

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

Факультет начальных классов  
Кафедра теории и методики начального образования

**Кадырова Анастасия Эдуардовна**  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Зав. кафедрой кандидат  
педагогических наук, доцент  
Басалаева М.В.  
*[Подпись]* 11» января 2023 г.  
Научный руководитель кандидат  
биологических наук, доцент,  
Панкова Е.С. *[Подпись]*

Дата защиты «15» 12 2023 г.

Обучающийся: Кадырова А.Э.

*Кадыр* «12» 12 2023 г.

Оценка *отлично*

Красноярск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
§1.1 Понятие и специфика культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников.....	7
§1.2 Особенности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.....	11
§1.3 Описание условий формирования культуры здоровья и здорового образа жизни в начальной школе .....	13
Выводы по 1 главе .....	17
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИАГНОСТИКЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА .....	20
§2.1 Диагностика уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса .....	20
§2.2 Результаты диагностики уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса .....	25
§2.3 Описание программы курса дополнительных занятий «Культура здоровья и здорового образа жизни».....	30
Выводы по 2 главе .....	37
Заключение .....	38
Библиографический список .....	40
Приложение А .....	44
Приложение Б .....	52
Приложение В .....	56
Приложение Г .....	73
Приложение Д .....	83

## Введение

Проблема обеспечения здорового образа жизни населения становится всё более актуальной в свете изменений, которые происходят в нашей повседневной жизни. Современные условия жизни, такие как повышенные нагрузки, стремительное развитие технологий и городская среда, оказывают негативное влияние на наше здоровье.

В контексте Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни в содержании образования является обязательным требованием достижения личностных результатов. Стандартом нового поколения обозначены структурные компоненты, формирующие культуру здоровья и ЗОЖ: формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде; бережное отношение к физическому и психологическому здоровью.

Одним из основных факторов, влияющих на здоровый образ жизни, является физическая активность. Кроме физического и экологического влияния, социальные факторы также оказывают влияние на наше здоровье.

Поэтому, чтобы обеспечить здоровый образ жизни, необходимо начать заботиться о своём здоровье с раннего детства. Необходимо осознавать важность физической активности, правильного питания и ухода за окружающей средой. Также важно развивать социальные навыки и поддерживать позитивные отношения с окружающими людьми [2 с.13-18].

Осознавая, что представления о здоровом образе жизни формируется у человека с детства, попутно определяя соответствующие навыки, необходимо заниматься с младшими школьниками данным процессом, поскольку он важен не только тем, что определяет возможность заботиться о себе и своих близких и создаёт стратегию поведения, сколько тем, что в возрасте до 7 лет жизни у человека формируется функциональные системы организма и основные черты

личности, которые легко создавать адекватным, нежели корректировать впоследствии [40 с.106].

Принимая тот факт, что отношение человека к своему здоровью, сознанию и телу формируется именно на основании представлений и потребностей в здоровом образе жизни, важно сформировать у ребёнка младшего школьного возраста понимание того, что означает упоминаемое понятие «здоровый образ жизни», что называется здоровьем и как это связывается с уровнем сформированности определенных повседневных навыков.

Поскольку жизнь и здоровье младших школьников определяется значительным количеством причин: среда, образ жизни, доступность медицинского обслуживания, питание, наследственность, инфекционный фон и др., постольку важно сформировать именно в этом периоде все простые навыки, определяющие действия ребёнка, связанные с выполнением функционально значимых действий: умывания, принятия пищи, одевания, аккуратного поведения в быту и на улице, и др. [34 с.68-71].

Стартовое формирование навыков санитарно-гигиенического и общеповеденческого характера значительно упрощает созидание здорового образа жизни ребёнка и улучшает его контакты с ровесниками и другими людьми.

По мере того, как проблемы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста изучались многими исследователями, но каждое поколение детей характеризуется изменением привычного фона событий и технологий, сберегающих здоровье, изменений в перечне и характере доступных оздоравливающих услуг, возникает противоречие между изученным и традиционно воспринимаемым клише «здоровый образ жизни» и актуальными возможностями его достижения в практике работы со школьниками, обучающимися в начальных классах, снятие которого определило **актуальность данного исследования.**

Особенности формирования как представлений о здоровом образе жизни, так и его явление изучаются физиологами, методистами, психологами:

Б.Г. Ананьевым, А.Г. Асмоловым, П.А. Виноградовым, Л.С. Выготский, Д.А. Кольцовым, И.М. Новиковой, М.С. Сильченко и др.

Кроме того, особенности формирования здоровой личности ребёнка рассматривались в трудах Т. Казаковой, В.В. Маркова, Д.Б. Эльконина и др.

**Объект исследования:** процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни.

**Предмет исследования:** актуальное состояние культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников и условия его изменения.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что уровень культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников различен и определяется степенью осведомлённости обучающихся в этой области, значимостью здоровья и ЗОЖ (значением индекса отношения к здоровью), степенью соответствия действий и поступков требованиям ЗОЖ.

**Цель исследования:** изучить актуальное состояние уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса и предложить программу курса дополнительных занятий для его повышения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать специальную литературу на предмет выявления способов работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.

2. Охарактеризовать сущность и структуру культуры здоровья и здорового образа жизни в младшем школьном возрасте.

3. Выявить критерии и определить уровни сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса.

4. Произвести количественную и качественную обработку результатов диагностики.

5. Разработать программу дополнительных мероприятий по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

**Практическая значимость** выпускной квалификационной работы

состоит в возможности использования педагогами результатов проведённого исследования в урочной и внеурочной деятельности.

**Методы исследования:**

- эмпирический (анализ образовательных программ, педагогический эксперимент, анализ данных, полученных в результате эксперимента);
- методы обработки данных (обработка числовых данных, построение таблиц, диаграмм).

**Экспериментальная база исследования:** при организации экспериментального исследования в соответствии с целью и задачами работы в число респондентов были включены испытуемые в количестве 29 человек, обучающиеся 3 «Б» класса МБОУ СОШ №19, г. Канска.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **§ 1.1. Понятие и специфика культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников**

Улучшение состояния здоровья нового поколения является одной из важнейших задач современности. При решении указанной проблемы необходимо учитывать роль интегрированной школы. Совместно с учителями, родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо планировать школьные мероприятия, чтобы помочь учащимся улучшить свое здоровье и покинуть школу здоровыми. Однако школа также должна сформировать у ребенка потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. В связи с этим, педагогам необходимо иметь четкое понимание таких понятий как "здоровье", "здоровый образ жизни", "культура здоровья" и "культура здоровья и здорового образа жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования. [1 с.119].

Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [4 с.303].

В.И. Дубровский определил: «Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам» [17 с.30-36].

В. П. Казначеев определяет: «Здоровье – процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и

психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [18 с.63].

По словам И. И. Брехмана «здоровье – способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [37 с.78].

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [41 с.33-35].

Таким образом, природа понятия "здоровье" выражается в литературе по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу его выражения. В целом 9/10 нашего благополучия основано на здоровье. При наличии здоровья все является источником радости; без здоровья никакие внешние блага не могут принести радость. Даже субъективные вещи – ум, душа и темперамент – в болезненном состоянии ослабевают и приходят в упадок. Поэтому нет ничего удивительного в том, что мы должны в первую очередь спрашивать друг друга о здоровье и желать быть в добром здравии. [14 с.188].

Здоровье – это способность человека успешно адаптироваться к окружающей среде и реализовывать свой потенциал, преодолевая препятствия, независимо от внешних и внутренних факторов, болезней и повреждений. Оно позволяет сохранять себя, расширять свои возможности и полноценно жить, обеспечивая благополучие. Все люди стремятся к своему благополучию и счастью, и для их достижения прежде всего необходимо заботиться о постоянном укреплении и сохранении своего здоровья, придерживаясь правил здорового образа жизни. [7 с.422].

Понятие «здоровье» неразрывно связан с понятием «образ жизни».

«Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное



благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие» [21 с.32-38].

Здоровый образ жизни создает условия для положительного протекания физиологических и психических процессов, снижает вероятность возникновения различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Для сохранения и укрепления здоровья каждый человек создает свой образ жизни и свою систему поведения, оптимальную для физического, психического и социального благополучия [25 с.5-12].

Таким образом, здоровый образ жизни – это культурно-ориентированный стиль жизнедеятельности, соответствующий генетическим особенностям организма и условиям существования человека, сохраняющий, укрепляющий и восстанавливающий здоровье, необходимое для выполнения важных личностных и социальных функций.

При этом они подвергаются воздействию целого ряда факторов. Они оказывают неблагоприятное воздействие. Во-первых, это нарушение гигиенических требований в повседневной жизни, режима питания и воспитательного процесса, недостаточная калорийность пищи, различные экологические факторы, вредные привычки, отягощенная или неблагоприятная генетика, недостаточный уровень медицинского обслуживания.

Один из самых эффективных способов борьбы с этими факторами – соблюдение правил здорового образа жизни. Ученые доказали, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, а на остальные 50% -от экологии (20%), наследственности (20%) и медицины (10%) (т.е. причин, независящих от человека.) С другой стороны, основой здорового образа жизни являются правильные физические упражнения. На нее приходится около 30% от 50 [28 с.112].

Для правильной и эффективной организации здорового образа жизни, необходимо систематически следить за своим образом жизни и соблюдать следующие условия: достаточная физическая активность; полноценное

питание; пребывание на чистом воздухе; правильное питание; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; разумный режим труда и отдыха. Все это вместе называется здоровым образом жизни. [29 с.35].

Определение культуры здоровья осмыслено в рамках философской концепции: где культура – это образ жизни, способ деятельности, система социальных механизмов, выполняющих функции координации, сохранения, воспроизводства и развития человека и общества.

Культура здорового образа жизни – это образ жизни и система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению своего здоровья. Основными показателями уровня сформированности культуры здорового образа жизни являются физическая, эмоциональная, психологическая и социальная функциональность [36 с.75].

Значимым становится разработка и реализация программ формирования культуры здорового образа жизни, что позволит [3 с.79-81]:

- Обеспечить системный и целостный подход к решению этой проблемы;
- Определить приоритетные зоны для социально-оздоровительных мероприятий;
- Снизить негативное воздействие за счет создания целого ряда культурных и спортивных организаций;
- Выявить механизмы влияния социальных условий на формирование индивидуальных стратегий поддержания здоровья;
- Прогнозировать уровень здоровья каждой личности.

Следовательно, культура здоровья и здорового образа жизни – это целостный процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующий поддержанию хорошего самочувствия, оптимальной адаптации организма к условиям окружающей среды, высокой работоспособности и активности в учебной и профессиональной деятельности.

## **§ 1.2. Особенности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников**

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни является главным «толчком» первичной профилактики и укреплении здоровья младшего школьника через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление и использованием знаний в борьбе с вредными привычками. Следует учитывать, что повседневный образ жизни ребенка не формируется исключительно обстоятельствами, а постоянно формируется и целенаправленно изменяется в течение всей его жизни. Психологической основой формирования культуры к своему здоровью является наличие у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. Но, такой потребности у младшего школьника еще не наблюдается [5 с.468].

Формирование культуры здоровья и ЗОЖ в большей степени зависит от процесса социализации детей. Важным фактором в этом процессе является школа, где происходит развитие и социализация ребёнка.

Школьная среда играет важную роль в регулировании и корректировке его поведения, включая отношение к здоровью и физическому развитию. Младший школьный возраст считается одним и наиболее критических периодов в жизни человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и правильного физического развития, которые будут влиять на его жизнь впоследствии.

Однако, помимо школы, в формировании культуры здоровья ребёнка также играют роль семья и общество. Семейное окружение и примеры, которые родители демонстрируют своим детям, имеют огромное значение.

Кроме того, общество в целом оказывает влияние на формирование культуры здоровья и ЗОЖ. Например, доступность спортивных и физкультурных мероприятий, парков и зелёных зон для активного отдыха, здорового питания и информации о правильном образе жизни – всё это важные

аспекты, которые могут поддерживать и стимулировать интерес детей к заботе о своём здоровье.

Поэтому важно совместными усилиями обеспечивать детям доступ к информации, ресурсам и возможностям, чтобы они могли осознанно выбирать ЗОЖ и стремиться к нему.

Проблема сохранения и укрепления здоровья всегда была важна для человечества и всегда являлась предметом исследований. Один из основоположников научной педагогики, известный чешский ученый, философ и гуманист Я.А. Коменский в 1632 году подчеркивал, что хорошее здоровье делает жизнь полноценной. В своём научном труде «Великая дидактика» он писал о том, что необходимо соблюдать нормы здорового образа жизни для правильного роста и развития организма, так как: «Тело сохраняется в бодром состоянии умеренным образом жизни» [42 с.92-128].

