

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

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

Кафедра педагогики

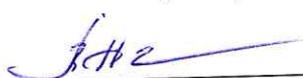
Гордеев Александр Сергеевич

МАГИСТЕРСКАЯ ДИСЕРТАЦИЯ

Тема «Настольный теннис как эффективное средство здоровьезбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности»
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы: Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А,

_____ 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А

_____ 
(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики Журавлева О.П.

_____ 
(дата, подпись)

Обучающийся Гордеев А.С.

_____ 
(дата, подпись)

Красноярск 2024

Реферат

Магистерская диссертация «Настольный теннис как эффективное средство здоровьезбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности» 85 страниц текстового документа, 74 использованного источника, 2 таблицы, 4 приложений,

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников начальных классов на занятиях настольным теннисом с использованием программы обучения во внеурочной деятельности

Предмет исследования: Программа внеурочных занятий по настольному теннису, нацеленная на сбережение здоровья младших школьников, во внеурочной деятельности.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать результативность программы настольного тенниса как эффективного средства здоровьезбережения при работе со школьниками начальных классов во внеурочной деятельности.

Предложены подходы к конструированию здоровьесберегающего процесса обучения в начальной школе на основе использования разработанной программы развивающих вопросов и заданий, позволяющих включить младших школьников в активный познавательный процесс, установить продуктивную обратную связь в системе «учитель

- ученик» с целью осуществления рефлексивного анализа педагогической деятельности при организации здоровьесберегающего процесса обучения начальной школе.

Теоретическая значимость состоит в том, что дополнены и углублены научные представления о здоровьесберегающей деятельности, учащихся начальной школы в счёт актуализации здоровьесберегающего потенциала в последующей средней школе и дальнейшем общего

образования. Определены и обоснованы компоненты и показатели оценки здоровьесберегающего потенциала на муниципальном и локальном уровнях.

Практическая значимость: на основе проведенного исследования разработана программа по управлению процессом формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной организации, в аспекте реализации федеральных государственных образовательных стандартов, которые могут быть использованы в работе педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работе МАОУ "Средняя школа №23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярска.

Abstract

Master's Thesis: Table Tennis as an Effective Means of Health Promotion for Primary School Children in Extracurricular Activities

This master's thesis (85 pages, 74 references, 2 tables, 4 appendices) examines the effectiveness of table tennis as a health-promoting activity for primary school children in an extracurricular setting.

Research Object: The physical education process for primary school children in table tennis classes, utilizing a specially designed extracurricular program.

Research Subject: An extracurricular table tennis program designed to promote the health of young schoolchildren.

Research Objective: To determine and theoretically justify the effectiveness of the table tennis program as a means of health promotion for primary school children in extracurricular activities.

The thesis proposes approaches to constructing a health-promoting learning process in primary school. This involves a developed program of engaging questions and tasks to foster active learning, establish productive teacher-student feedback, and enable reflective analysis of pedagogical practices within a health-promoting educational environment.

Theoretical Significance: This research expands and deepens the understanding of health-promoting activities for primary school students. It highlights the importance of activating health-preserving potential for their subsequent secondary education and beyond. The study also defines and justifies

components and indicators for assessing health-promoting potential at municipal and local levels.

Practical Significance: Based on this research, a program for managing the creation of a health-promoting environment in educational organizations has been developed. Aligned with Federal State Educational Standards, this program can be utilized by educators in supplementary education and physical education teachers.

Approbation and Implementation: The research findings were implemented in an experimental study at MAOU Secondary School No. 23 (Krasnoyarsk), a school with in-depth study of certain subjects.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Теоретические предпосылки здоровье сбережения в работе с школьниками начальных классов на занятиях настольным теннисом.....	13
1.1. Анатомо-физиологические особенности школьников начальных классов	13
1.2. Организация здоровьесберегающей среды в общеобразовательной среде и семье.....	18
1.3. Теоритическое обоснование здоровьесберегающего влияния занятий по настольному теннису на детей начальной школы во внеурочной деятельности	25
Вывод по первой главе.....	38.
Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по здоровьесбережению школьников начальных классов посредством занятий настольным теннисом во внеурочной деятельности.....	40
2.1. Разработка и реализация программы обучения, направленной на развитие здоровьесбережения у школьников начальной школы на занятиях по настольному теннису	40
2.2. Методическое обеспечение программы, направленных на сбережение здоровья у обучающихся начальной школы во внеурочной деятельности.....	52
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по реализации программы обучения направленных на развитие здоровьесбережения школьников начальных классов на занятиях по настольному теннису	76
Выводы по второй главе	81

Заключение.....	82
Список использованных источников.....	86
Приложения.....	98

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является главной социальной и личной ценностью. В современном обществе, здоровье подрастающего поколения не только вызывает тревогу, но и все больше угрожает национальной безопасности страны. Значительные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека.

Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных основ и нравственных ориентиров – все это создает реальную угрозу гуманистическому кризису в обществе. Современные школы ищут пути построения образовательного процесса, основой которого является главное защита здоровья обучающихся. Одной из главных задач нового этапа реформы системы образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценности здоровья, здорового образа жизни, выбор образовательных технологий для устранения перегрузки и сохранения здоровья обучающихся. Оценка состояния здоровья складывается из оценки уровней физического и психологического развития обучающегося, либо отсутствия приобретенных болезней, врожденных пороков развития. По данным многолетних наблюдений, которые были проведены Институтом гигиены и профилактики заболеваний детей и молодежи, за прошедшие тридцать лет здоровье учащихся школ имеет устойчивую тенденцию к ухудшению.

