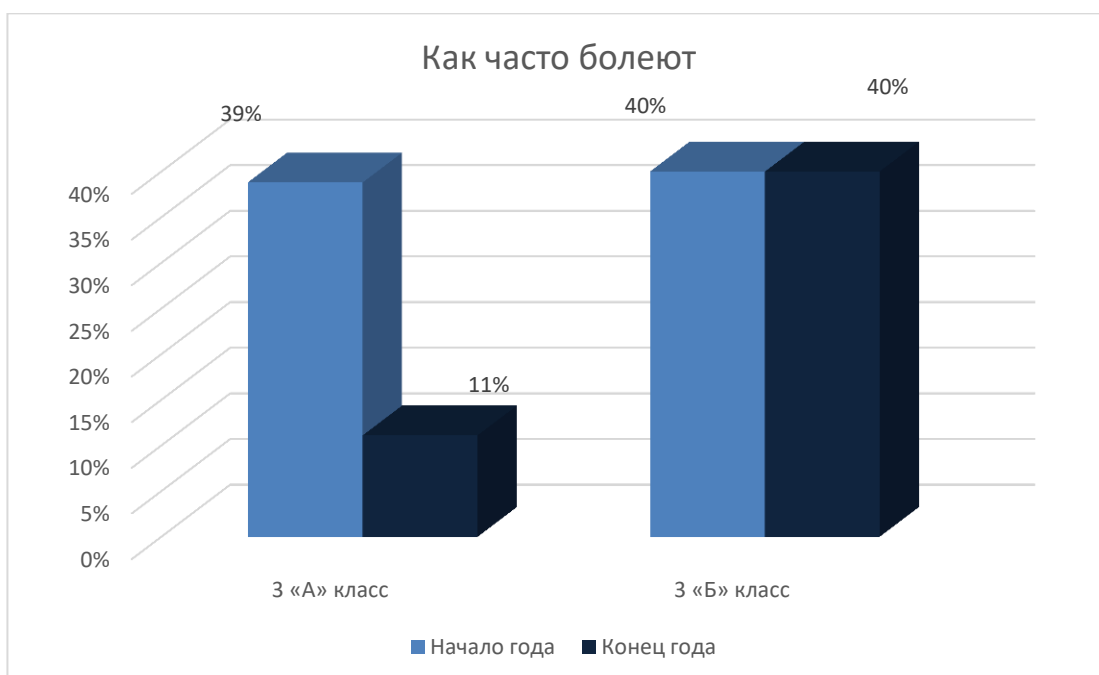
В сентябре 2022 года 3 «А» класс занималось спортом 50% обучающихся, в 3 «Б» классе 78% обучающихся. В марте 2023 года в 3 «А» класс на 10% обучающихся стало больше. К концу года в 3 «Б» классе по каким-то причинам перестали 18% обучающихся посещать спортивные секции.