Выдающиеся врачи М.Я. Мудров, С.Ф. Хотовицкий, Н.И. Пирогов и Г.А. Захарьин, Н.И. Пирогов, Г.А. Захарьин подчеркнули необходимость укрепления и поддержания здоровья, а также формирования ЗОЖ [8 с.59].

Таким образом, развитие мыслей в педагогическом и медицинском направлении иллюстрируют богатый опыт исследований по проблеме формирования ЗОЖ в системе образования. Выводы выдающихся ученых, врачей, педагогов и психологов прошлого актуальны и сегодня, они получили развитие и продолжение в работах современных исследователей.

Профилактика, охрана и укрепление здоровья школьников – один из главных вопросов современной жизни. Неслучайно в последнее время учителя проявляют особый интерес к вопросам здоровья, воспитывая у школьников ответственное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих и, конечно, здоровью будущих поколений.

Важность здорового образа жизни обусловлена растущими и меняющимися нагрузками на организм человека, вызванными усложнением социальной жизни, увеличением технологических, экологических и психологических рисков, негативно влияющих на здоровье.

Проблема многосторонняя и требует немало усилий различных специалистов, компетентных взглядов на эту проблему. Формирование устойчивой личности, ориентированной на здоровый образ жизни, - трудоемкий, длительный процесс, который должен начинаться с детства. Система образования является важнейшим механизмом формирования практических навыков и умений по сохранению и укреплению здоровья, поддерживания высокой мотивации ребёнка вести здоровый образ жизни. В связи с этим велика значимость учителей, обучающихся младшего школьного возраста. Здоровье закладывается в детстве, и отношение к здоровому образу жизни начинает формироваться в начальной школе [26 с.92-94].

Таким образом, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни на данной стадии является актуальной психолого-педагогической проблемой и одной из главенствующих факторов развития культуры здоровья и осознания им необходимости быть здоровым.

### **§ 1.3. Описание условий формирования культуры здоровья и здорового образа жизни в начальной школе**

По данным последних исследований, около 30-35% детей идут в первый класс с теми или иными проблемами со здоровьем. Более 80% выпускников школ не являются абсолютно здоровыми.

Образовательные учреждения необязательно оказывают положительное влияние на здоровье детей, и наоборот. Проблема охраны здоровья детей и подростков является комплексной, и было бы ошибкой ограничивать все ее аспекты только образовательными учреждениями. Однако анализ структуры заболеваемости школьников показывает, что с посещением школы увеличивается количество заболеваний органов дыхания, пищеварения, осанки, глазных и пограничных нервно-психических расстройств. Эти состояния здоровья являются результатом не только длительного

неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и ряда образовательных факторов, таких как [38 с.190]:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- раннее начало дошкольного систематического обучения;
- несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка;
- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- существенные недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования является создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, формирование отношения к здоровью как к одной из главных человеческих ценностей. Основными направлениями охраны и укрепления здоровья учащихся являются [27 с.176]:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности образовательного учреждения;
- нормализация учебной нагрузки;
- обучение и повышение квалификации преподавательского состава;
- разработка и внедрение инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное развитие;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющие ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;

- создание системы и механизмов взаимной деятельности школы и семьи направленную на формирование культуры ЗОЖ обучающихся, их родителей, педагогов.

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни – это личностное воспитание, которое закрепляет у обучающихся позитивные представления о здоровом образе жизни, оценивает их с позиции личной значимости, обращает внимание на собственное здоровье и здоровье окружающих и предполагает соответствующее поведение, ставящее здоровье в приоритет.

Для более полного раскрытия механизма культуры младших школьников на здоровый образ жизни обычно выделяют основные критерии, такие как:

1. когнитивный
2. эмоционально-волевой
3. деятельностный [24 с.32].

Когнитивный критерий подразумевает под собой наличие конкретных знаний по культуре ЗОЖ, также осознание разнообразных аспектов знаний о здоровье, общая осведомленность. Это могут быть санитарно-гигиенические нормы и требования, режим труда и отдыха, режим проветривания помещений, режим питания и многое другое. Это определенные нормы и правила установленного порядка, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Для диагностики когнитивно-смыслового критерия подходят следующие методики: наблюдение, индивидуальные беседы, заполнение карт самооценки.

Эмоционально-волевой критерий отражает спектр отношения обучающихся к здоровому образу жизни, т.е. к деятельности, направленной на ЗОЖ.

Также сюда входит интерес к получению знаний о здоровье и здоровом образе жизни; полезность знаний о здоровом образе жизни; настроение, активность и самочувствие во время мероприятий по здоровому образу жизни;

диагностика здорового образа жизни может проводиться с помощью анкетирования, интервью, индивидуальных бесед и наблюдений.

Деятельностный критерий отражает практический, действенный характер положительную ориентацию обучающихся начальной школы младшего на ЗОЖ, который осуществляется в активности обучающегося по присвоению данного отношения. В деятельностный критерий входят следующие показатели: выполнение физических упражнений; посещение спортивных тренировок; рациональное питание; соблюдение правил личной гигиены; прогулки на свежем воздухе; полноценный сон; бесконфликтное, толерантное отношение к другим людям и умение решать конфликты; умение быть активным. К наиболее распространённым методам диагностики этого критерия обычно относят: выполнение заданий, требующих мыслительных операций; представление докладов, а также представление творческих проектов.

Стоит также отметить, что данные критерии неразрывно связаны между собой. Это связано с тем, что позитивная ориентация на здоровый образ жизни – это целостное образование, в котором субъективный, личностный компонент, представляющий собой внутреннее планирование отношения обучающихся к здоровому образу жизни, с объективным, практическим поведением.

Важно отметить, что формирование культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников возможно при следующих условиях: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни; соблюдение санитарно - гигиенических норм; режима дня; двигательного режима; здорового питания; правил профилактики формирования правильной осанки, иммунитета, оказания первой доврачебной помощи.

Основы ЗОЖ обучающихся младшего школьного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах ЗОЖ и умением реализовывать их в деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, соблюдать режим дня, мыть руки и т.д.).



Родители и учителя должны работать вместе, чтобы сформировать у детей понятие культуры здоровья и здорового образа жизни, а также развить соответствующие навыки и привычки.

### **Выводы по 1 главе:**

В процессе исследования мы выяснили:

1. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни в большей степени обуславливается процессом социализации детей.
2. Формирование культуры здоровья и ЗОЖ является главным «толчком» первичной профилактики и укреплению здоровья младшего школьника через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление и использование знаний в борьбе с вредными привычками.
3. Важность ЗОЖ обусловлена растущими и меняющимися нагрузками на организм человека, вызванными усложнением социальной жизни, увеличением технологических, экологических и психологических рисков, негативно влияющих на здоровье.
4. Основными показателями уровня сформированности культуры здорового образа жизни являются физическая, эмоциональная, психологическая и социальная функциональность.
5. Для правильной и эффективной организации здорового образа жизни, необходимо систематически следить и соблюдать следующие условия: достаточная физическая активность; полноценное питание; пребывание на чистом воздухе; правильное питание; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; разумный режим труда и отдыха.
6. Разработка и реализация программ формирования культуры здорового образа жизни, что позволит: обеспечить системный и целостный подход; определить приоритетные зоны для социально-оздоровительных мероприятий; снизить негативное воздействие за счет создания целого ряда культурных и спортивных организаций; выявить механизмы влияния

социальных условий на формирование индивидуальных стратегий поддержания здоровья; прогнозировать уровень здоровья каждой личности.

Таким образом, необходимо учитывать все составляющие процесса формирования культуры здоровья и ЗОЖ для достижения высоких результатов обучающихся начальных классов.

Во-первых, важно разработать и внедрить программы по формированию культуры здорового образа жизни:

- беречь здоровье учеников, их полноценное физическое развитие и создавать условия для формирования ЗОЖ;
- организовать систему профилактической работы по предотвращению роста заболеваемости обучающихся школы, повышению уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам здорового образа жизни, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- профилактику вредных привычек;
- заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностное отношение к играм как к наследию и здоровому образу жизни.

Во-вторых, важно систематическое воспитание у школьников представлений о ЗОЖ, оценка с позиции личной значимости, бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, а также реализацию соответствующего поведения с учетом приоритетов здоровья в ходе урока, праздничных и спортивных мероприятий.

В-третьих, формирование культуры здоровья и ЗОЖ возможно через реализацию следующих критериев:

1. когнитивно-смысловой
2. эмоционально-волевой

### 3. деятельностный

Формирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста является одним из основных факторов формирования культуры здоровья и осознания необходимости быть здоровым.

В-четвёртых, формирование культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников осложняется следующими факторами риска:

- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объёма учебной нагрузки);

- большая нагрузка в школе и местах дополнительного образования;

- медицинская и психологическая неграмотность части учителей;

- недостаточное внимание к двигательной активности и физической деятельности ребёнка;

- массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Таким образом, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни на данной стадии считается актуальной психолого-педагогической проблемой.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИАГНОСТИКЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА**

### **§ 2.1. Диагностика уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса**

В рамках исследования проблемы сформированности культуры к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста проводят педагогические диагностики, которые помогают выявить степень сформированности культуры здорового образа жизни.

Средствами оценки, по ранее оговоренным критериям, определяющим отношением обучающихся к здоровому образу жизни, могут выступать: анкеты, тестирование, наблюдение, экспертная оценка. Выбирая метод диагностики необходимо учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать при реализации работы по формированию культуры ЗОЖ обучающихся начальной школы.

Исследование включает три этапа [19 с.49-52]:

1 этап. Теоретическое исследование проблемы ориентировано на решение следующих задач:

- изучить научную, литературу, официальные исследования, официальные сайты. Для чего необходимо использовать контент-анализ научных источников, интернет- ресурсов.

2 этап. Практическое исследование проблемы ориентировано на решение следующих задач:

- провести эмпирическое исследование на определенной выборке на базе образовательного учреждения.

3 этап. Обработка полученных результатов. Разработка рекомендаций ориентировано на решение следующих задач:

- обобщить полученные в ходе исследования результаты и описать их;
- разработать рекомендации для педагогов.

Выбор конкретной методики осуществлен в соответствии с рядом требований [9 с.215]:

1. Методика должна соответствовать возрастным особенностям испытуемых и отвечать возможностям и потребностям
2. Комплекс диагностических методик должен давать разностороннюю и разноплановую картину знаний ребенка, что позволило бы определить индивидуальные варианты поведения и своевременно зафиксировать пробелы и недостатки в формировании тех или иных функций.
3. Используемая методика должна быть стандартизирована и апробирована на практике. Она должна быть проверена на содержательную и статистическую надежность.
4. Методика должна предполагать не только количественный, но и качественный анализ результатов.

На основании вышеперечисленных требований были отобраны, скорректированы и апробированы необходимые диагностические методики.

Таблица 1 – Критерии и уровни культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников

Методика	Критерии	Уровни культуры здоровья и ЗОЖ младших школьников		
		Низкий	Средний	Высокий
<b>Методика № 1</b> Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)	Когнитивный: степень осведомленност и или компетентности обучающегося в области здоровья, знание основных	Слабая ориентация на проблему сохранения и поддержания здоровья; знания фрагментар	Знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, и ответы на них не являются полностью осознанными и полными, но	Диапазон и глубина необходимых знаний о здоровом образе жизни и восприятию о здоровье на высоком

	факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении эффективности жизнедеятельности	ны и бессистемны. 0-15 баллов	являются систематизированными. 16-25 баллов	уровне. Суждения о принципах и сущности укрепления здоровья точны и систематичны. 26-30 баллов
<b>Методика № 2</b> «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвин)	Эмоционально-волевой: степень значимости здоровья и здорового образа жизни, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему	Ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - шестой или седьмой : низкая доминантность отношения к здоровью. 0-15 баллов	Ранг ценности «Здоровье здоровый образ жизни» - третий, четвёртый или пятый: средняя доминантность. 16-25 баллов	Ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - первый или второй: отношение к здоровью высоко доминантное (значимое). 26-30 баллов
<b>Методика № 3</b> «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и ЗОЖ» (Науменко Ю.В.)	Деятельностный: степень мотивации на сохранение и укрепление здоровья, степень соответствия действий и поступков требованиям здорового образа жизни	Ограниченны е знания и представления о здоровом образе жизни. Не может объяснить или привести примеры заботы о здоровье. 0-15 баллов	Не может уверенно отвечать на вопросы. Имеет ограниченные и неконкретные представления о здоровом образе жизни. Понимает ценность здоровья, но не может сформулировать, что нужно делать. 16-25 баллов	Наблюдается высокий уровень понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребенок уверенно, четко, полно на поставленные вопросы; признает ценность здоровья и здорового образа жизни. 26-30 баллов
Уровень сформированности культуры		0-47 баллов	48-77 баллов	78-90 баллов

здоровья и здорового образа жизни				
---	--	--	--	--

Уровень сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников определялся количеством баллов, полученных испытуемым. Общий балл по опроснику подсчитывался суммированием баллов, полученных за каждый ответ по всем пунктам.