Целью современного образования является обеспечение не только педагогических, но и здоровьесберегающих эффектов: сохранение функции оптимального состояния организма, устойчивого уровня работоспособности обучающихся. Традиционное школьное образование сегодня характеризуется рядом негативных тенденций, таких как, высокий уровень активности

учебной деятельности обучающихся; замедление их физического и умственного развития, ухудшение состояния здоровья обучающихся. Так, по данным медицинских исследований, только 14% детей в школах России фактически здоровы, 50% - имеют функциональные нарушения, от 35 до 40% - хронические заболевания. Около 88% обучающихся начальной школы в стране с различной степенью психологического неблагополучия [.1]. В связи с этим закономерно повышение интереса к вопросам здравоохранения в России не только со стороны медицинских работников, но и всего населения.

В статье №41 ФЗ «Об образовании РФ» говорится, что организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся и обеспечивают наблюдение за состоянием здоровья обучающихся.[2].

Однако исследователи отмечают, что в школьном образовании сегодня еще недостаточно разработана система управления ознакомлением детей с проблемами формирования, сохранения и укрепления здоровья. Внеурочная деятельность в школе — это занятия педагогов с детьми, которые отличаются от учебной программы. Это могут быть кружки, секции, экскурсии, соревнования, исследования.

Внеурочная деятельность регулируется СанПиН Направления внеурочной деятельности:

1. Духовно-нравственное.
2. Физкультурно-спортивное и оздоровительное.
3. Социальное.
4. Общеинтеллектуальное.
5. Общекультурное.

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах. Ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей.

Основная задача внеклассной работы в школе содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся и прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Многие специалисты считают, что внеклассную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных занятий. В нашей школе проводятся Дни Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это «Веселые старты», лыжные гонки, осенний кросс, соревнования по волейболу, баскетболу, футболу, пионерболу, настольному теннису; велоэстафеты, смотр строя и песни и др., спортивные игры, эстафеты, соревнования зачастую являются составляющими компонентами коллективно-творческих дел.

Основная задача, которую ставит перед собой учитель физической культуры – это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков. Формированию здорового образа жизни помогают не только уроки физкультуры, но большую роль здесь играет и внеклассная работа, вовлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях, спортивных праздниках, соревнованиях.

Школьная система образования является идеальным каналом для содействия здоровью. Целостный подход к пониманию здоровья ведет к серьезным изменениям в школьной жизни, захватывая все уровни: от управления школой до отношений в классе и связей с внешним сообществом. Система школьного образования – это идеальный путь для укрепления здоровья. Целостный подход к пониманию здоровья ведет к серьезным изменениям в школьной жизни, захватывая все уровни управления школой до отношений в классе и за пределами школы. Как показывают исследования, образовательный процесс должен включать несколько направлений организационно-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

- создание оптимальных внешне;
- средовых условий микро социальной среды:

(гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка) через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе отмечается в работах Ю.К. Бабанского [3], Б.С. Братуся [4], Л.И. Божовича [40], Б.С. Гершунского [81], В.И. Зверевой [10], В.А. Караковского [21], А.С. Макаренко [36], А.В. Мудрика [24], Н.Е. Щурковой [13] и др.

В школьном образовании сегодня еще не достаточно разработана технология организации здоровьесберегающей среды в начальной школе. Внеурочно деятельность не является обязательной для обучающихся школ. Тем самым учителя начальных школ не считают прививать детям дополнительные виды деятельности, которые влияют на создание гармоничного здорового поколения. Дети не охотно проявляют активную деятельность в организации досуга и здорового образа жизни. Таким

образом, современная ситуация характеризуется наличием ряда неразрешенных **противоречий**:

- между потребностью государства в здоровых гражданах и реальным ухудшением состояния здоровья детей, низкой культурой сформированности навыков здорового образа жизни;

- между существующими моделями здоровьесбережения и недостаточной их востребованностью в школьной практике.

Анализ актуальности и противоречий позволил определить **проблему исследования**: как обеспечить эффективную здоровьесберегательную деятельность школьников начальных классов во внеурочной деятельности. В соответствии с поставленной проблемой и противоречиями мы определили **тему исследования**: настольный теннис как эффективное средство здоровьесбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности»

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников начальных классов на занятиях настольным теннисом с использованием программы обучения во внеурочной деятельности

Предмет исследования: Программа внеурочных занятий по настольному теннису, нацеленная на сбережение здоровья младших школьников, во внеурочной деятельности.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать результативность программы настольного тенниса как эффективного средства здоровьесбережения при работе со школьниками начальных классов во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: программа обучения игре в настольный теннис будет результативной если;

- -будет соответствовать возрасту и индивидуальным особенностям школьников начальных классов;

-актуализирован ценностно-мотивационное отношение к здоровьесбережению обучающихся и педагогов начальной школы;
 -разработана и реализована программа внеурочных занятий по настольному теннису здоровьесберегающей направленности.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические предпосылки здоровьесбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности.
2. Обосновать возможности занятий теннисом в здоровьесбережении школьников начальных классов во внеурочной деятельности.
3. Разработать, внедрить во внеурочную деятельность начальной школы программу обучения по настольному теннису, направленную на повышение здоровьесбережение у обучающихся начальной школы
4. Выявить эффективность разработанной программы на практике, посредством сравнения полученных результатов опытно-экспериментальной работы.

Теоретико-методологическая основа:

1. положения о закономерностях развития личности (Л.С. Выготский, К.К. Платонов, С.Л. Рубенштейн, Д.Б. Эльконин);
2. концепция системного подхода (В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, Ю.А. Конаржевский, Г.Н. Сериков и др.);
3. концепция деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Н.В. Кузьмина и др.);
4. 4. концепция целостного педагогического процесса (Ю.К. Бабанский, М.А. Данилов, Ю.А. Конаржевский и др.);
5. концепция педагогического моделирования (В.И. Михеев, Л.М. Фридман, В.А. Штофф и др.).

Методы исследования: для решения поставленных задач в соответствии с методологической основой исследования использованы следующие методы:

1. общетеоретические (анализ, синтез, моделирование, обобщение фактов и теорий, систематизация, проектирование);
2. эмпирические (наблюдение, изучение и обобщение опыта, опытно-экспериментальная работа, диагностика, анкетирование, опрос, метод экспертных оценок);
3. математические (ранжирование, моделирование, методы математической статистики).