Диаграмма 6



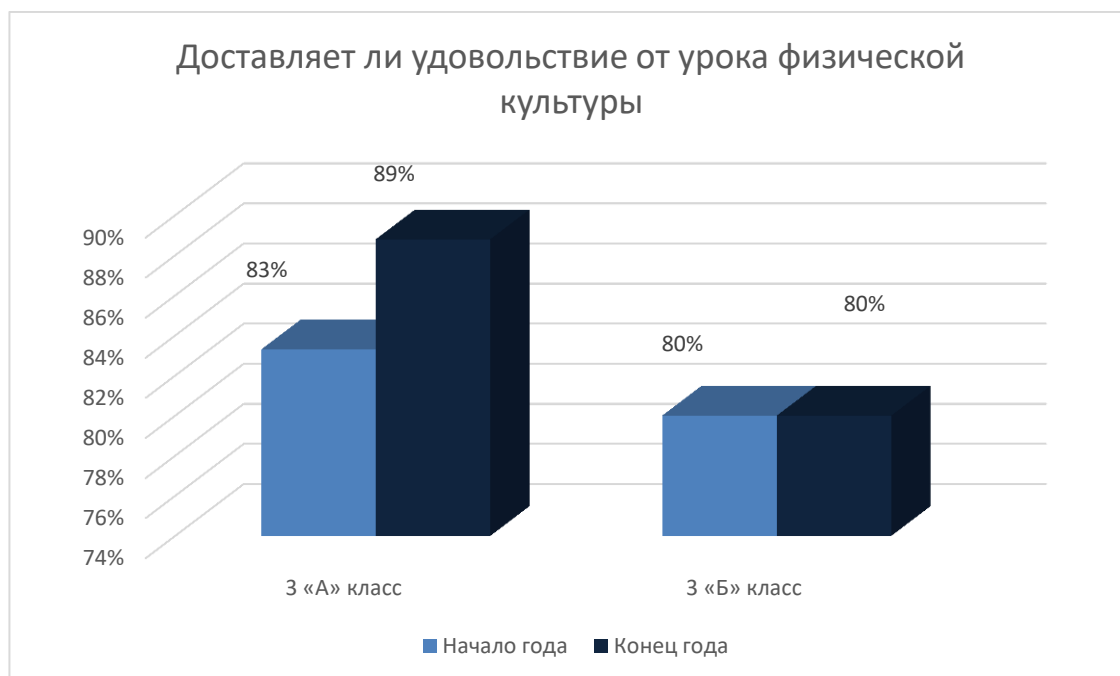
В Диаграмме 6 можно увидеть, как к концу учебного года у обучающихся 3 «А» класса сформировался навык по соблюдению режима дня. Для 3 «А» класса была подготовлена памятка по распорядку дня для начальных классов смотреть (Приложение 4), которому они следовали и помечали в трекер привычек (Приложение 5). У 3 «Б» класса на 5% снизился показатель положительных ответов, потому что они не следовали нашей программе.

Диаграмма 7



Обучающиеся 3 «А» класса стали реже болеть, так как проводили закаливающие мероприятия, следили за режимом дня, выполняли утреннюю зарядку, следили за своим питанием и т.д.

Диаграмма 8



На Диаграмме 8 видно, что обучающимся 3 «А» и 3 «Б» класса доставляет удовольствие от урока физической культуры, что в начале года, что в конце.

2.4. Программа по формированию навыка здорового образа жизни для обучающихся и родителей

Исходя из результатов анкетирования (Таблица 2), мы выяснили, что дети дома не делают физических упражнений дома, не закаливаются. Для этого нами было подготовлена программа по формированию навыка здорового образа жизни для внеурочной работы:

1. Закаливание

Закаливание – это метод физиотерапии, основан на воздействии на организм человека различными природными факторами (воздухом, водой и солнцем).

Рекомендация для родителей по закаливанию в домашних условиях:

Зимой и в межсезонье дети болеют чаще. Поддержать их организм могут простые процедуры закаливания.

К частым заболеваниям ребенка является: контакт с больными с острым респираторным заболеваниями, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий. Это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей.

Часто бывает такое, что ребенок, пролеченный от респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев выздороветь от предыдущего заболевания. И, в связи с этим родители, боясь, что ребенок заболеет снова, не гуляют с ним в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. В результате все эти усилия не приводят их к тому, чтобы ребенок не болел.

Оздоровительный эффект можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий. Благодаря чему, ребенок будет болеть реже и переносить респираторное заболевание легче.

Смысл закаливания состоит в регулярности водных закаливающих процедур. В результате этого вырабатывается защитная реакция иммунной системы, а это значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Благоприятно влияет на другие функции организма – улучшается процесс кровообращения, нормализует центральную нервную систему, улучшает работу органов дыхательной системы, улучшается аппетит, повышается умственная и физическая работоспособность.

Родителям следует помнить, что эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, это примерно 3–10 дней, для достижения цели необходим срок не менее месяца, у ослабленных детей более одного, а то и двух месяцев. Не следует форсировать усложнением закаливающих

процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению повторных заболеваний.

А нам также важно рассказать родителям о методах закаливания:

Воздушные ванны представляют собой сон на открытом воздухе летом или с открытой форточкой зимой. Утреннюю гимнастику в хорошо проветренном помещении в облегченной спортивной форме.

Воздушные ванны с детьми начального школьного возраста как правило начинают в комфортных условиях, при температуре воздуха не ниже 22–24°C, скорости движения воздуха 0,1 м/с, затем постепенно температуру воздуха снижают на 1°C через каждые 2–3 дня доводя до 15°C. Продолжительность воздушной ванны при температуре 15 °C начинают с 3–5 мин и постепенно доводят до 10–15 мин.