Уровень культуры здоровья и ЗОЖ младших школьников оценивался по трем методикам, которые представлены в **приложении А**.

**Методика № 1** - Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (**Ю. В. Науменко**) [13 с.179].

Цель: изучить культуру здоровья и здорового образа жизни среди обучающихся начальной школы. Методика позволяет исследовать уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Система оценок:

0-15 баллов – низкий уровень. Слабая ориентация на проблему сохранения и поддержания здоровья; знания фрагментарны и бессистемны.

16-25 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, и ответы на них не являются полностью осознанными и полными, но являются систематизированными.

26-30 баллов – высокий уровень. Диапазон и глубина необходимых знаний о здоровом образе жизни и восприятии о здоровье на высоком уровне. Суждения о принципах и сущности укрепления здоровья точны и систематичны.

**Методика № 2** - «Индекс отношения к здоровью» (**С. Дерябо и В. Ясвин**) [15 с.75-81].

Цель: изучить четыре шкалы: эмоциональная, познавательная, практическая и поступочная. Эмоциональная шкала измеряет степень проявления отношения человека к своему здоровью и здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Познавательная шкала измеряет степень проявления

отношения человека к здоровью и здоровому образу жизни в познавательной сфере. Практическая шкала измеряет степень проявления отношения человека к здоровью и здоровому образу жизни в практической сфере. Поступочная шкала отношения измеряет степень проявления отношения человека к здоровью и здоровому образу жизни в области поведения, направленного на изменение среды в соответствии с его установками.

Система оценок:

0-15 баллов – ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - шестой или седьмой: низкая доминантность отношения к здоровью.

16-25 баллов – ранг ценности «Здоровье здоровый образ жизни» - третий, четвёртый или пятый: средняя доминантность.

26-30 баллов – ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - первый или второй: отношение к здоровью высоко доминантное (значимое).

**Методика № 3** - «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и здорового образа жизни» (**Науменко Ю.В.**) [16 с.58-61].

Цель: исследовать поведение обучающихся в отношении здоровья и здорового образа жизни.

Система оценок:

0-15 баллов – ограниченные знания и представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не может объяснить или привести примеры заботы о здоровье;

16-25 баллов – не может уверенно отвечать на вопросы. Имеет ограниченные и неконкретные представления о здоровом образе жизни. Понимает ценность здоровья, но не может сформулировать, что нужно делать;

26-30 баллов – наблюдается высокий уровень понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребенок уверенно, четко и полно отвечает на поставленные вопросы. Ребенок признает ценность здоровья и здорового образа жизни.



## § 2.2. Результаты диагностики уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 класса

Экспериментальной базой исследования послужила МБОУ СОШ №19 г. Канска. В число респондентов были включены испытуемые в количестве 29 человек, обучающиеся 3 «Б» класса.

Данные полученные в ходе проведения эксперимента представлены в **приложении Б (Табл. Б.1-Б.4).**

Таблица 2 – Количественный анализ результатов констатирующего эксперимента

Критерии	Уровни сформированности					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Человек	%	Человек	%	Человек	%
Когнитивный	3	10	8	27	18	63
Эмоционально-волевой	3	10	14	48	12	42
Деятельностный	4	14	11	38	14	48
В целом	4	11	13	38	12	51

Анализируя данную таблицу, мы видим, что при проведении **методики №1 Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)** у обучающихся преобладает высокий уровень (63%), то есть они имеют необходимый объём и глубину знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Средний уровень продемонстрировали 27% обучающихся. Это означает, что их знания о культуре здоровья и ЗОЖ фрагментарны: ответы являются недостаточно осознанными и полными. Путаются в правила личной гигиены, нормы закаливания и режим питания.

Низкий уровень составил 10% обучающихся. У них слабая ориентировка в вопросах сохранения поддержания здоровья. Не осознают значимость здоровья, режима дня, закаливания, пугаются в правилах личной гигиены.

Частота встречаемости, %

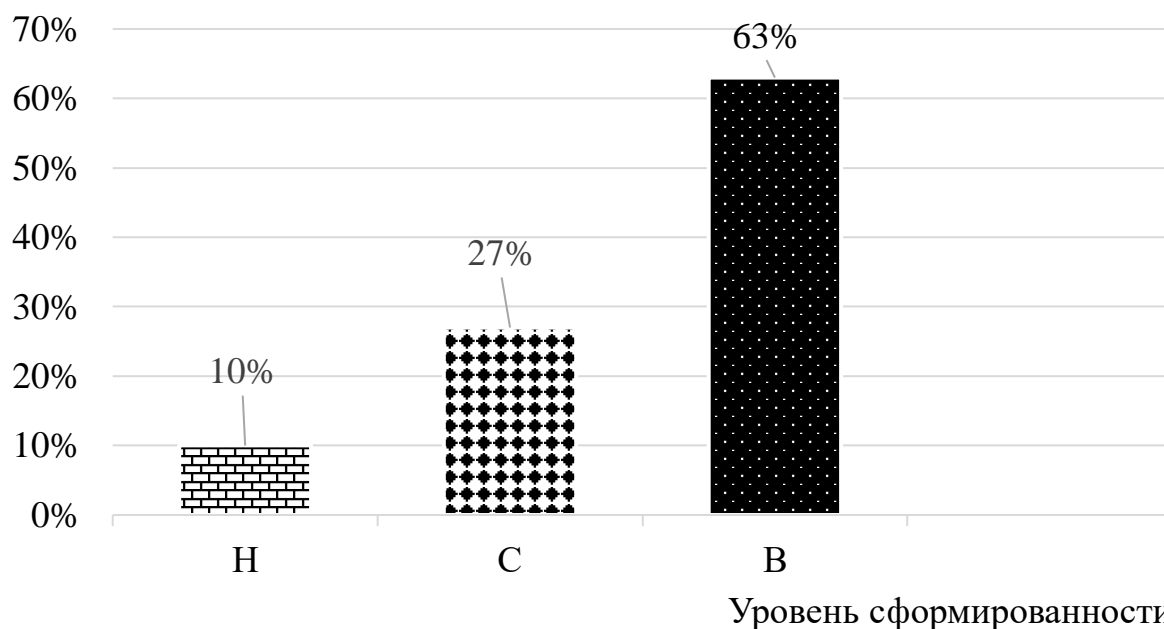


Рис.1. Результаты констатирующего исследования по когнитивному критерию уровня культуры здоровья и здорового образа жизни:

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

**Проведение методики №2 «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина** позволила выяснить, что высоким уровнем бережного отношения к здоровью и здоровому образу жизни обладают 42% обучающихся. Они понимают значимость здоровья в своей жизни и имеют к нему доминантное отношение. Выделяют главные компоненты здоровья и с уверенностью показывают свою позицию.

Средний уровень является большинством (48%), то есть обучающиеся понимают значимость здоровья и ЗОЖ, но не ставят его во главе своих ценностей. Зачастую ставят выше такие жизненные ценности, как: хорошие вещи, материальное благополучие; общение с друзьями и другими окружающими людьми; любовь и семейная жизнь.

Низкий уровень продемонстрировали 10% обучающихся. Низкая доминантность и отношение к здоровью. Они не осознают значимость здоровья и ЗОЖ, не берегут его. Доказывают, что здоровье в младшем школьном возрасте находится на высоком уровне и следить за ним нужно только в более зрелом возрасте. Ставят жизненную ценность – здоровье и здоровый образ жизни на низкую степень значимости, а материальные, духовные и общественные ценности - на 1-3 степень.

Частота встречаемости, %

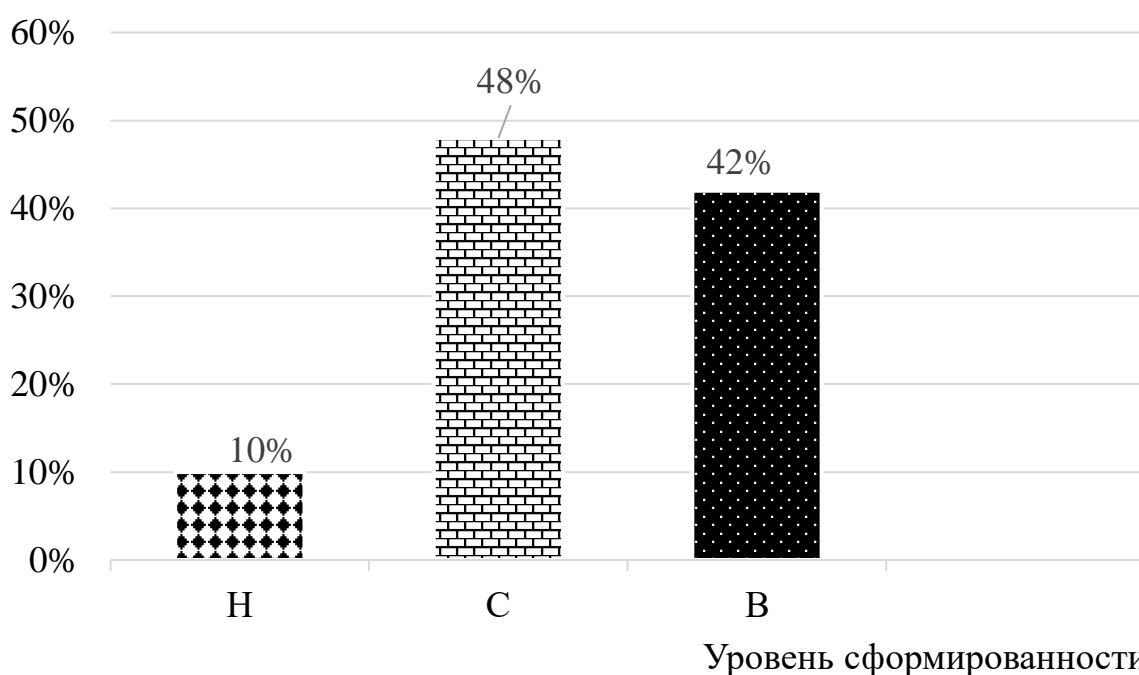


Рис.2. Результаты констатирующего исследования по эмоционально-волевому критерию уровня культуры здоровья и здорового образа жизни:

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

По данным методики №3 «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.) можно отметить, что 48% обучающихся продемонстрировали высокий уровень сформированности представлений о правилах поведения в отношении здоровья и ЗОЖ. Обучающиеся осознают ценность здоровья, имеют представление о системности здорового образа жизни.

Средний уровень продемонстрировали 38% обучающихся. Они понимают и принимают правила поведения в отношении здоровья и ЗОЖ, но

с трудом формулируют, что можно делать, а от чего желательно воздержаться. Понимают важность: режима дня, правил личной гигиены, наблюдения за своим здоровьем и окружающих людей, участие в различных здоровьесберегающих мероприятиях, но не соблюдают их в повседневной жизни.

Низкий уровень сформированности показали 14%, то есть обучающиеся не определяют здоровье, как противоположное состояние болезни. Не понимают и не принимают важность: режима дня, правил личной гигиены, не осознают значимость здоровья и ЗОЖ.