Обработка результатов психолого-педагогических исследований проводилась при помощи компьютерных технологий.

Опытно-экспериментальной базой исследования является муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярск.

Достоверность полученных результатов исследования обеспечивается использованием комплекса методов, адекватных цели, объекту, предмету, задачам и логике работы. Непротиворечивостью и четким обозначением теоретико-методологических позиций; личным участием в опытно-экспериментальной работе с детьми в роли учителя. Качественным и количественным анализом экспериментальных данных, широкой практической апробацией результатов исследования.

Научная новизна:

Предложены подходы к конструированию здоровьесберегающего процесса обучения в начальной школе на основе использования разработанной программы развивающих вопросов и заданий, позволяющих

включить младших школьников в активный познавательный процесс, установить продуктивную обратную связь в системе «учитель - ученик» с целью осуществления рефлексивного анализа педагогической деятельности при организации здоровьесберегающего процесса обучения начальной школе;

Теоретическая значимость состоит в том, что дополнены и углублены научные представления о здоровьесберегающей деятельности, учащихся начальной школы в счёт актуализации здоровьесберегающего потенциала в последующей средней школе и дальнейшем общего образования. Определены и обоснованы компоненты и показатели оценки здоровьесберегающего потенциала на муниципальном и локальном уровнях.

Практическая значимость: На основе проведенного исследования разработана программа по управлению процессом формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной организации, в аспекте реализации федеральных государственных образовательных стандартов, которые могут быть использованы в работе педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры

Положения, выносимые на защиту:

1. Здоровьесбережение школьников начальных классов во внеурочной деятельности – это среда, в которой возможно наиболее эффективно развивать здоровье детей с детства.

2. Настольный теннис является эффективным средством здоровьесбережения школьников начальных классов, обеспечивающим обучения по настольному теннису, направленную на повышение здоровьесбережение у обучающихся начальной школы

3. Программа обучения по настольному теннису направлена на здоровьесбережение школьников начальных классов и включает:

- использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности учащихся начальной школы;
- формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры и настольного тенниса;
- комплекс упражнений, оказывающих позитивное влияние на здоровьесбережение физических и психологических особенностей учащихся начальной школы

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работе МАОУ "Средняя школа №23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярска.

18. Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников 74 использованного источника, 4 приложения, 85 страниц. Данное исследование выполнено, в том числе, по заявки администрации МАОУ СШ №23.

Глава I. Теоретические предпосылки развитие здоровье сбережения в работе с обучающимся начальной школы на занятиях по настольным теннисом

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей начальной школы

В.М. Гелецкий утверждает, что младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет. В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса. Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Таким

образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека [27].

По мнению З.А. Арскиева, чаще всего в рамках учебно-тренировочной работы в общеобразовательных учреждениях, либо при групповых формах работы, учителям и тренерам по физической культуре удобней использовать метод так называемой «групповой индивидуализации». Если говорить о показателях развития выносливости у детей то эту группу критериев следует разделить на 3 отдельных подгруппы: сильный показатель, средний показатель и слабый показатель уровня выносливости. После этого необходимо говорить о том, что учителя физической культуры во время занятий должны осуществлять дозировку упражнений в зависимости от принципа доступности упражнения для каждого конкретного ребенка. Принцип доступности в процессе проведения занятий по физической культуре необходимо использовать в соответствии с направленностью занятия [1]. 19

Развитие процессов памяти могут быть очень значительно улучшены посредством упражнений, потому что для каждого нового факта у ребенка уже будут в запасе всевозможные аналогии и ассоциации, с помощью которых он будет в состоянии его припомнить. Если же воспоминания младшего школьника обусловлены ассоциациями, а последние (как полагают сторонники физиологической психологии) зависят от организованных мозговых путей, тогда понятно, почему близость во времени и повторение имеют такое большое значение. Те пути, которыми мысль шла часто или недавно, легче всего доступны, и можно ожидать, что они, скорее всего, приведут к требуемым результатам [7].

Младший школьный возраст содержит в себе, как отмечает Я.М. Коц, большой потенциал для умственного развития детей. За первые три-четыре

года обучения в школе довольно заметным бывает прогресс умственного развития детей. От доминирования наглядно-действенного и элементарно образного мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с доминированием до операционального мышления, а конец – с преобладанием операционального мышления в понятиях [9].

Комплексное развитие детского мышления в младшем школьном возрасте идет в нескольких направлениях: усвоение и активное использование речи, соединение влияния друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического; выделение, обособление и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной [23].

Н.Н. Данилова считает, что в младшем школьном возрасте на первый план выступают готовность и способность запоминать, вбирать. Имеются для этого поистине необыкновенные данные. Дело тут не только в свойствах памяти. Для учеников младших классов велик авторитет учителя, и очень 20 заметен у них настрой на то, чтобы исполнять его указания, делать именно так, как надо. Такая доверчивая исполнительность во многом благоприятствует усвоению. При этом неизбежная подражательность в начальном учении опирается на интуицию ребенка и его своеобразную инициативу. В те же годы дети нередко обнаруживают склонность поговорить: рассказать обо всем, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору, прочли в книжке, в журнале. Потребность поделиться, снова оживить в сознании то, что было с ними недавно, может свидетельствовать о силе впечатлений; дети как бы стремятся с ними освоиться. Все это – неповторимые внутренние условия приобщения к учению. В младшем школьном возрасте острота восприятия, наличие

необходимых предпосылок словесного мышления, направленность умственной активности на то, чтобы повторить, внутренне принять, создают благоприятнейшие условия для обогащения и развития психики [5]. В исследованиях О.В. Куренковой показано, что функциональное межполушарное различие формируется главным образом в процессе обучения и зависит как от особенностей индивида, так и от метода преподавания. К окончанию третьего класса у детей наблюдался сдвиг в сторону активации левого полушария по сравнению с их показателями в первом классе, так как в обычной школе обучение основано на логикoverбальном способе [10].