Сигналами неблагоприятного влияния закаливающих процедур на организм ребенка являются: при теплых воздушных ваннах — резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при холодных и прохладных — гусиная кожа и озноб. В таких случаях принятие ванн прекращается.

Водные процедуры — обязательная часть комплекса закаливающих мероприятий. Они могут быть местными (умывание, обтирание, обливание) и общими (обтирания, купания, контрастные общие процедуры).

Начальным этапом закаливания водой является умывание лица, шеи, рук утром и после школы, а вечером еще и ног водой комнатной температуры 18–20°C (20–22°C для начальных классов). Это необходимо как с гигиенической точки зрения, так и с целью закаливания организма. В дальнейшем температуру воды постепенно снижают на 1–2°C.

Обливание туловища производят из кувшина, держа его на расстоянии 20–25 см от тела во избежание сильного воздействия потока воды. Обливания туловища начиная со спины, далее следует грудь, живот, левая и правая верхние и нижние конечности, избегая обливания головы, с исходной температурой воды зимой не ниже 30°C, летом не ниже 28°C. Температуру

воды снижают постепенно через каждые 10 дней на 1–2°C, достигая 20 и 18°C соответственно сезону года.

Ножные ванны проводятся незадолго до сна путем погружения ног в емкость с водой начальной температуры 28–30°C и постепенным снижением через каждые 10 дней на 1–2°C, доводя до 15–13 °C. Продолжительность первых ванн — не более 1 мин, далее время постепенно увеличивается и в конце составляет до 5 мин. Во время приема ванны рекомендуется слегка двигать ногами, выполняя «топтанье» в воде, можно выполнять движения пальцами и стопами. После ванны ноги вытирают досуха.

Контрастные ножные ванны предусматривают попеременное чередование холодной и теплой ванн. Для этого подготавливают две емкости с 15 водой: одна с горячей водой температурой 38–40°C, а другая — с прохладной, температурой 30–32°C. Сперва ноги погружают в горячую воду на 1,5–2 мин, а затем, не вытирая, переставляют в прохладную на 5–10 с. Такую смену повторяют 4–5 раз. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1–2°C и к концу курса закаливания доводят до 12–15°C.

Местное влажное обтирание рекомендуется проводить во время утреннего умывания. Обтирают руки и туловище до пояса варежкой из мягкой ткани, смоченной в воде температурой 34°C. Температуру воды постепенно снижают на 1–2°C в течение 5–6 дней доводят до 28°C для ослабленных детей, до 20°C для здоровых.

Солнечные ванны. Использование солнечных лучей способствует выработке витамина D, повышению усвояемости других витаминов, усилению обмена веществ, улучшению сна и работоспособности. Противопоказаниями для приема солнечных ванн являются: повышенная температура тела, острые воспалительные процессы в легких, почках, желудочно-кишечном тракте, повышенная возбудимость центральной нервной системы, хронические болезни желчных путей, крови, эндокринной системы, аллергия и т.д.

Сильное покраснение кожи, обильное потоотделение — сигналы неблагоприятной реакции, требующие немедленного прекращения процедуры, перевода ребенка в тень с обеспечением отдыха. В дальнейшем длительность солнечных ванн для него сокращается.

Рекомендация для обучающегося по закаливанию в домашних условиях:

Для того чтобы сформировать у ребенка интерес к выполнению домашних рекомендаций от школьного учителя, ребенка нужно заинтересовать. Для этого нами были подготовлены домашние дневники (с трекингом полезных привычек).

Ребенок, повесив трекинг в своей комнате помечает проделанную работу в течение месяца. А потом рассказывать об этом своему учителю на классном часу.

Также нами были подготовлены буклеты с комплексом физических упражнений (Приложение 3), распорядок дня (Приложение 4), трекингом привычек (Приложение 5) и т.д.

2. Внеклассные мероприятия

Проводились внеклассные мероприятия с обучающимися 3 класса, направлено на улучшение здоровья и формированию навыка здорового образа жизни. Веселые старты, подвижные игры, совместные походы на городские соревнования по футболу, плаванию и т.д. Данное мероприятие направлено на формирование в процессе внеурочной деятельности ориентирован на здоровье, здоровый образ жизни.