Частота встречаемости, %

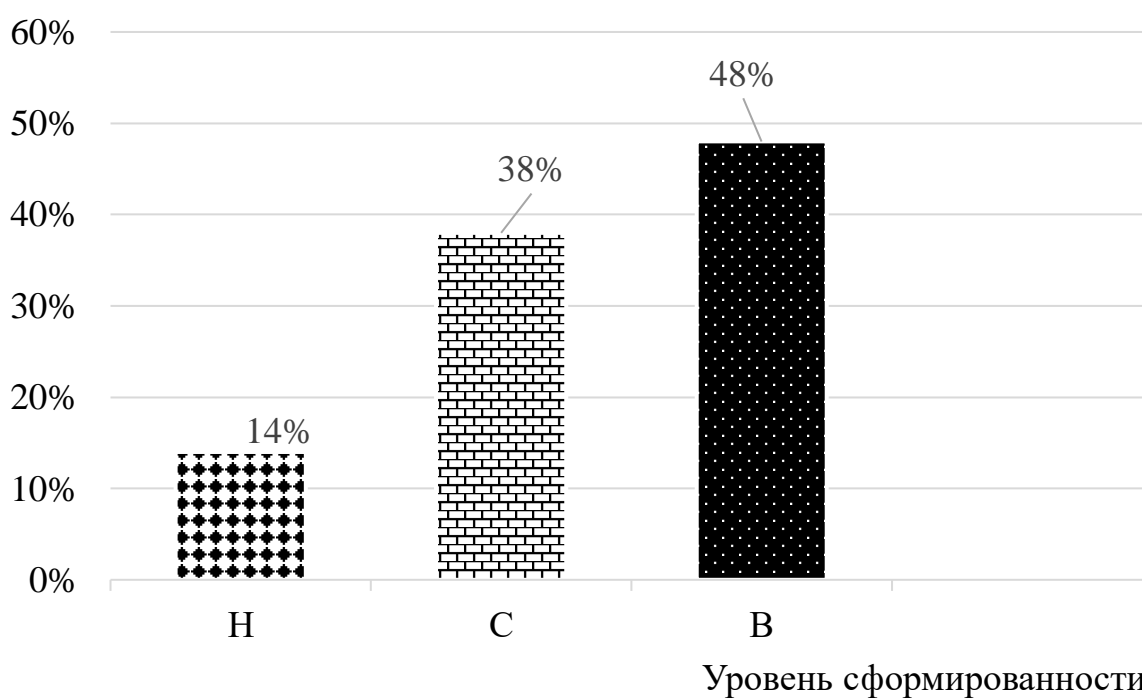


Рис.3. Результаты констатирующего исследования по деятельностному критерию уровня культуры здоровья и здорового образа жизни:

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

Общий анализ уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 3 «Б» в целом показал, что 51% обучающихся продемонстрировали высокий уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.

38% обучающихся продемонстрировали средний уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.

11% обучающихся продемонстрировали низкий уровень культуры здоровья и ЗОЖ.

Это означает, что у обучающихся 3 «Б» класса преобладающим являются высокий и средний уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.

Частота встречаемости, %

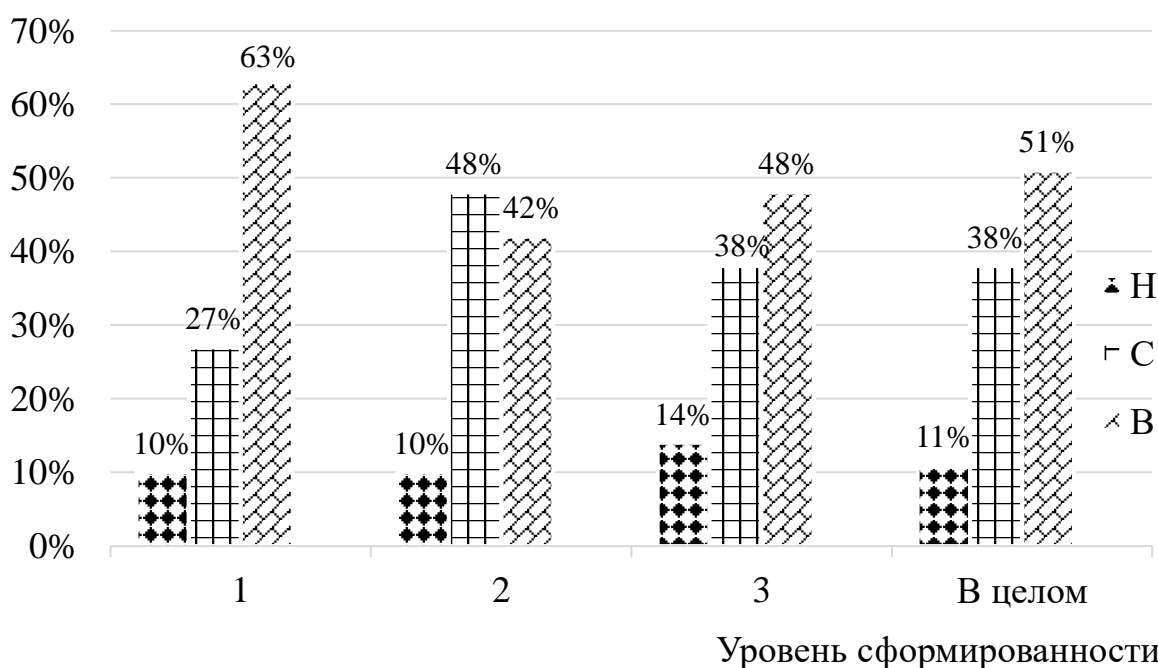


Рис.4. Результаты констатирующего исследования уровня культуры здоровья и здорового образа жизни по всем критериям:

Н – низкий уровень; С – средний уровень; В – высокий уровень.

1 – когнитивный критерий; 2 – эмоционально-волевой критерий;

3 – деятельностный критерий; 4 – культура здоровья и ЗОЖ в целом.

Из описания диаграмм видим, что у обучающихся выделен следующий ряд проблем в формировании культуры здоровья и ЗОЖ:

- Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья;
- Не полное осознание ценности здоровья;
- Низкая и средняя доминантность по отношению к здоровью;

- Понимают ценность здоровья, но с трудом формулируют, что можно делать, а от чего желательно отказаться.

Следовательно, полученные результаты, свидетельствуют о том, что у детей в младшем школьном возрасте наблюдается недостаточный уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ. Полученные результаты указывают на необходимость подбора рекомендаций и апробации программы, направленных на формирование культуры здоровья и ЗОЖ у обучающихся начальных классов, что создаст благоприятные условия и будет способствовать совершенствованию формы работы по формированию культуры здоровья и ЗОЖ.

### **§ 2.3. Описание программы курса дополнительных занятий «Культура здоровья и здорового образа жизни»**

По итогам эксперимента можно сделать вывод, что у большей части обучающихся 3 «Б» класса – 12 человек, что составляет 51% от общего количества класса – сформировал высокий уровень культуры здоровья и здорового образа жизни и 13 человек, что составляет 38% от общего количества класса имеют средний уровень здоровья и ЗОЖ. Лишь у 4 человек, что составляет 11% от общего количества класса низкий уровень культуры здоровья и ЗОЖ. Следует подчеркнуть, что 49% респондентов нуждаются в дополнительной работе учителя для повышения у них уровня культуры здоровья и ЗОЖ.

На основании этого мы выделили ряд проблем, которые существуют в 3 «Б» классе при выполнении определённых заданий:

- Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья;
- Не полное осознание ценности здоровья;
- Низкая и средняя доминантность по отношению к здоровью;
- Понимают ценность здоровья, но с трудом формулируют, что можно делать, а от чего желательно отказаться.

Для решения данных проблем мы разработали программу дополнительных занятий с целью формирования культуры здоровья и ЗОЖ, которая представлена в **приложении В**.

Цель данной программы – формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования культуры здоровья и ЗОЖ;
- организовать систему профилактической работы по предотвращению роста заболеваемости учащихся школы, повышению уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам ЗОЖ, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Актуальность данной программы определяется требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных стратегических целей развития страны. Это регламентируется такими законами и нормативными документами, как Закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", Указ Президента РФ "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении Основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации". Работа в этой области начинается на ранних этапах обучения и воспитания (детский сад и начальная школа), продолжается в средней школе и затем сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

Сочетание игрового формата с физическими элементами решает все проблемы в работе с детьми, удовлетворяет их двигательные потребности, учит пользоваться собственным телом и развивает не только физические, но и умственные и творческие способности. Новизна программы заключается в том, для выявления и наиболее эффективного использования игровых ресурсов широко используются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует вся группа, очень эмоционально поднимают настроение и способствуют более полноценному отдыху. Такие игры можно проводить на открытом воздухе или в спортивном зале.

Ценностными ориентирами содержания данной рабочей программы являются:

- формирование умений рассуждать как компонент логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- в ходе свободного общения на занятиях, привлечение обучающихся к обмену информацией.

Сроки реализации программы: 2023-2024.

Целевая группа: дети младшего школьного возраста.

Участники программы: дети младшего школьного возраста, классный руководитель, родители, учителя физической культуры, педагог-психолог.

Занятия направлены на развитие трёх компонентов:

- Когнитивный;
- Эмоционально-волевой;
- Деятельностный.



Программа состоит из внеурочных занятий, направленных на углублённое изучение культуры здоровья и здорового образа жизни. Программа рассчитана на 17 часов.

Программа по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни младшего школьника состоит из следующих разделов:

Раздел 1. «Вот мы и в школе». (3 часа).

Раздел 2. «Питание и здоровье». (4 часа).

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках». (4 часа).

Раздел 4. «Чтоб забыть про докторов». (4 часа).

Раздел 5. «Вот и стали мы на год взрослей» (2 часа).

Темы и содержание разделов по формированию культуры здоровья и ЗОЖ представлены в **таблице 5**.

Таблица 5 – Темы и содержание разделов по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни

№	Тема занятия	Элементы содержания	Критерий
<b>«Вот мы и в школе»</b>			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	Когнитивный
2	«Личная гигиена»		Когнитивный
3	«В гостях у Мойдодыра»		Когнитивный
<b>«Питание и здоровье»</b>			
4	«Правильное питание – залог физического и психологического здоровья»	Основы правильного питания, гигиенические приемы культуры поведения в питании, современные и прошлые кулинарные традиции. Знания об основных витаминах в продуктах питания,	Когнитивный
5	«Вредные микробы»		Когнитивный

6	«Что такое здоровая пища и как её приготовить»	необходимости разнообразия, здоровой и не очень здоровой пище, пользе ходьбы после еды, диете, лечении потреблением	Эмоционально-волевой
7	«QR-код здоровья!»	жидкости, целебных источниках и минеральных водах.	Деятельностный
«Моё здоровье в моих руках»			
8	«День здоровья «Хочу остаться здоровым»»	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика заболеваний органов зрения и опорно-двигательного аппарата направлены на формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственных установок представлений и убеждений.	Деятельностный
9	«Как сохранять и укреплять своё здоровье»		Когнитивный
10	«Природа – источник здоровья»		Когнитивный
11	«Моё здоровье в моих руках»		Эмоционально-волевой
«Чтоб забыть про докторов»			
12	«Гигиена правильно осанки»	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	Когнитивный
13	«Движение – это жизнь»		Деятельностный
14	«Разговор о правильном питании»		Эмоционально-волевой
15	«ЗОЖ вокруг нас!»		Эмоционально-волевой
«Вот и стали мы на год взрослей»			
16	«Я и опасность»	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	Когнитивный
17	«Игра «Не зная броду, не суйся в воду!»»		Деятельностный

Благодаря представленным занятиям у обучающихся начальной школы формируется:

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- способность активно участвовать в общении и взаимодействии со сверстниками на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимной поддержки и эмпатии;
- умение оценивать свой рацион и питание с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- способность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

Конспекты внеурочных занятий **см. Приложение Г.**

Примеры заданий, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся начальной школы:

Когнитивный уровень:



Тестовое задание, направленное на выявление степени усвоения изученного материала о питании (полезная пища; употреблении необходимого количества воды), спорте (виды спорта; отдых после спорта – правильное осуществление), гигиена (полости рта – как правильно чистить зубы и сколько раз в день; тела; мытьё рук), сне (необходимое количество часов), вредных

привычках (что вредит нашему здоровью – курение, несоблюдение режима дня, питание и т.д.), режиме дня (распорядок дня), закаливание.

Эмоционально-волевой:



Прочтение произведения о ЗОЖ Великановой Ю.В. «Сказки сладкого леса, или, как медвежонок спортом занимался», анализ и составление характеристики героя (утренняя тренировка; спортивные игры; правильное питание).

Деятельностный:



Просмотр видефрагмента: «Зарядка» и выполнение физических упражнений. Задействованы следующие группы мышц: голени, рук, кора, тазового дна, гибкость и растяжка.

Методические рекомендации для родителей представлены в **Приложении Д.**

Программа включает в себя позитивное отношение к здоровому образу жизни, оценку с позиции личной значимости, внимательное отношение к своему и чужому здоровью, а также практику соответствующего поведения, которое ставит здоровье на первое место.