Н.В. Москвина утверждает, что очень важно систематически развивать мышление ребёнка, используя специальные приемы и методы для развития умственных действий. Для развития мышления у детей младшего школьного возраста, можно воспользоваться специальными приемами:

1. «Четвертый лишний». Задание предполагает исключение одного предмета, не имеющего некоторого признака, общего для остальных трех. 21

2. «Исключение лишнего». Берут любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово, «лишнее», не обладающее этим общим признаком, исключить.

3. Придумывание недостающих частей рассказа, когда одна из них пропущена (начало события, середина или конец) [16].

Формируясь в процессе учебной деятельности как необходимые средства ее выполнения, анализ, рефлексия и планирование становятся особыми мыслительными действиями, которые обеспечивают младшему школьнику более опосредованное отражение окружающей действительности.

Мышление имеет три основные формы: наглядно-действенную, наглядно-образную и словесно-дискурсивную. По сравнению с дошкольниками у младших школьников благодаря формированию анализа

изменяется содержание мышления – ребенок может теперь выделять в предметах и явлениях существенные связи и отношения [12].

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка [11;20].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной 22 активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания [8].

1.2. Организация здоровьесберегающей среды детей начальной школы в общеобразовательной среде и семье

Вопросами проблемы формирования здоровьесберегающей среды занимались такие учёные как, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.А. Вишневецкий, Г.К. Зайцев, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин., Г.А. Калачёв, В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Л.Г. Татарникова.

Изучив и проанализировав их работы, можно сделать вывод, что термин «здоровьесберегающая педагогика» включает в себя:

- педагогическую систему, основанную на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовывать при организации учебно-воспитательного процесса;

- образовательную систему, провозглашающую приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающую его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей;

В нашем исследовании целевым назначением является деятельность дополнительного образования, которое построено на повышение здоровьесберегающей среды в начальной школе на основе полученных новых знаний.

Здоровьесберегающая среда – среда, построенная на основных принципах здоровьесбережения, повышающих удовлетворенность жизнью, качество жизни, трудовой, интеллектуальный и нравственный потенциал человека. Действенность здоровьесберегающей среды обеспечивается реализацией следующих условий:

- социально-педагогических – мвариативность содержания образования, выбор здоровьесберегающей образовательной технологии, создание комфортных условий жизнедеятельности ученика с учетом его социального статуса;

- медико-педагогических – обеспечение физической, физиологической, психической и психологической адекватности ребенка к постоянно меняющейся окружающей среде в школе, обучение познанию детей самих себя, своего здоровья, умению проводить профилактику собственных заболеваний;
- санитарно-гигиенических – создание и соблюдение правил режима питания, труда и отдыха, содержания помещений в чистоте;
- организационных – разработка и реализация содержания и структуры управления образовательной и оздоровительной работой в школе.

В исследовании по организации здоровьесберегающей среды в начальной школе одним из ведущих является здоровьесберегающий подход. Объективные потребности общества, в первую очередь гуманизация образовательных систем, недостаточный научно-методологический выбор предлагаемых школе инноваций, внедряемых зачастую «методом проб и ошибок», инициируется применить здоровьесберегающий подход. Нельзя допустить появления неэффективных механизмов обучения, разрушительных для здоровья ребенка. Данный подход позволит дать научное обоснование возможных путей, обеспечивающих безболезненное вхождение обучающихся в образовательный процесс, при сохранении его физического, психического, духовного здоровья.

Системный подход предполагает построение целостной системы управления здоровьесберегающей средой, выявление многообразных типов связей и сведение их в единое целое. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения, поддержания здоровья и формирования культуры здоровья школьников является оптимальным условием решения основных задач физического воспитания. Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии начальной школы должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья

субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Системный подход обеспечивает целостное представление о состоянии здоровья учащихся и наполняет конкретным содержанием здоровьесберегающую технологию и ее «операциональную» составляющую, поможет ответить на вопрос, как и по каким направлениям следует ее реализовывать, определяет основные задачи. Деятельностный подход рассматривается нами как средство становления и развития субъектности обучающегося. В процессе личностного становления индивид осваивает основные структуры личностных образований: смысл, цели, задачи, способы сохранения и развития своего здоровья, преобразования себя. Деятельностный подход сравнительно недавно вошел в методологический аппарат отечественной педагогики, но, как утверждал Н.В. Котряхов, один из его разработчиков, реализация деятельностного подхода может способствовать решению задач, которые ставит современное государство перед образованием [4, с.5].

Несмотря на свою новизну деятельностный подход уже успел получить признание у ученых и исследователей педагогического профиля.

А.Г. Асмолов в докладе для РАО, посвященном стандартам нового поколения, говорит, что актуализация деятельностного подхода при разработке концепции Федерального государственного образовательного стандарта объясняется возможностью повышения эффективности общего образования по целому ряду параметров. Деятельностный подход обеспечивает возможность самостоятельного движения школьников в изучаемой области, в том числе внеурочной деятельности, позволяет сформировать универсальные учебные действия и другое. Особо подчеркивается, что результаты общего образования должны быть прямо связаны с развитием личности и «представлены в деятельностной форме» [13,]

Мотивационный подход предполагает формирование мотивации к здоровьесбережению всех участников образовательного процесса. Говоря о здоровье как о высшей ценности, о создании комфорта среды для ученика, в которой он может реализовать все свои возможности (сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные возможности, склонности, интеллект, самостоятельность, умение осуществлять самоуправление здоровьесберегающей деятельностью), мы говорим о личностноориентированном подходе.

Названные подходы создали основу разработке концепции здоровьесберегающей среды учащихся. основополагающей идеей является создание среды, в которой образование ребенка происходит вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника. В этом нам может помочь внеурочная деятельность, в которой ребенку будет более комфортно реализовать себя.