Физическое развитие и привлечение к занятиям физической культурой и спортом осуществляются в основном на уроках физкультуры. Классные руководители организуют поездки на лыжную базу, каток, ледовый дворец, бассейн. Класс активно участвует в днях здоровья, который проводится в школе ежегодно, в соревнованиях по пионерболу, легкой атлетике.

3. Классный час

На классных часах обучающиеся делились своими успехами по выполнению внеурочной работы (закаливанию, утреней гимнастики и соблюдением режима дня). Занимались просмотрами различных фильмов о здоровом образе жизни. Ввели беседы на темы: «Что такое витамины?», «Еда полезная, еда вредная» и т.д.

4. Родительское собрание

На родительские собрания мы приглашали врачей, для того чтобы они могли поделиться своим профессиональным опытом и своими знаниями в области здорового образа жизни. Проводились беседы на родительских собраниях о рациональном питании, о необходимости горячего питания в школе, о режиме питания.

5. Физические упражнения

Подготовили комплекс упражнения для зарядки дома (Приложение 3).

На практике работы с детьми, данная программа позволит педагогам наиболее успешно развивать ребенка, такие внеурочные занятия решают множество отдельных задач, что усиливает восприятие материала ребенком, предложенным взрослым. Тщательно подготовленные педагогами внеурочные занятия показывают профессионализм, мастерство личностного общения с детьми; дети положительно воспринимают педагога. И педагоги, в свою очередь, больше дадут детям, если откроются им как личность многогранная и увлеченная.

Выводы исследования:

1. На основе изученной литературы и проведенного исследования нами была составлена программа по формированию навыка здорового образа жизни у обучающихся начальных классов.

2. Разработанная нами программа по формированию навыка здорового образа жизни у обучающихся начальных классов была эффективной благодаря внеурочной деятельности, а именно: проведение внеклассных мероприятий; классные часы; родительские собрания; и методические

рекомендации по проведению в домашних условиях закаливание и физических упражнений.

3. К концу проведенного исследования мы выяснили, что у обучающихся 3 «А» класса сформировался навык здорового образа жизни.

Заключение

Подводя итоги проведенному исследованию, можно отметить, что здоровье — это важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Привитие школьникам навыков здорового образа жизни - залог сохранения и укрепления здоровья, предотвращение от болезней. Правила здорового образа жизни, должны быть усвоены еще в детстве и закреплены до автоматизма. В этих случаях они будут выполняться в течение всей жизни.

Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у обучающихся как можно раньше, чтобы воспитать гармонично развитую,

здоровую личность. Обучающийся приобретает навыки здорового образа жизни, подражая старшим членам семьи. Поэтому необходимо, чтобы взрослые сами знали правила здорового образа жизни и выполняли их.

Нами была проведена работа с обучающимися 3 класса, а это младший школьный возраст, он охватывает период в возрасте 9–10 лет. Основное отличие данного возраста заключается в том, что у детей постепенно появляется чувство самостоятельности и ответственности за себя, свои мысли, слова и поступки.

Младший школьный возраст в силу психофизиологических особенностей является наиболее эффективным периодом для формирования представлений здорового образа жизни. Прежде всего нужно создать условие для здоровья в учебно-воспитательном процессе, создать ценность отношения к личному здоровью. Данная работа проводилась как во время уроков, так и во внеурочное время.

Формирование основ здорового образа жизни у детей происходит в процессе воспитания и обучения. Использование внеурочной деятельности положительно влияет на формирование здорового образа жизни у обучающихся младших классов. Внеурочная деятельность содержит в себе ряд преимуществ по сравнению с другими видами деятельности. В процессе такой деятельности у младших школьников повышается мотивация, формируется целостная картина мира здорового образа жизни, расширяется кругозор в этой области.

Внеурочная деятельность позволяет избежать перенапряжения, перегрузки утомляемости детей. Еще, что немало важно, такая деятельность способствует росту профессионального мастерства педагога, так как требует от него владением большого количества методик при организации деятельности детей.

По итогам проведенного анкетирования, с целью определения уровня формирования представлений о здоровом образе жизни учащихся 3 класса, было установлено, что многие дети не занимались физическими

упражнениями дома, не закаливались, для этого была подготовлена программа по формированию навыка здорового образа жизни с рекомендациями для детей и их родителей. Все это для того, чтобы повысить навыка здорового образа жизни, через внеурочную деятельность.