### **Выводы по 2 главе:**

В результате опытно-экспериментальной работы был определен уровень сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. Результаты методик, показали, что в 3 «Б» существует ряд проблем, которые были выделены при выполнении определённых заданий:

- слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья;
- не полное осознание ценности здоровья;
- низкая и средняя доминантность по отношению к здоровью;
- понимают ценность здоровья, но с трудом формулируют, что можно делать, а от чего желательно отказаться.

Из результатов опытно-экспериментальной работы следует, что необходимо проводить работу над повышением уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни с помощью:

- использования методов и различных форм работ, направленных на здоровый образ жизни (занятия; мероприятия; беседы; просмотр/прочтение публикаций, кинопросмотр; фестивали и др.)
- создания условий для формирования ЗОЖ (двигательная активность, соблюдение режима дня, рациональное питание, психическая и эмоциональная совместимость, отказ от вредных привычек, личная гигиена);
- разработки программы направленной на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Полученные результаты опытно-экспериментальной работы позволяют говорить о недостаточной компетентности младших школьников в вопросах культуры здоровья и здорового образа жизни.

## Заключение

В процессе изучения психолого-педагогической и методической литературы было выявлено, что проблема формирования культуры здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения – одна из ключевых вопросов современной жизни.

Здоровый образ жизни пока еще не занимает первое место в иерархии человеческих потребностей и ценностей в нашем обществе. Однако если мы сможем с ранних лет научить наших детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье и подавать личный пример здорового образа жизни, мы можем надеяться, что будущие поколения будут более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально и духовно, но и физически.

Теоретическое обоснование культуры ЗОЖ показывает, что её формирование обучающихся начальной школы во многом обусловлено процессом социализации. Поскольку дети большую часть времени проводят в школе, учителя должны, прежде всего, чувствовать профессиональную и этическую ответственность за физическое, психическое и нравственное здоровье своих учеников. Это вопрос, которому учителя всегда должны уделять профессиональное внимание. Ведь именно в раннем возрасте закладываются основы здоровья и правильного физического развития.

Формирование ЗОЖ – один из главных факторов формирования культуры здоровья и осознания необходимости быть здоровым.

Для изучения данной проблемы дополнительно были выявлены возрастные особенности культуры здорового образа жизни у младших школьников, были подобраны методики, а также составлена диагностическая программа с описанием уровней сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.

В процессе работы мы выяснили актуальный уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ у обучающихся 3 «Б» класса:

- 51% обучающихся продемонстрировали высокий уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.
- 38% обучающихся продемонстрировали средний уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.
- 11% обучающихся продемонстрировали низкий уровень культуры здоровья и ЗОЖ.

Это означает, что у обучающихся 3 «Б» класса преобладающими являются высокий и средний уровни сформированности культуры здоровья и ЗОЖ. Вместе с тем, 49% респондентов нуждаются в проведении дополнительной работы, направленной на повышения данного уровня. Гипотеза исследования подтвердилась.

Проанализировав результаты констатирующего эксперимента, исходя их выявленных проблем, подобрали задания, разработали программу для развития культуры здоровья и ЗОЖ младших школьников. Данной разработкой могут пользоваться учителя начальных классов, а также студенты педагогических ВУЗов.

## Библиографический список

1. Амосова Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие Ю.Е. Амосова. Челябинск: 2010. – 119с.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Здоровье и развитие современных школьников / Н.А. Ананьева Ю.А. Ямпольская / Школа здоровья. – 1994. С.13-18.
3. Белякова Р.Н., Овчаров В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся. Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. – 1993. С.79-81.
4. Березин И.П. Школа здоровья. Минск: 2004. – 303с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Спб: Питер, 2012. 468с.
6. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. 2007. – 125 с.
7. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека. Киев: 2003. - 422с
8. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования. – 2009. 59с.
9. Василенко, В.А. Ценность и ценностное отношение. 2012. – 215с.
10. Водопьянова Н. А. Информационная культура младших школьников: по материалам исследования. Ставрополь, 2010. 58 с.
11. Волков Б.С. Психология детей младшего школьного возраста (для бакалавров) /. Москва: КноРус, 2018. 110 с.
12. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. Минск: 2003. - 223с.
13. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов: 2011. – 179с
14. Гаркуша Н. С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография. Челябинск: 2012. – 188 с.



15. Гаркуша Н. С. Механизм проведения компаративного исследования воспитания культуры здоровья школьников. *European Social Science Journal*. 2013. С.75-81.
16. Гаркуша Н. С. Определение тенденций развития процесса воспитания культуры здоровья школьников. *Казанский педагогический журнал*. - 2015. С.58-61.
17. Гаркуша Н. С. Теоретический анализ детерминированности культуры здоровья школьников. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2013. С.30-36.
18. Гаркуша Н.С. Дорога к здоровью: программа воспитания культуры здоровья школьников в деятельности классного руководителя. *Старый Оскол*: 2007. 63с.
19. Гаркуша Н.С. Педагогические условия и факторы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. *Перспективы развития современной школы*. - Воронеж: 2006. С.49-52.
20. Гиголаева Т.В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни. 2006. -200с.
21. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе. 2010. С.32-38.
22. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. 2010. – 223с.
23. Евдокимова Р. М. Внеклассная работа по биологии. Саратов: 2016. – 256 с.
24. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья // Г.К. Зайцев. 2006. – 32 с.
25. Зелинская Д.И. О состоянии здоровья детей в России. *Школа здоровья*. 2005. С.5-12
26. Маркова Р. И. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе // *Молодой ученый*. 2017. № 36 (170). С. 92-94.

27. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва: 2001. -176с
28. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Сфера, 2012. -112с.
29. Михайлов А.А. Формирование у младшего школьника привычек здорового образа жизни. Начальная школа До и После. 2011. 35с.
30. Мясищев В.Н. Психология отношений. Российская акад. образования, Московский психолого-социальный институт. 2011. – 12с.
31. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. 2004 - 158с.
32. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: 72500 слов и 7500 фразеологических выражений. Москва: Мир и Образование, 2015. 1375 с.
33. Пряникова М.Г. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. 2013. 33с.
34. Психофизиологические и вегетативные показатели у медлительных и подвижных подростков (лонгитудинальные исследования) / М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова, Г.Г. Манке, Т.М. Параничева // Физиология человека. 2015. С.68-71.
35. Рапацевич Е. С. Педагогика: Большая современная энциклопедия. Москва: 2005. 116с.
36. Репица А.В., Медведева Е.В. Пути формирования психического здоровья детей и подростков. Москва: 2016. – 75с.
37. Созонтов А.Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии//Вопросы психологии. - 2002. -№3. - 92-101 с.
38. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2000. - 208 с.
39. Спириин В.К. Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников: пед. наук. - М., 2002. -499 с.

40. Стан В.В. «Формирование здорового образа жизни у детей».2006. 78 с.
41. Сухарев А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков //Гигиена и санитария. - 2000. - №3. - 43-44 с.
42. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника: Дис. ... д-ра психол. Наук. - Н. Новгород, 2000. - 360 с.
43. Хрипкова А.Б., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье. 2008. – 190 с.
44. Черкасов И.Ф., Михайлова Н.Ф., Сегал М.С., Береглазов В.Н., Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования: учебно-методическое пособие /И.Ф. Черкасов, Н.Ф. Михайлова, М.С. Сегал, В.Н. Береглазов. // – Челябинск: 2011. – 129с.
45. Шабалина А.А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод.пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей // А.А. Шабалина. – Челябинск: Цицero, 2013. – 106с.
46. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. 2008. С.33-35.
47. Шмаков С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я. 2007. С.94-128.
48. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья. - Новосибирск: Наука, Сиб.отд., 2009. – 136 с.
49. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. 2012.264 с.
50. Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание. Питер, 2007. - 292с.

**Методика № 1 - Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)**

Описание методики: чтобы исследовать культуру здорового образа жизни младших школьников важно использовать анкету «Выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко). Данная методика позволяет изучить уровень знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Данная анкета включает в себя 6 вопросов, которые имеют один правильный ответ.

Инструкция: внимательно прочитайте вопрос и ответьте, выбрав правильный ответ.

Обработка результатов: обучающиеся набирают один балл за выбор правильного варианта ответа на вопрос. Сумма баллов отражает уровень знаний о здоровье и ЗОЖ. В качестве критериев оценки используется следующая система баллов:

0-15 баллов – низкий уровень. Слабая ориентация на проблему сохранения и поддержания здоровья; знания фрагментарны и бессистемны.

16-25 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и здоровом образе жизни фрагментарны, и ответы на них не являются полностью осознанными и полными, но являются систематизированными.

26-30 баллов – высокий уровень. Диапазон и глубина необходимых знаний о здоровом образе жизни и восприятии о здоровье на высоком уровне. Суждения о принципах и сущности укрепления здоровья точны и систематичны.

**Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)**

Прочитай внимательно вопросы, ответь на них, выбрав правильный ответ.

1. *Что такое здоровье?*

а) отсутствие болезней;

б) способность работать долгое время без усталости;

- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение.

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители.

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме.

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли.

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу.

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть.

## **Методика № 2 - «Индекс отношения к здоровью»**

**(С. Дерябо и В. Ясвин).**

Описание методики: данная методика представлена из четырех шкал: эмоциональная, познавательная, практическая и поступочная. Эмоциональная шкала измеряет степень проявления отношения человека к своему здоровью и здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Познавательная шкала измеряет степень проявления отношения человека к здоровью и здоровому

образу жизни в познавательной сфере. Практическая шкала измеряет степень проявления отношения человека к здоровью и здоровому образу жизни в практической сфере. Поступочная шкала отношения измеряет степень проявления отношения человека к здоровью и здоровому образу жизни в области поведения, направленного на изменение среды в соответствии с его установками.

Индекс интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует степень сформированности или выраженности отношения человека к здоровью в целом.

Высокий балл в этом тесте говорит о том, что отношение кандидата к здоровью и здоровому образу жизни сформировано на высоком уровне и является "хорошим". В случае, если обучающийся набирает низкий балл, то он не способен вести здоровый образ жизни и, скорее всего, рано или поздно заболит.

Инструкция: определите степень важности перечисленных жизненных ценностей для вас. Для этого сначала отметьте точкой три наиболее и три наименее важные ценности, затем поставьте рядом с точками цифры 1, 2 и 3 в порядке убывания важности.

Обработка результатов: из трех ценностей, перечисленных как наиболее важные, первая ценность занимает первое место, вторая ценность-вторая по важности, третья-третья по важности. Из трех значений, обозначенных как наименее важные, первому присвоен седьмой ранг, второму- шестой, а третьему- пятый. Значениям, не вошедшим ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвертый ранг. Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем.

Система оценок:

0-15 баллов – ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - шестой или седьмой: низкая доминантность отношения к здоровью.

16-25 баллов – ранг ценности «Здоровье здоровый образ жизни» - третий, четвёртый или пятый: средняя доминантность.

26-30 баллов – ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - первый или второй: отношение к здоровью высоко доминантное (значимое).

### **«Индекс отношения к здоровью»**

**(С. Дерябо и В. Ясвин)**

<b>Наиболее важные для меня</b>	<b>Жизненные ценности</b>	<b>Наименее важные для меня</b>
	хорошие вещи, материальное благополучие;	
	общение с природой;	
	общение с друзьями и другими окружающими людьми;	
	любовь и семейная жизнь;	
	здоровье, здоровый образ жизни;	
	труд (профессия, учёба, интересная работа);	
	духовность (нравственность, саморазвитие)	

### **Методика № 3 - «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.)**

Описание методики: для того, чтобы исследовать поведение обучающихся в отношении здоровья и здорового образа жизни младших школьников можно использовать анкету Науменко Ю.В.

Анкета «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и здорового образа жизни» для младших школьников содержит 10 вопросов. Вопрос № 1, 3, 4, 5 содержит знания обучающихся о правилах пользования средствами гигиены. Вопрос № 2 – осведомлённость о правилах организации режима

питания. Вопрос № 6 – осведомлённость о правилах оказания первой помощи. Вопрос № 7, 8, 9, 10 – помогает нам узнать поведение ребенка в отношении к здоровью его охране и укреплению.