При выборе и постановке цели любой деятельности необходимым условием является прогнозирование ее результатов, то есть достижение такого будущего состояния, к которому стремится та или иная система. Отправной точкой проектирования системы является изучение научного, методологического и практического опыта решения проблемы сохранения и укрепления участниками образовательного процесса. Принципы, на которые должно опираться проектирование, направленное на сохранение и укрепление здоровья учащихся:

- Обеспечение безопасной и здоровой среды в сфере обучения, питания; внеклассной и внеучебной деятельности;
- Формирование чувства ответственности за здоровье личности, семьи и общества;
- Обеспечение самоуважения и взаимоуважения обучающихся, для возможно полной реализации физического, психического и социального потенциала;

- Развитие интеллектуальной коммуникативной среды в школьном сообществе;
- Использование потенциала специалистов и других ресурсов сообщества для поддержки образования в области здоровья;
- Последовательность и преемственность учебных программ в области здоровья с учетом требований государственных образовательных стандартов нового поколения;

Нами были изучены две существующие модели организации здоровьесберегающей среды в начальной школе.

1. Модель «Управления здоровьесберегающей средой в начальной школе». Автор: Тутатчиков Александр Тимофеевич.

Цель педагогического управления модели – организовать образовательный процесс таким образом, чтобы создать условия для самовыражения, самоопределения, самоорганизации личности преподавателя и учащегося; сформировать систему отношения к себе, обществу, общечеловеческим ценностям. По мнению А.Т. Тутатчикова, именно такая личность легче адаптируется, достигает наивысших результатов деятельности, тем самым влияя на окружающую среду, преобразовывая ее. В результате чего, формируется ситуация успеха и самоутверждения.

2. Модель «Формирование здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях». Автор: Штырлова О.С. Цель данной модели заключается в формировании здоровьесберегающей среды в общеобразовательных учреждениях с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанникам и обоснование условий ее продуктивной реализации в образовательной практике. В качестве объекта исследования при обосновании модели выступала учебновоспитательная среда дополнительного образования образовательного учреждения.

Среди основных критериев технологичности здоровьесберегающих технологий в разработанной модели были выдвинуты: адекватность -

способность к эффективному ответу на средовые воздействия и адаптивность – тенденция эффективного существования и развития в изменяющихся условиях среды, определяющаяся соответствием целей и результатов развивающейся системы [6]

По мнению Штырловой О.С., воспитательная ценность модели состоит в том, что при ее реализации, как в рамках учебного времени, так и во внеурочное и досуговое, в том числе каникулярное время, создаются условия для укрепления, сохранения и восстановления их здоровья, с учетом их запросов, потребностей, организации возможностей самореализации, продуктивного общения и самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, культуру, игру и другие сферы.

Были предложены критерии для работы с детьми в рамках данной модели:

- Первый критерий - массовость и добровольность участия детей в предлагаемых видах и формах здоровьесбережения;
- Второй критерий - выборность сфер деятельности и общения в пространстве свободного времени [17]

Рассмотренные модели управления здоровьесберегающей средой в образовательном процессе, направлены на сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формированию у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Хотелось бы отметить, что управление здоровьесбережения должно отражать педагогический процесс, взаимосвязь всех участников образовательного процесса, включая педагогических сотрудников, обучающихся, а также членов администрации школы.

Таким образом, в области управления здоровьесберегающей средой в начальной школе в настоящее время выделяется ряд общих проблем:

- Отсутствие системы выявления уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, наличия понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни;

- Отсутствием здоровьесберегающих технологий;

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс управления здоровьесберегающей средой в начальной школе эффективен, когда опирается на системный подход, а так же на принципы соуправления администрации и команды, непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности, сотрудничества учащихся, учителей, родителей по сохранению здорового образа жизни.

Стоит отметить, что важным моментом педагогического управления является введение нового уровня управления – уровня руководителей служб сопровождения здоровьесберегающего образования (психологической, медицинской, методической).

В результате анализа существующих программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, нами разработана программа здоровьесбережения в начальной школе во внеурочной деятельности. Реализация представленной программы может быть реализованной с помощью специально разработанной календарно-тематического планирования, который состоит из блоков деятельности здоровьесберегательного образовательного процесса.

Существенному повышению эффективности управления развитием здоровьесберегающей среды в начальной школе в образовательном процессе способствует реализация управленческого цикла, представляющего целостную совокупность взаимосвязанных функций управления.

1.3. Особенности влияния занятий по настольному теннису на детей начальной школы во внеурочной деятельности

Настольный теннис, как один из наиболее распространённых видов спорта, приобретает всё большую популярность не только среди взрослых, но и среди детей младшего школьного возраста. В условиях современной образовательной среды физическая активность становится важной составляющей общего развития ребёнка, и настольный теннис занимает особое место в этом процессе благодаря своей доступности и универсальности.

Занятия настольным теннисом, обладая высокой динамикой и многообразием движений, предоставляют детям возможность развивать физическую силу, ловкость, координацию и быстроту реакции. Эти составляющие являются основой для активного образа жизни и создают предпосылки для успешного обучения детей новым двигательным навыкам.

Введение в учебную программу этого вида спорта способствует не только укреплению физического здоровья, но и формированию устойчивых когнитивных навыков, столь необходимых в современном мире. Таким образом, настольный теннис представляет собой эффективный инструмент для гармоничного развития детей и закладывает основу для успешного ведения спортивной деятельности в будущем.

Улучшение координации и двигательных навыков

Занятия настольным теннисом играют ключевую роль в процессе физического развития детей, особенно в младшем школьном возрасте. «Занятия настольным теннисом способствуют развитию координации движений и улучшению физической подготовки детей начальной школы» [17]

Этот вид спорта, благодаря своей динамике и разнообразию движений, предоставляет детям возможность развивать не только физическую силу, но и ловкость, скорость реакции и координацию, необходимые для ведения активного образа жизни. Таким образом, настольный теннис служит эффективным средством для реализации задач физического воспитания в начальной школе.