В заключение, можно отметить формирование навыка здорового образа жизни младших школьников будет успешным, если проводится совместная работа родителей и педагогов в процессе формирования навыка здорового образа жизни учащихся и активно применяются возможности внеурочной деятельности в процессе формирования навыка здорового образа жизни у школьников.

Список литературы

1. Агаларова Л. С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни // Здравоохранение Российской Федерации. -2006.- № 4.- С. 44–47.
2. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб пособие для высшей школы. – 3-е изд. / Г.П. Артюнина., С. А. Игнатъкова. – М.: Академический проект, 2007. – 560 с.
3. Ашмарина Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / ред. Б.А. Ашмарина. М., 1999. 360 с.

4. Белкин А. С., Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 192 с.
5. Билич Г.Л., Назарова Л. В. Основы валеологии: учеб. – 2-е изд. – СПб.: Фолиант, 2000. – 558 с.
6. Бредихина Е. В. Формирование понятий здорового образа жизни у младших школьников - важное направление в современной школе. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/bredihina-elena-viktorovna/>, свободный (дата обращения 18.02.16).
7. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 125 с.
8. Виноградова, Екатерина Вредные привычки. Читайте вашего ребенка, как книгу. Маленькие подсказки для родителей / Екатерина Виноградова. - М.: АСТ, Сова, 2008. - 185 с.
9. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. — М.: Просвещение, 2010.
10. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. Киев.: Здоровье, 1989. 70 с.
11. Зимбардо Ф., Ляйпе М. Социальное влияние. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 448 с.
12. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / ред. Л.В.Капилевич, В.И.Андреев.Томск.: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. 102 с.
13. Касперович Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е. В. Касперович // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол.: В.М. Киселев. Мн.: БГУ, 2005.
14. Киселев В.М, Букатая Е.М, Барташевич О.Н, Платонова Е.П., Двигательная активность, питание, сон как система здорового образа жизни // Здоровый образ жизни, сборник статей, Минск, БГУ, 2015.№ 11. 200 с.

15. Кривошеина, И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] //URL:<http://www.school2100.ru/upload/iblock/fe8/fe8465805abef22edf701f80af8fa523.pdf>
16. Кони́на Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. Айрис-пресс, 2007. 12 с.
17. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учеб. / В. Р. Кучма. М.: ГЭОТАРМедиа, 2008. 473 с.
18. Лавриненко Г.В., Ж.П. Лабодаева Гигиенические основы закаливания детей и подростков: метод. рекомендации / Минск: БГМУ, 2007. 15 с.
19. Малинина Л.Р. Здоровый образ жизни и его составляющие. Осташков, 2010. 220 с.
20. Оглоблин К. А. Здоровый образ жизни. – Уссурийск, 1998. – 124 с.
21. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учеб. / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич; под. ред. Ю. П. Пивоварова. М.: Академия, 2004. 468 с.
22. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: учеб. пособие для вузов. М.: ВЛАДОС-пресс, 2004. 365 с
23. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: Учеб. пособие для студ. колледжей. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2008. 474 с.
24. Савенков, А. И. Учебное исследование в начальной школе [Текст] / А. И. Савенков // Начальная школа, 2000. — № 12. — С. 101–108.
25. Синягина Н.Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни / Н.Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41–47.
26. Советов М. Три ключа к здоровью: питание, очищение, закаливание: [16+] / М. Советов. — СПб. [и др.]: Питер, 2018. — 281 с.

27. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
28. Фурманов А. Г., Формирование здорового образа жизни: пособие / Фурманов А. Г., Горовой В. А. Мозырь: УОМГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. 201с.
29. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
30. Чусов, Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1985.— 128 с.
31. Швейцер Я. Воспитание ребенка. Ташкент, 1982.
32. Электронный ресурс: <http://www.click.began.ru>. –Десять привычек здорового образа жизни.

Приложение

Приложение 1

Анкетирование для младших классов

1. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?
 - а) Да
 - б) Нет
2. Занимаетесь ли Вы спортом?