Инструкция: Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

Обработка результатов: для того, чтобы определить поведение обучающихся в отношении к здоровью и здорового образа были использованы в качестве критериев оценивания следующая система оценок:

0-15 баллов – ограниченные знания и представления о здоровье и здоровом образе жизни. Не может объяснить или привести примеры заботы о здоровье;

16-25 баллов – не может уверенно отвечать на вопросы. Имеет ограниченные и неконкретные представления о здоровом образе жизни. Понимает ценность здоровья, но не может сформулировать, что нужно делать;

26-30 баллов – наблюдается высокий уровень понимания ценности здоровья и здорового образа жизни. Ребенок уверенно, четко и полно отвечает на поставленные вопросы. Ребенок признает ценность здоровья и здорового образа жизни.

### **Методика №3 «Поведение детей в отношении сохранения здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.)**

**Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.**

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

- Мыло;
- Зубная щетка;
- Полотенце для рук;
- Мочалка;



- Зубная паста;
- Шампунь;
- Тапочки;
- Полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 19.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

- Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Вера: зубы чистят утром и вечером.
- Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки;
- Перед посещением туалета;
- После посещения туалета;
- Когда заправил постель;
- Перед едой;
- Перед прогулкой;
- После игры в мяч;

- После того, как поиграешь с кошкой или собакой.
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
- Каждый день;
  - Два-три раза в неделю;
  - Один раз в неделю.
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
- Положить палец в рот;
  - Подставить палец под кран с холодной водой;
  - Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой;
  - Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой.
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:
- Иметь много денег;
  - Много знать и уметь;
  - Быть здоровым;
  - Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя);
  - Иметь интересных друзей;
  - Быть красивым и привлекательным;
  - Иметь любимую работу;
  - Жить в счастливой семье.
8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:
- Регулярные занятия спортом;
  - Хороший отдых;
  - Знания о том, как заботиться о своем здоровье;
  - Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.);
  - Возможность лечиться у хорошего врача;
  - Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал;
  - Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.).

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда

- Утренняя зарядка или пробежка;
- Завтрак;
- Обед;
- Ужин;
- Прогулка на свежем воздухе;
- Сон не менее 8 часов;
- Занятия спортом;
- Душ, ванна.

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1-проводятся интересно; 2 - проводятся неинтересно; 3- не проводятся; 4 – посещаю мероприятие.

- Уроки, обучающие здоровью;
- Лекции о том, как заботиться о здоровье;
- Показ фильмов;
- Спортивные соревнования;
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья;
- Праздники на тему здоровья.

Протоколы и результаты

Таблица Б.1-Протокол «Методика № 1 - Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)»

№	Ф.И./вопрос	Что такое здоровье?	Почему важно соблюдать режим дня?	Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?	Для чего нужно закаляться?	Что значит «питаться правильно»?	Почему нужно больше двигаться?	Итого: балл/уровень
1	Александр А	+	+	-	+	+	+	25 (с)
2	Олег Б	+	+	-	+	-	+	20 (с)
3	Матвей Г	+	+	+	+	+	+	30 (в)
4	Олеся Г	+	+	+	+	+	+	30 (в)
5	Матвей Г	+	-	-	+	+	+	25 (с)
6	Максим Е	+	+	+	+	+	+	30 (в)
7	София Е	+	+	+	+	+	+	30 (в)
8	Иван К	+	-	-	+	+	-	15 (н)
9	Артем К	+	+	-	-	+	+	20 (с)
10	Кирилл М	+	+	+	+	+	+	30 (в)
11	Полина М	+	+	+	+	+	+	30 (в)
12	Полина П	+	+	+	+	+	+	30 (в)
13	Полина П	+	+	+	+	+	+	30 (в)
14	Лилия Р	+	+	+	-	+	+	25 (с)
15	Александр Р	-	-	-	-	+	+	10 (с)
16	Таисия С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
17	Валерия С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
18	Максим С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
19	Виктория С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
20	Илья С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
21	Дмитрий С	+	+	+	-	+	+	25 (с)
22	Мария С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
23	Артем С	+	+	+	+	+	+	30 (в)
24	Иван Ф	-	+	-	-	+	+	15 (н)
25	Михаил Ф	+	+	+	+	+	+	30 (в)
26	Ксения Ф	-	+	-	-	+	-	10 (н)
27	Федор Х	+	+	+	+	+	+	30 (в)
28	Анна Ш	+	+	+	+	+	+	30 (в)
29	Константин Ш	+	+	-	+	+	-	20 (с)

**Таблица Б.2-Протокол «Методика № 2 - «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвин)»**

№	Ф.И./вопрос	Ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - первый или второй.	Ранг ценности «Здоровье здоровый образ жизни» - третий, четвёртый или пятый.	Ранг ценности «Здоровье, здоровый образ жизни» - шестой или седьмой.	Итого: балл/уровень
1	Александр А		+		20 (с)
2	Олег Б			+	10 (н)
3	Матвей Г	+			30 (в)
4	Олеся Г		+		20 (с)
5	Матвей Г	+			30 (в)
6	Максим Е		+		20 (с)
7	София Е	+			30 (в)
8	Иван К			+	10 (н)
9	Артем К			+	10 (н)
10	Кирилл М	+			30 (в)
11	Полина М	+			30 (в)
12	Полина П		+		20 (с)
13	Полина П		+		20 (с)
14	Лилия Р	+			30 (в)
15	Александр Р		+		20 (с)
16	Таисия С	+			30 (в)
17	Валерия С	+			30 (в)
18	Максим С		+		20 (с)
19	Виктория С		+		20 (с)
20	Илья С	+			30 (в)
21	Дмитрий С		+		20 (с)
22	Мария С		+		20 (с)
23	Артем С	+			30 (в)
24	Иван Ф		+		20 (с)
25	Михаил Ф	+			30 (в)
26	Ксения Ф		+		20 (с)
27	Федор Х		+		20 (с)
28	Анна Ш	+			30 (в)
29	Константин Ш		+		20 (с)

**Таблица Б.3-Протокол «Методика № 3 - «Отношение детей к ценности сохранения здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.)»**

№	Ф.И./вопрос	Вопросы см. в Приложении 1										Итого: балл/уровень
		1 вопрос	1 вопрос	3 вопрос	4 вопрос	5 вопрос	6 вопрос	7 вопрос	8 вопрос	9 вопрос	10 вопрос	
1	Александр А	0	3	0	3	3	3	0	3	3	0	18 (с)
2	Олег Б	3	0	3	3	0	0	3	0	3	0	15 (н)
3	Матвей Г	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	27 (в)
4	Олеся Г	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	27 (в)
5	Матвей Г	3	3	3	0	3	3	0	0	3	3	21 (с)
6	Максим Е	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	24 (с)
7	София Е	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 (в)
8	Иван К	0	3	0	0	0	3	3	0	0	3	12 (н)
9	Артем К	3	3	0	0	3	0	3	3	3	3	21 (с)
10	Кирилл М	3	3	3	3	3	0	3	3	0	3	24 (с)
11	Полина М	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	27 (в)
12	Полина П	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	27 (в)
13	Полина П	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 (в)
14	Лилия Р	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	27 (в)
15	Александр Р	3	3	0	0	3	0	0	3	3	3	18 (с)
16	Таисия С	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	24 (с)
17	Валерия С	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 (в)
18	Максим С	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	24 (с)
19	Виктория С	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	27 (в)
20	Илья С	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	27 (в)
21	Дмитрий С	3	3	3	3	0	3	0	3	0	3	21 (с)
22	Мария С	3	0	3	0	3	3	3	0	3	3	21 (с)
23	Артем С	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 (в)
24	Иван Ф	0	3	0	3	3	0	3	0	0	0	12 (н)
25	Михаил Ф	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	27 (в)
26	Ксения Ф	0	3	0	3	3	3	0	3	0	0	15 (н)
27	Федор Х	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	27 (в)
28	Анна Ш	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30 (в)
29	Константин Ш	3	3	3	3	0	0	3	3	3	3	24 (с)

**Таблица Б.4 - «Уровень культуры здоровья и ЗОЖ у обучающихся 3 «Б» класса»**

ФИ	Когнитивный аспект		Эмоционально-волевой аспект		Деятельностный аспект		Культура здоровья и ЗОЖ	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
Александр А	25	С	20	С	18	С	63	Средний
Олег Б	20	С	10	Н	15	Н	45	Низкий
Матвей Г	30	В	30	В	27	В	87	Высокий
Олеся Г	30	В	20	С	27	В	77	Средний
Матвей Г	25	С	30	В	21	С	76	Средний
Максим Е	30	В	20	С	24	С	74	Средний
София Е	30	В	30	В	30	В	90	Высокий
Иван К	15	Н	10	Н	12	Н	37	Низкий
Артем К	20	С	10	Н	21	С	51	Средний
Кирилл М	30	В	30	В	24	С	84	Высокий
Полина М	30	В	30	В	27	В	87	Высокий
Полина П	30	В	20	С	27	В	77	Средний
Полина П	30	В	20	С	30	В	80	Высокий
Лилия Р	25	С	30	В	27	В	82	Высокий
Александр Р	10	С	20	С	18	С	48	Средний
Таисия С	30	В	30	В	24	С	84	Высокий
Валерия С	30	В	30	В	30	В	90	Высокий
Максим С	30	В	20	С	24	С	74	Средний
Виктория С	30	В	20	С	27	В	77	Средний
Илья С	30	В	30	В	27	В	87	Высокий
Дмитрий С	25	С	20	С	21	С	66	Средний
Мария С	30	В	20	С	21	С	71	Средний
Артем С	30	В	30	В	30	В	90	Высокий
Иван Ф	15	Н	20	С	12	Н	47	Низкий
Михаил Ф	30	В	30	В	27	В	87	Высокий
Ксения Ф	10	Н	20	С	15	Н	45	Низкий
Федор Х	30	В	20	С	27	В	77	Средний
Анна Ш	30	В	30	В	30	В	90	Высокий
Константин Ш	20	С	20	С	24	С	64	Средний

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

им. В.П. Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра теории и методики начального образования

44.03.01 Педагогическое образование направленность(профиль)

Образовательной программы Начальное образование

Рабочая программа курса дополнительных занятий

«Культура здоровья и здорового образа жизни»

для обучающихся 3 класса

Выполнила:

Студентка 3 курса, МZ-Б21Б-02

Кадырова А.Э.

Научный руководитель:

Кандидат биологических наук, доцент,

Панкова Е.С.

Красноярск, 2023



## Содержание

1. Пояснительная записка .....	58
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	62
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	68
4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности .....	69
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности .....	15

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья и здорового образа жизни» (далее Программа) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2022).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях.

Программа адресована: обучающимся 3 классов.

Стремительно развивающееся современное образование предъявляет высокие требования к ученикам их здоровью. Поэтому образовательные учреждения обязаны создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию их ценностных ориентаций. Здоровье рассматривается как сложное, многогранное явление, включающее физиологические, психологические и социальные аспекты. Образовательные учреждения обязаны формировать у детей индивидуальные способы ведения здорового образа жизни и нивелировать негативное влияние социальной среды.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Планирование внеурочной работы в области спорта и здоровья направлено на выравнивание следующих факторов риска: школьные страхи, учебные нагрузки, трудности в усвоении школьной программы. Только наличие системы работы, направленной на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, позволит ученикам сохранить свое здоровье в будущем.

Цель данной программы – формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- беречь здоровье учеников, обеспечивать их полноценное физическое развитие и создавать условия для формирования здорового образа жизни;
- организовать систему профилактической работы по предотвращению роста заболеваемости учащихся школы, повышению уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам здорового образа жизни, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться;
- заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать интеллект, язык, воображение, коммуникативные навыки, внимание, ловкость, сообразительность, спонтанность, быстроту реакции, чувства и ощущения;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностное отношение к играм как к наследию и здоровому образу жизни.

## **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Содержание программы обновляется на протяжении четырех лет, а описанные разделы способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье и укреплению социально одобряемой модели поведения школьника. Такое содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья и взаимодействие интеллектуальных способностей, коммуникативных навыков, необходимости соблюдения личной гигиены, закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, общего самочувствия человека и умения оказать первую помощь на пропедевтическом уровне для успешного выполнения различных видов деятельности. Программа предполагает обучение на трёх компонентах: первый – когнитивный; второй – эмоционально-волевой, третий – деятельностный.

Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной Программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Актуальность данной программы определяется требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных стратегических целей развития страны. Это регламентируется такими нормативно-правовыми документами, как Федеральный закон РФ "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", Указ Президента РФ "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации", "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации" регламентируются и обеспечиваются следующим образом. Работа в этой области начинается на ранних этапах обучения и воспитания (детский сад и начальная школа),

продолжается в средней школе и затем сопровождает человека на протяжении всей его жизни.