Особое значение занятия настольным теннисом приобретают в младшем школьном возрасте, который признан сенситивным периодом для развития координационных способностей. «Занятия этим видом спорта крайне важны в младшем школьном возрасте, который является сенситивным периодом развития координационных способностей» 7Именно в это время дети наиболее восприимчивы к обучению новым движениям и развивают навыки быстрого реагирования на изменяющиеся условия игры. Настольный теннис, благодаря необходимости точных перемещений и быстрого принятия решений, стимулирует развитие вышеупомянутых способностей, являясь оптимальным инструментом поддержки физических и когнитивных навыков ребенка.

Интенсивные занятия настольным теннисом ведут к неуклонному улучшению координации и концентрации, что положительно сказывается на общем физическом развитии детей. В ходе таких занятий у детей наблюдается улучшение координации и концентрации, что положительно сказывается на их общем физическом развитии. Прямое воздействие настольного тенниса на эти важнейшие функции поддерживает естественное течение развития, способствуя формированию устойчивых навыков координации, внимательности и быстроты реакции. Таким образом, можно утверждать, что регулярные занятия настольным теннисом создают условия для всестороннего физического и интеллектуального роста детей,

предоставляя им всю необходимую базу для занятий спортом во взрослой жизни.

Развитие гибкости и скорости реакции

Настольный теннис оказывает значительное воздействие на координацию движений и физическую подготовку детей в начальной школе, что подтверждается словами: «Занятия настольным теннисом способствуют развитию координации движений и улучшению физической подготовки детей начальной школы[17] Это становится особенно важным, если рассматривать младший школьный возраст как сенситивный период для развития координационных способностей. Таким образом, занятия настольным теннисом не только повышают физическую активность детей, но и способствуют их комплексному физическому развитию. Разнообразные движения и необходимость постоянного контроля над мячом являются отличными стимулами для развития координации и двигательных навыков, которые закладываются в этом возрасте.

Во время занятий настольным теннисом дети активно улучшают свои координационные способности и концентрацию внимания. Это связано с необходимостью быстро реагировать на изменения траектории мяча и принимать мгновенные решения, что дополняет общую картину их физического развития: «Занятия этим видом спорта крайне важны в младшем школьном возрасте, который является сенситивным периодом развития координационных способностей» [19] Таким образом, настольный теннис способствует формированию критически важных навыков, таких как концентрация и внимание, которые играют важную роль в образовании и повседневной жизни. Дети учатся переключаться между различными задачами и сосредотачивать внимание на важных элементах, что улучшает их учебные навыки и когнитивные способности.

Улучшение координации и концентрации посредством игр в настольный теннис оказывает общее положительное влияние на физическое развитие детей начальной школы. Дополнительное подтверждение этому мы находим в наблюдениях: «В ходе занятий настольным теннисом у детей наблюдается улучшение координации и концентрации, что положительно сказывается на их общем физическом развитии[17] Занятия настольным теннисом на регулярной основе создают прекрасные условия для формирования устойчивых физических и когнитивных навыков, которые становятся основой для здоровья и будущих спортивных достижений детей. Эта физическая активность укрепляет не только физическое здоровье, но и помогает в развитии уверенности в собственных силах, что также является ключевым элементом в развитии личности.

Влияние регулярных занятий на общее физическое здоровье

Настольный теннис, как вид спорта, обладает уникальной способностью развивать у детей сразу несколько ключевых физических качеств. Он способствует совершенствованию ловкости и быстроты, что является основой для выполнения сложных движений в игре. Такие качества, как скоростная выносливость и быстрая реакция, приобретаются через регулярные тренировки, что делает настольный теннис отличным выбором для детей, стремящихся улучшить свои спортивные навыки. «Секция настольного тенниса для 5-6 классов. Настольный теннис развивает такие физические качества как: ловкость, быстрота, реакция, скоростная выносливость, умение концентрироваться и переключать внимание» [5]

Таким образом, занятия этим видом спорта способствуют гармоничному физическому развитию ребенка, закладывая основу для других спортивных достижений.

Более того, настольный теннис оказывает положительное влияние на когнитивные способности детей. Способность к концентрации и

переключению внимания улучшается в ходе занятий, что благотворно сказывается на образовательном процессе и повседневной жизни. Это связано с необходимостью быстрого анализа игровой ситуации и принятием мгновенных решений на площадке. Неудивительно, что настольный теннис становится все более популярным среди школьников, ведь «занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств у детей, таких как ловкость и быстрота, а также улучшают их способность к концентрации и переключению внимания»[5]

Развитие этих навыков помогает детям стать более собранными и внимательными, что положительно отражается на их учебных результатах.

Физическая активность, свойственная настольному теннису, охватывает весь организм молодого спортсмена. Спорт требует разнообразия действий: игроки должны выполнять движения, толчки, прыжки и удары. Эти элементы обеспечивают комплексное воздействие на организм и способствуют развитию различных физических параметров. Подтверждением этому служат слова: «Настольный теннис, по мнению В. М. Паршаковой, оказывает активное воздействие на весь организм спортсмена, т.к. он характеризуется быстрым разнообразием действий игрока и включает в себя различные формы двигательной активности — движения, толчки, прыжки и удары» [24]

Таким образом, регулярная практика в этом виде спорта способствует как укреплению физического здоровья детей, так и развитию их психологической устойчивости, что является важным компонентом общего развития личности.