- a) Да
 - b) Нет
3. Ложитесь ли Вы вовремя спать (в 22.00 часа)?
- a) Да
 - b) Нет
4. Сколько времени Вы проводите за телефоном в день?
- a) менее 1 час
 - b) 2–3 часа
 - c) 3–5 часа
5. Как вы считаете если ли у Вас вредные привычки?
- a) Да
 - b) Нет
6. Ваше окружение ведет здоровый образ жизни?
- a) Да
 - b) Нет
7. Завтракаете ли Вы дома?
- a) Да
 - b) Нет
8. Кушаете ли Вы в школе?
- a) Да
 - b) Нет
9. Делаете ли Вы утром зарядку?
- a) Да
 - b) Нет
10. Соблюдаете ли Вы режим дня?
- a) Да
 - b) Нет
11. Сколько времени Вы находитесь на улице?
- a) Менее 1 часа
 - b) 1–2 часа

- с) 3 часа
12. Вы считаете себя здоровым?
- а) Да
- б) Нет
13. Хорошо ли Вы спите?
- а) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью
- б) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь
- с) Просыпаюсь почти каждую ночь
14. Часто ли Вы болеете?
- а) Очень редко (не чаще 1 раза в год)
- б) Болею 3–4 раза в год
- с) Болею очень часто (чаще 5 раз в год)
15. Есть ли у Вас хронические заболевания?
- а) Да
- б) Нет
16. Устаете ли Вы после уроков?
- а) Да, почти всегда сильно устаю
- б) Нет, почти никогда не устаю
- с) Иногда, сильно устаю
17. Доставляет ли Вам удовольствие урок физической культуры?
- а) Да, люблю ходить на этот урок
- б) Нет, мне там не нравится
18. Закаливаетесь ли вы дома?
- а) Да
- б) Нет

Приложение 2

Буклет с методической рекомендацией для обучающихся и родителей.

Трекинг закаливания

Месяц							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1 неделя							
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							
5 неделя							
ФИО							

Трекинг по выполнению утренней зарядки

Месяц							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1 неделя							
2 неделя							
3 неделя							
4 неделя							
5 неделя							
ФИО							

Преимущество здорового образа жизни

1. Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными заболеваниями.
2. Повышению выносливости: человек полон сил, реже испытывает физическую и эмоциональную усталость;
3. Улучшению внешнего вида: здоровые кожа, волосы и ногти;
4. Нормализации веса, что положительно сказывается на фигуре и качестве тела, физических возможностях;



Формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся начальных классов



Распорядок дня начальных классов

7:00 – Подъем, зарядка
7:20 – Завтрак
7:50 – Сбор и дорога в школу
8:30-13:00 – Занятия в школе
13:00-13:30 – Возвращение домой
13:30-14:00 – Обед
14:00-15:00 – Отдых
15:00-16:00 – Прогулка, игры
16:00-16:15 – Полдник.
16:15-17:30 – Выполнение домашнего задания
17:30-19:00 – Кружки, занятия в секциях, прогулка
19:00-19:30 – Ужин
21.30 – Подготовка ко сну
22.00 – Сон

Комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте



Методические рекомендации по закаливанию

Виды закаливания:

Существуют следующие виды закаливания: Воздухом. Водой. Солнцем

Правила проведение закаливающих мероприятий:

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.
2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.
3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.
4. Необходимо учитывать особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.
5. Начинать закаливание можно в любое время года.
6. Закаливание проводится только при положительных эмоциях.

Приложение 3

Комплекс физических упражнений для утренней гимнастики.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10–12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10–12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8–10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10–12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8–10 раз).
6. Приседание (10–12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10–12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10–12 раз).
9. Ходьба на месте

Приложение 4

Распорядок дня для начальных классов.

РАСПОРЯДОК ДНЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

7:00 – Подъем, зарядка

7:20 – Завтрак

7:50 – Сбор и дорога в школу

8:30-13:00 – Занятия в школе

13:00-13:30 – Возвращение домой

13:30-14:00 – Обед

14:00-15:00 – Отдых

15:00-16:00 – Прогулка, игры

16:00-16:15 – Полдник.

16:15-17:30 – Выполнение домашнего задания

17:30-19:00 – Кружки, занятия в секциях,
прогулка

19:00-19:30 – Ужин

21.30 – Подготовка ко сну

22.00 – Сон

Приложение 5

Трекер привычек

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

МЕСЯЦ

ПРИВЫЧКА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1 Закаливание																																	
2 Зарядка																																	
3 Ложиться спать в 22.00																																	
4																																	
5																																	
6																																	