Сочетание игрового формата с физическими элементами решает все проблемы в работе с детьми, удовлетворяет их двигательные потребности, учит пользоваться собственным телом и развивает не только физические, но и умственные и творческие способности. Новизна программы заключается в том, для выявления и наиболее эффективного использования игровых ресурсов широко используются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует вся группа, очень эмоционально поднимают настроение и способствуют более полноценному отдыху. Такие игры можно проводить на открытом воздухе или в спортивном зале.

Ценностными ориентирами содержания данной рабочей программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

В этом отношении она может быть использована в качестве развивающего модуля для базовой учебной программы. Программа также может быть использована в качестве основы для кружковых занятий. В этом случае отдельные разделы программы могут рассматриваться как самостоятельные учебные единицы и изучаться только в этих рамках.

### **Описание места курса внеурочной деятельности**

Курс внеурочной деятельности «Культура здоровья и здорового образа жизни» входит в вариативную часть учебного плана «Внеурочная деятельность».

На изучение тем по курсу внеурочной деятельности отводится: 17 часов.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Смысловая мотивация к соблюдению норм и правил культуры здоровья и ЗОЖ, формирование у учащихся собственных установок, потребностей в процессе воспитания и обучения культуре здоровья, познавательных, личностных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Основная образовательная программа образовательной организации предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностные результаты* – развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*метапредметные результаты* – умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умение определять общую цель и пути её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;
- владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

*предметные результаты:*

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- сформированность понятия о тренировке тела;

- овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;
- сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;
- ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни";
- знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение соблюдать правила личной гигиены;
- умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;
- интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;
- овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);
- умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.



### 1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: строить рассказ на основе простых моделей (объектов, рисунков, схем, диаграмм);
- Находить и формулировать решения проблем с помощью простых моделей (объектов, рисунков, схем).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение доносить свою позицию до других:

- Формулировать свои идеи в устной и письменной речи (на уровне одного или небольшого предложения);
- Умение слушать, понимать и говорить о том, что говорят другие;
- Соглашаться с правилами общения и поведения в школе и следовать им;
- Научиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание важности и заботы о своём здоровье, поведении, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, в следствие чего, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и осуществится увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, увеличение сферы общения, расширение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Главный результат программы заключается в том, что ученики становятся более сознательными в отношении состояния своего здоровья.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать:

- вопросы гигиены (профилактика вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем);
- влияние вредных привычек на здоровье обучающегося начальной школы;
- воздействие двигательной активности на организм человека;
- рациональное питание;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- развитие познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдение общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- «полезные»/«вредные» продукты;
- режим питания.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате обучения по программе у учеников развиваются такие качества, как: отношение к себе, к другим, к вещам и к окружающему миру. Поскольку содержание программы раскрывает все аспекты благополучия, ученики будут демонстрировать такие личные качества, как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплина, поддержание порядка, любознательность, любовь к красоте и желание быть сильным и ловким.

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. «Вот мы и в школе» (3 ч.)**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. «Личная гигиена»

Тема 3. «В гостях у Мойдодыра»

#### **Раздел 2. «Питание и здоровье» (4 ч.)**

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения при питании, современные кулинарные традиции и традиции прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания, необходимости разнообразия, здоровой и не очень здоровой пище, пользе ходьбы после еды, диете, лечении потреблением жидкости, целебных источниках и минеральных водах.

Тема 1. «Правильное питание – залог физического и психологического здоровья»

Тема 2. «Вредные микробы»

Тема 3. «Что такое здоровая пища и как её приготовить»

Тема 4. «QR – код здоровья!»

#### **Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (4ч.)**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика заболеваний органов зрения и опорно-двигательного аппарата призваны сформировать потребность в здоровом образе жизни, сформировать нравственные представления и убеждения.

Тема 1. «День здоровья «Хочу остаться здоровым»»

Тема 2. «Как сохранять и укреплять своё здоровье»

Тема 3. «Природа – источник здоровья»

Тема 4. «Моё здоровье в моих руках»

Раздел 4. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. «Гигиена правильной осанки»

Тема 2. «Движение – это жизнь»

Тема 3. «Разговор о правильном питании»

Тема 4. «ЗОЖ вокруг нас!»

Раздел 5. «Вот и стали мы на год взрослей» (2 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. «Я и опасность»

Тема 2. «Игра «Не зная броду, не суйся в воду»»

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

#### Модуль для 3-го класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b><i>«Вот мы и в школе» (3 часа)</i></b>		
1	Здоровый образ жизни, что это?	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
<b><i>Питание и здоровье (4 часов)</i></b>		
4	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1
5	Вредные микробы	1
6	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
7	QR-код здоровья!	1
<b><i>Моё здоровье в моих руках (4 часов)</i></b>		
8	День здоровья. «Хочу остаться здоровым»	1

9	Как сохранять и укреплять своё здоровье	1
10	Природа – источник здоровья	1
11	Моё здоровье в моих руках	1
<b><i>Чтоб забыть про докторов (4 часа)</i></b>		
12	Гигиена правильной осанки	1
13	Движение – это жизнь	1
14	Разговор о правильном питании	1
15	ЗОЖ вокруг нас	1
<b><i>Вот и стали мы на год взрослей ( 2 часа)</i></b>		
16	Я и опасность	1
17	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности**

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223с. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2- х ч./ М.Ю. Демидова; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения).
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г. Асмолов; под ред. А.Г. Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения).
4. Ерхова Н.В., Щербакова Л.Н., Постникова ЕА. Береги здоровье смолоду. Предметно- наглядный комплекс. — М.: Планетариум. 2010.
5. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Электронное наглядное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
6. Климович В.Ю., Ерхова Н.В. Детство без алкоголя. Комбинативное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана- граф». 2002.- 205 с.
8. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
9. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
--

<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
---

Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
ИКТ в образовании	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>

ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
ИКТ в образовании	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>



**Конспекты внеурочных занятий по формированию культуры здоровья и  
здорового образа жизни младших школьников**

**Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»**

Цель. Сформировать у школьников определенные знания и представления о культуре здоровья и здоровом образе жизни, показать им важность соблюдения правил здорового образа жизни.

Оборудование: раздаточный материал с заданиями, сопровождающая презентация.

Ход урока:

1) Организационный момент. Приветствие.

- Дети, сегодняшнее занятие будет о здоровом образе жизни и о том, всё ли мы о нем знаем.

2) Актуализация знаний. Беседа с классом.

- Ребята, многие говорят, что нужно вести здоровый образ жизни. Что это значит? Как вы это понимаете? (Мнения детей). Вести здоровый образ жизни – это значит, что нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе. Соблюдать правила гигиены. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

3) Работа в мини-группах (3-4 человека).

- А теперь, работая в команде, сообща составьте список того, что, по вашему мнению, должен делать человек, который ведет ЗОЖ. (Ученики представляют список). Обсуждение со всем классом.

Учитель представляет классу свой список.

-Если ты хочешь быть здоровым не забывай выполнять эти простые действия.

- Вставай в одно и то же время!

- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

- Утром и вечером тщательно чисти зубы!

- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

- Совершай длительные прогулки!

- Одевайся по погоде!

- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!

- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

4) Индивидуальная работа с карточками «Доскажи фразу».

- У каждого из вас есть лист с фразами, которые вам необходимо закончить.

1. Крепла, чтоб мускулатура, занимайся \_\_\_\_\_ (физкультурой).

2. Помогают нам всегда \_\_\_\_\_ (солнце, воздух и вода).

3. Содержи всегда в порядке парту, книжки и \_\_\_\_\_ (тетрадки).

4. Чтобы хорошо учиться, меньше за день уставать, надо режим дня \_\_\_\_\_ (соблюдать).

5. В нашей школе есть закон – вход неряхам \_\_\_\_\_ (запрещен).

5) Рефлексия.

- Сегодня мы поговорили о здоровом образе жизни. Итак, что нового вы сегодня узнали на уроке? А теперь закончите предложения:

Здоровый образ жизни – это... Я буду ... Я не буду ...

## Тема 7. «QR- код здоровья!»

Цель. Сформировать у школьников высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

Оборудование: раздаточный материал с заданиями, сопровождающая презентация.

Ход урока:

- Всем привет! Рады приветствовать на нашей игре-квесте под названием «QR- код здоровья!».

-В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже?

-Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

-Наша команда предлагает вам собрать QR-коды к главному сокровищу человечества-здоровью.

-Через пару минут команды отправятся по площадкам. Но для начала я предлагаю познакомиться и получить маршрутные листы.

(Приветствие команд и вручение капитану команды маршрутного листа. В маршрутном листе указана только 1я площадка, а затем на каждой из площадок по окончании выполненного задания, ведущий предлагает найти QR – код по которому команда должна отгадать загадку и тогда команда проходит на следующую площадку)

-Что ж, желаем всем удачи! (Через секунду, по свистку каждая из команд отправляется по площадкам согласно своему маршруту)

ПЛОЩАДКА №1 «БЫСТРЫЕ НОГИ»

Каждая команда, состоящая из 4 человек, получает свой комплект букв, написанных на листах.

Модератор, засекая время, зачитывает вопросы для первой команды. Игроки пытаются быстро найти ответ и выстроиться, чтобы он получился из имеющихся у них букв. Передавать игрокам свои буквы или меняться местами условиями конкурса запрещено. Поэтому игрокам придется еще и побегать с буквами, чтобы выстроиться в правильном порядке. Если игроки на протяжении 10 секунд не могут найти правильную отгадку, ведущий дает им подсказку. Игра «БЫСТРЫЕ НОГИ» продолжается в скорости блицтурнира, ведь участникам нужно быстрее своих конкурентов дать правильные решения.

Команде понадобятся пары букв:

Табличка 1 – А/О

Табличка 2 – М/Г

Табличка 3 – А/Е

Табличка 4 – Р/Н

Варианты ответов с вопросами и подсказками для команды:

Море

Вопрос: «Очень много соленой воды в одном месте, иногда имеет связь с океаном»

Подсказка: «Этот мир бездонный...»

Горе

Вопрос: «Глубокая печаль или скорбь»

Подсказка: «Федорино ...»

Рама

Вопрос: «Входит в конструкцию окна»

Подсказка: «Мама мыла ...»

Нега

Вопрос: «Состояние услады или удовольствия»

Рога

Вопрос: «Парные или одиночные выросты, встречающиеся на голове животных. Они твердые и заостряются на концах»

Подсказка: «Есть у коров и быков, коз, буйволов ...»

Нога

Вопрос: «Конечность человека, применяемая для опоры и передвижения»

Подсказка: «Применяется в процессе ходьбы, нижняя конечность»

Омар

Вопрос: «Деликатес, относящийся к ракообразных. Имеет десять ног»

Подсказка: «Знаменитый поэт из Персии ...Хайам»

Немо

Вопрос: «Он создал фантастический подводный корабль «Наутилус»

Подсказка: «Знаменитый капитан ...»

Рома

Вопрос: «Футбольный клуб из Италии, точнее из Рима»

Подсказка: «Сокращенное мужское имя»

Гора

Вопрос: «Возвышение, которое поднимается над местностью, окружающей его. К верху обычно сужается»

Подсказка: «Умный ее обойдет и вверх не пойдет...»

Мера

Вопрос: «Размер или величина, степень или объем чего-либо»

Гена

Вопрос: «Сказочный друг мультяшного Чебурашки»

Подсказка: «Мужское имя сокращенное»

-Для того чтобы узнать местонахождение 2й площадки участникам необходимо найти QR-код на площадке 1, отсканировать его, отгадать загадку и узнают, где находится 2я площадка.

QR-код загадка



## ПЛОЩАДКА №2 (Спортзал) ПОЙМАЙ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

«Поймай, если сможешь»

По команде судейской комиссии, ведущий бросает мяч в свободное кольцо по направлению первого игрока таким образом, чтобы тот поймал его и вернул мяч аналогичным способом ведущему.

Подобные действия ведущий выполняет со всеми игроками команды по часовой стрелке.

После того как мяч вернется к ведущему от последнего игрока, ведущий меняется на следующего игрока команды для выполнения роли ведущего.

Игра заканчивается после того как все участники команды займут роль ведущего.

Побеждает та команда, которая за наименьшее время пройдет весь цикл игры.

В случае промаха участника, или если участник не поймает мяч, то к общему времени прибавится 2 штрафные секунды.

Игра проходит на время, которое засекает судья.

Модератор фиксирует время в маршрутном листе команды. После чего команде нужно найти QR-код в спортзале, отсканировать его и узнать о местоположении 3й площадки.