Психологическое и социальное развитие через настольный теннис

Повышение концентрации и внимания у детей

Настольный теннис занимает важное место в физическом развитии детей, особенно в контексте улучшения координации и двигательных навыков. Подростковый возраст является сенситивным периодом, когда создание условий для развития координационных способностей приобретает решающее значение. В этом аспекте настольный теннис способствует улучшению концентрации и внимания, благодаря необходимости быстро реагировать на движущийся объект и сосредотачиваться на игровом процессе. Занятия этим видом спорта развивают такие физические качества, как ловкость и быстрота, а также улучшают способность детей к концентрации и переключению внимания

Вторая важная составляющая настольного тенниса — это развитие скоростных способностей у школьников. Игра обеспечивает условия для быстрого реагирования на движущийся объект, тем самым способствуя не только физическому, но и психологическому развитию. Такие характеристики, как скорость движения и скорости ударных действий, проявляются в игре, подчеркивая значимость настольного тенниса для комплексного роста детей.[23] Эти качества особенно полезны в повседневной жизни, где высокая скорость реакции способствует улучшению взаимодействия с средой, в которой ребенок находится.

Методическое обеспечение играет ключевую роль в обучении настольному теннису. «Методическое обеспечение образовательного характера играет важную роль в реализации принципа наглядности при обучении детей настольному теннису» [56] Принцип наглядности позволяет детям лучше усваивать навыки и приемы, делать обучение более доступным и интересным. Это способствует не только эффективному освоению заболелания, но и углублению интереса к спорту в целом, что крайне важно

для поддержания здорового образа жизни. Таким образом, настольный теннис оказывает комплексное влияние на физическое, психологическое и социальное развитие детей, делая их более развитыми и уверенными в себе.

Развитие навыков командной работы и общения

Занятия настольным теннисом оказывают значительное положительное влияние на физическое развитие детей, помогая им развивать координацию движений и двигательные навыки, такие как ловкость и быстрота. «Занятия настольным теннисом способствуют развитию физических качеств у детей, таких как ловкость и быстрота, а также улучшают их способность к концентрации и переключению внимания» В процессе тренировок дети сталкиваются с необходимостью быстро реагировать на меняющуюся обстановку игры, что способствует укреплению их концентрации. Этот процесс требует от юных спортсменов старания и фокуса, что, в свою очередь, влияет на улучшение их когнитивных способностей в повседневной жизни.

Настольный теннис играет важнейшую роль в формировании скоростных способностей у школьников. Особенное внимание уделяется развитию скорости движения и быстроты реакции. Присутствие в игре элементарных и сложных движений требует от учащихся высокого уровня координации и реакции: «Занятия настольным теннисом играют определенную роль в развитии скоростных способностей школьников, проявляясь в скорости движения, быстрой реакции на движущийся объект и скорости ударных действий[15]

Этот вид спорта не только совершенствует восприимчивость детей к резким изменениям в окружении, но и помогает им адаптироваться в динамичных ситуациях, что особенно полезно в условиях быстро развивающегося мира.

Методология преподавания настольного тенниса в значительной степени основывается на принципе наглядности, который позволяет детям лучше усваивать представленные им материалы. Методическое обеспечение, используя визуальные и практические подходы, способствует более ясному восприятию обучающимися движений и стратегий игры. «Методическое обеспечение образовательного характера играет важную роль в реализации принципа наглядности при обучении детей настольному теннису». Этот принцип не только делает обучение более доступным, но и стимулирует интерес детей к занятиям. В конечном итоге, наглядность в обучении настольному теннису способствует развитию всесторонних навыков, которые готовы служить в повседневной жизни детей.

Укрепление уверенности в себе и эмоциональная устойчивость

Настольный теннис играет значительную роль в развитии социальных навыков у детей, обеспечивая среду для межличностного взаимодействия и сотрудничества. Исследование охватывает влияние физической активности на развитие детей, включая улучшение координации, концентрации и социальных навыков. Включение настольного тенниса в образовательный процесс способствует вовлечению учащихся в командную работу, тем самым развивая у них навыки общения и взаимодействия, которые важны в повседневной жизни. Программа тренировок помогает детям понять важность работы в команде, что, в свою очередь, укрепляет их социальные связи и улучшает группу.

Использование разнообразных подвижных игр в обучении настольному теннису также оказывает положительное влияние на физическое развитие детей и формирование у них устойчивых двигательных навыков. «Использование подвижных игр в обучении настольному теннису позволяет эффективно формировать двигательные навыки и специальные физические качества у детей [4]. Эти игры создают активную среду, где учащиеся могут

развивать физические способности, такие как ловкость, баланс и координация. Игровые элементы способствуют также улучшению скорости реакции и способности быстро принимать решения, что особенно актуально в динамических условиях спортивных событий. Таким образом, подвижные игры становятся важным компонентом обучения, обогащающим образовательный процесс не только физическими, но и социальными аспектами.

Кроме физических аспектов, настольный теннис способен объединять семьи и сообщества, способствуя развитию физической культуры и здорового образа жизни среди детей. Организация спортивных мероприятий, таких как дни здоровья и веселые старты, помогает вовлечь родителей и способствует развитию физической культуры среди детей (Богатырев, 2022. 85 с.). Эти мероприятия не только способствуют физическому укреплению детей, но и создают платформу для семейного участия и укрепления родительско-детских связей. Участие родителей в спортивной жизни детей поддерживает их интерес к регулярным занятиям спортом, что в дальнейшем способствует укреплению здоровья и развитию устойчивости к стрессам. Настольный теннис, таким образом, подтверждает свою значимость как средство комплексного физического и социального развития, способствующее гармоничному взрослению.

Организация внеурочных занятий по настольному теннису

Методы и подходы к проведению занятий

Использование разнообразных методов обучения, таких как включение в комплекс упражнений национальных игр, значительно обогащает процесс физического воспитания детей. Это не только добавляет элементы культурной идентичности, но и делает тренировочный процесс более увлекательным и разнообразным. Как подчеркивает А.С. Кузнецов, включение в комплекс упражнений национальных игр позволяет эффективно сформировать интерес к занятиям, снимая психологическое напряжение и стимулируя позитивный настрой в процессе тренировок («Включить в комплекс упражнений национальные игры» [4]). Применение таких игр способствует укреплению единства в группе, улучшению эмоционального фона детей и развитию их социальных навыков.