QR-код загадка



## ПЛОЩАДКА №3 «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!» (фойе)

Модератор встречает команду и предлагает размяться при помощи флешмоба.

По окончании флешмоба, ведущий вручает команде часть цитаты и предлагает найти QR-код, с помощью которого ребята найдут 4ю площадку.

QR-код загадка



#### ПЛОЩАДКА №4 «САМ СЕБЕ ДОКТОР» (Точка Роста)

На экране слайды с продуктами, травами и ягодами, которые имеют лечебные свойства. Команде необходимо отгадывать их и сказать где этот продукт может применяться.

Слайды: Лук, чеснок, алоэ, каланхоэ ромашка Малина, сок капусты Подорожник, алоэ, морковь Мята, мелисса Чистотел зверобой укроп и др.

-Перед вами лежат травы и продукты из которых вам необходимо выбрать те из которых вы можете заварить чай.

На столе лежит мята, мелисса, чабрец, лимон, лавровый лист, боярышник, ромашка и т.д. пластиковые стаканчики и чайник с водой.

-Молодцы, ребята, вы хорошо потрудились. У вас получился отличный и полезный чай, который необходимо включить в свой рацион. Надеюсь, что и в дальнейшем лекарственные растения станут для вас настоящими друзьями. Они помогут вам сохранить здоровье, укрепить дух и тело.

-Теперь перейдем к телу. Перед вами манекен. Представьте, что человеку стало плохо и необходимо оказать первую медицинскую помощь.

Команды проверяют пульс, делают искусственное дыхание и массаж сердца.

-Отлично, вы справились с заданием и получаете часть цитаты. Для того чтобы пройти на следующую площадку необходимо найти QR-код

QR-код загадка



### ПЛОЩАДКА №5 (кабинет педагога-организатора) «ЗДОРОВЬЕ -В ВАШИХ РУКАХ»

В кабинете есть ватманы, карандаши, краски, фломастеры, клей, цветная бумага и заготовки ребусов, загадок, пословиц, советы как сохранить здоровье.

Команде необходимо на листе форматом А3 изобразить тему ЗОЖ, и использовать заготовки.

После того как плакат будет завершен, модератор вручает команде часть цитаты и предлагает найти QR-код, чтобы перейти на следующую площадку.

-Отлично, вы справились с заданием и получаете часть цитаты. Ваши работы позже будут вывешены на стенде. Во время подведения итогов все ребята могут посмотреть работы и воспользоваться ими, так как они интерактивны. А для того чтобы пройти на следующую площадку вам необходимо найти QR – код

QR-код загадка



### ПЛОЩАДКА №6 «МАСТЕР МЕДИА» (рекреация)

Командам необходимо снять видеоролик, в котором бы ребята призывали подрастающее поколение к здоровому образу жизни.

-Я вас поздравляю, вы сделали классный, познавательный видеоролик. Я думаю, что теперь все захотят подключиться к нашей компании ЗОЖников  
Теперь вы можете найти QR-код,

QR-код загадка





Для тех команд, которые свой марафон начали не с 1 площадки, а 2,3 и т.д. то для них QR-код загадка на 1 станцию.

QR-код загадка на 1 площадку.



Подведение итогов и оглашение результатов игры. Награждение команды-победителя.

-Существует утверждение, что если одно и тоже действие повторить минимум 21 раз, то это обязательно войдет в привычку. Отсюда следует, что перестроиться на здоровый образ жизни не так уж и сложно. Каждое утро начинайте с зарядки и здорового завтрака, и вы непременно станете на шаг ближе к здоровью и долголетию.

-Здоровье - это не только отсутствие болезней, это красота, сила и благополучие. Это стоит того, чтобы приложить усилия! Только нужно понимать, что здоровый образ жизни – это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.

-Что самое главное вы поняли сегодня на нашем мероприятии? У каждого из нас теперь есть QR-код здоровья. Наше здоровье зависит от нашего образа жизни: наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

-А теперь перейдем к награждению. (Организатор объявляет победителей и призеров. Вручает дипломы и сертификаты командам-участникам).

-Мы благодарим всех за участие и желаем крепкого здоровья.

## Тема 15. «ЗОЖ вокруг нас»

Цель. Сформировать у школьников высокий уровень физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни.

Оборудование: бумага, цветные карандаши, сопровождающая презентация.

Ход урока:

1) Организационный момент. Приветствие.

- Сегодняшнее занятие будет посвящено вашей активности в мероприятиях, связанных со здоровым образом жизни. Кто-нибудь из вас уже участвует в подобных мероприятиях? (Ученики рассказывают, кто чем занимается вне школы).

2) Актуализация знаний. Беседа с классом.

- Давайте поподробнее узнаем о том, какие бывают мероприятия, связанные со здоровым образом жизни. (Учитель включает слайды, сопровождая кратким рассказом о цели и значении каждого мероприятия).

Список мероприятий: спортивные соревнования \ праздники, туристические походы, проведение дней здоровья, лекции о здоровье, открытые уроки о ЗОЖ, разработка проектов \ программ \ сценариев \ праздников здоровья, создание творческих работ и исследовательских проектов о здоровье, молодёжные акции, направленные на профилактику вредных привычек.

3) Работа в парах.

- Придумайте и нарисуйте плакат на тему «здоровый образ жизни». А затем расскажите классу, что вы изобразили.

4) Рефлексия.

- Итак, что нового вы сегодня узнали на уроке? За сегодняшнее занятие у нас собралось много творческих работ, мы их оставим и поместим на классном уголке.

**Памятка для родителей по формированию культуры здоровья и  
здорового образа жизни у детей**

1. Начинаяте новый день с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдение режима дня – обязательная и важная часть нашей жизни.
3. Лучше прочитать умную книгу, чем посмотреть бессвязный фильм.
4. Любите своих детей. Уважайте свою семью, ведь они – ваши спутники в жизненном путешествии.
5. Обнимать ребёнка следует как можно чаще.
6. Плохих детей не бывает, бывают лишь необдуманные действия.
7. Позитивное отношение к себе – основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни превышает любой морали.
9. Используйте природные элементы, такие как солнце, воздух и вода.
10. Простая пища полезнее, чем искусная кулинария.
11. Лучший отдых – это прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучший отдых для детей – это игры с родителями.

## Консультация для родителей

### Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни

Любопытство детей безгранично, они хотят знать все о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении своего тела, о болезнях, которыми они могут страдать.

Они знают свои слабые и сильные стороны, учатся помогать себе в разных ситуациях, укрепляют свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые понадобятся позже в жизни.

Потребность в здоровом образе жизни формируется через систему знаний и осведомленности, сознательное отношение к физической культуре, особенно у детей.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, и, пожалуй, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха);
- режим рационального питания;
- закаливание.

И кому же как не вам, дорогие наши дедушки, заниматься закаливанием со своими внуками и внучками. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики и переохлаждения

натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. (Спросить: есть ли в зале дедушки, которые обливаются холодной водой и как они закаливают своих внуков). Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. (О пагубных привычках: вреде алкоголя и курения). Личный пример – прежде всего.

Самый эффективный вид закаливания – естественное закаливание. Почти все дети рассказывают о прогулках с бабушкой. Ежедневные прогулки необходимы детям дошкольного возраста. Это связано с тем, что растущему организму требуется в два с лишним раза больше кислорода, чем взрослому. Воздушные ванны не только повышают тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и увеличивают количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Совмещать прогулку со спортом или подвижными играми – тоже хорошая идея. О благотворном влиянии прогулок на свежем воздухе рассказывается в следующих строках:

А.С. Пушкин

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубоки ваш сон...»

## **Рекомендации родителям по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни у детей**

Здоровье вашего ребенка имеет первостепенное значение, и сохранить и укрепить его – наша общая задача.

Помните: пример родителей играет решающую роль в формировании привычек и образа жизни их детей.

Растущие дети нуждаются в особой заботе.

Учите детей заботиться о своем здоровье: гигиенические процедуры, проветривание помещений и т.д.

Организуйте досуг ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Здоровое питание всей семьей – залог сохранения здоровья ребенка.

Чтобы сформировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью, берите пример с того, кто является для него авторитетом, например, с известного актера, музыканта или спортсмена.

## **Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни**

Уважаемые родители!

Если вы заботитесь о своих детях, если вы хотите, чтобы они были счастливы, помогите им сохранить здоровье.

Сделайте занятия физкультурой и спортом неотъемлемой частью досуга вашей семьи.

- Поощряйте занятия физкультурой и спортом с раннего возраста!
- Уважайте интерес и увлечение детей спортом!
- Поддерживайте их желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!
- Участие в спортивных мероприятиях класса и школы помогает укрепить ваш авторитет в глазах ребенка!
- Прививайте ребенку уважение к спортсменам!
- Рассказывайте ребенку о спортивных достижениях своего детства и юности!
- Обеспечьте ребенка спортивным инвентарем!
- Подавайте пример в тренировках и спорте!
- Совершайте семейные прогулки, походы и экскурсии!
- Радуйтесь спортивным успехам вашего ребенка и его друзей!
- Повесьте грамоту за спортивные достижения вашего ребенка на видном месте в вашем доме!
- Поддерживайте ребенка, когда у него что-то не получается, и укрепляйте его волю и характер!

**Отзыв научного руководителя  
на выпускную квалификационную работу  
Кадыровой Анастасии Эдуардовны**

*по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы Начальное  
образование*

**ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА**

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка) освоил(а) следующие компетенции:

Компетенция	уровень сформированности компетенции		
	Продвинутый	Базовый	Пороговый
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	+		
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	+		
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	+		
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	+		
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах		+	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	+		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+		
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	+		
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности		+	
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	+		
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	+		
ОПК-2 способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	+		
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	+		
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	+		
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	+		
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	+		
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	+		
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	+		
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	+		
ПК-1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	+		
ПК-2 Способен поддерживать образцы и ценности социального поведения, навыки поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях	+		
ПК-3 Способен организовать различные виды внеурочной деятельности для достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов	+		



В процессе реализации исследовательской деятельности Кадырова Анастасия Эдуардовна продемонстрировала в основном продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

При выполнении выпускной квалификационной работы Анастасия Эдуардовна проявила себя как очень целеустремленный, ответственный, мотивированный и самостоятельный экспериментатор, состоялась как педагог-исследователь.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.

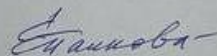
Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.

Оформление ВКР в целом соответствует предъявляемым требованиям.

Выпускная квалификационная работа допускается к защите.

«04» декабря 2023 г.

Научный руководитель



/Е.С. Панкова

## СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований









Красноярский государственный  
педагогический университет им.  
В.П.Астафьева

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Кадырова Анастасия Эдуардовна  
Самоцитирование  
рассчитано для: Кадырова Анастасия Эдуардовна  
Название работы: ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА  
Тип работы: Выпускная квалификационная работа  
Подразделение: кафедра теории и методики начального образования ФНК КГПУ

### РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

СОВПАДЕНИЯ		22.77%	СОВПАДЕНИЯ		22.77%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		70.12%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		70.12%
ЦИТИРОВАНИЯ		7.11%	ЦИТИРОВАНИЯ		7.11%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 10.12.2023

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 10.12.2023 10:45

Структура документа: Проверенные разделы: библиография с.38-41, основная часть с.1-4, 5-15, 15-17, 18-34, 34-37

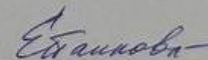
Модули поиска: ИПС Адилет; Сводная коллекция ЭБС; Сводная коллекция РГБ; Цитирование; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu); Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Переводные заимствования издательства Wiley; eLIBRARY.RU; СПС ГАРАНТ: аналитика; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; IEEE; Модуль поиска "krassru"; Медицина; Диссертации НББ; Коллекция НБУ; Перефразирования по eLIBRARY.RU; Перефразирования по СПС ГАРАНТ: аналитика; Перефразирования по Интернету (EN); Перефразированные заимствования по коллекции

Работу проверил: Панкова Елена Степановна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

12.12.23



Подпись проверяющего



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

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

Приложение  
к Регламенту размещения  
выпускной квалификационной работы обучающихся,  
по основным профессиональным образовательным программам  
в КГПУ им. В.П. Астафьева

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Кадырова Анастасия Эдуардовна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать  
(доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною  
в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы  
выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра /  
аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на тему: Возможности формирования  
культуры здоровья и здорового образа жизни  
у обучающихся 3 курсов  
(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по  
адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ  
к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего  
срока действия исключительного права на ВКР.

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

12.12.2023

дата

Кадыр  
подпись