Подвижные игры играют ключевую роль в обучении настольному теннису за счет своей способности формировать двигательные навыки у детей. Это особенно актуально в младшем школьном возрасте, когда идет активное развитие координации и моторики. акцентировала внимание на том, что использование подвижных игр позволяет эффективно формировать двигательные навыки и специальные физические качества у детей (Барчукова, 2017. 34 с.). [3]) Этот подход способствует развитию ловкости, скорости реакции и выносливости, а также улучшению способности к адаптации в стрессовых ситуациях, которые часто возникают в процессе спортивных соревнований.

Важным аспектом в обучении настольному теннису является применение наглядных методов обучения. Визуальные, слуховые и двигательные стимулы помогают детям быстрее усваивать информацию и применять её в игре. Как отмечают Байденко и Баева, использование наглядности способствует зрительному, слуховому и двигательному

восприятию выполняемых заданий («Использование наглядности в процессе формирования у детей умения играть в настольный теннис способствует зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий» (Байденко, Баева, [б. г.]. 6 с.)). [1]) Эти методы не только делают учебный процесс более эффективным и запоминающимся, но и помогают детям более уверенно чувствовать себя в игре. В результате систематическое применение таких подходов повышает качество обучения и мотивацию детей к регулярным занятиям настольным теннисом.

Рекомендации по оборудованию и инвентарю

Развитие двигательных навыков у детей школьного возраста является ключевой целью в физическом воспитании, и настольный теннис выступает как эффективное средство для ее достижения. Включение в комплекс упражнений национальных игр дополняет этот процесс, объединяя физическую активность с элементами культурной самобытности. «Включить в комплекс упражнений национальные игры» не только помогает формировать интерес у детей, но и снимает психологическое напряжение, стимулируя позитивное эмоциональное восприятие [4] Таким образом, занятия настольным теннисом обогащаются культурным контекстом, что делает обучение более разносторонним и увлекательным.

Эффективное формирование двигательных навыков и специальных физических качеств у детей невозможно без использования подвижных игр, которые интегрируют элементы координации и ловкости. Повышение двигательной активности с помощью таких игр как в индивидуальных, так и в групповых формах, способствует развитию способности детей адаптироваться к изменяющимся условиям игры. «Использование подвижных игр в обучении настольному теннису позволяет эффективно формировать двигательные навыки и специальные физические качества у детей» [3] Акцент на активные формы тренировки не только улучшает

физическое развитие, но и готовит детей к потенциальным стрессовым ситуациям в спорте.

Визуальные и слуховые стимулы выступают важными инструментами в обучении настольному теннису, так как они ускоряют процесс усвоения информации и навыков. Наглядные методы, включенные в процесс тренировки, помогают детям лучше воспринимать и обрабатывать информацию, позволяя им более уверенно проходить тренировочные и игровые задания. «Использование наглядности в процессе формирования у детей умения играть в настольный теннис способствует зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий» [1] Таким образом, эти методы не только обогащают учебный процесс, но и поддерживают мотивацию учащихся к регулярным занятиям, что в итоге способствует их всестороннему развитию в контексте физической культуры.

Не смотря на всю полезность спортивной игры существуют и специфические проблемы сбережения здоровья, возникающие во время этих занятий, требуют детального анализа.

Проблемы сбережения здоровья на занятиях по настольному теннису

1. Физическая перегрузка

Организация занятий по настольному теннису может приводить к физическим перегрузкам, особенно если не учитываются индивидуальные возможности детей. Одной из основных проблем является недостаточная подготовка детей к определенным физическим нагрузкам, что может привести к быстрому истощению и травмам.

2. Травмы

Проблемы травмирования также имеют место — неправильное выполнение техник ударов или недостаточная разминка могут привести к

проблемам с суставами и мышцами. Важно учитывать, что дети находятся в процессе роста, и их тело требует особого внимания.

3. Психологические аспекты

Атмосфера давления во время соревнований может стать источником стресса для детей. Нерациональные ожидания со стороны тренеров и родителей могут негативно сказываться на самооценке детей и их эмоциональном состоянии. Часто дети переживают из-за неудач, и это может привести к отказу от дальнейших занятий спортом.

4. Отсутствие образовательной составляющей

Внеурочная деятельность предполагает не только занятия спортом, но и обучение культурным аспектам здорового образа жизни. Нередко в сочетании с играми и соревнованиями не уделяется должного внимания вопросам здорового питания, режиму дня и важности восстановления после физических нагрузок.

5. Инфраструктурные проблемы

Низкое качество спортивной инфраструктуры, нехватка специализированного оборудования и недостаточные условия для занятий могут существенно увеличить риск получения травм и снизить интерес детей к занятию.

Выводы по 1 главе

Проблема организации здоровьесберегающей среды в начальной школе является актуальной педагогической проблемой. Данный вопрос рассматривается и в трудах классиков отечественной педагогики, и в работах современных ученых. На основе анализа психолого-педагогической теории и литературы мы выделили противоречия:

- между потребностью государства в здоровых гражданах и реальным ухудшением состояния здоровья детей, низкой культурой сформированности навыков здорового образа жизни;

- между существующими моделями здоровьесбережения и недостаточной их востребованностью в школьной практике;

- между необходимостью повышать результативность деятельности по развитию здоровьесберегающей среды обучающихся, в образовательном процессе школы и устаревшей технологии управления этим процессом.

В связи с поставленными противоречиями мы выделили проблему нашего исследования: как обеспечить эффективную здоровьесберегательную деятельность учащихся начальной школы во внеурочной деятельности. В соответствии с поставленной проблемой и противоречиями мы определили тему исследования: «Настольный теннис как эффективное средство здоровьезбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности»

В результате анализа психолого-педагогической литературы мы проанализировали разные подходы к пониманию здоровьесберегающей среды и основывались на определении Г.И. Тушина, который предлагает считать здоровьесберегающей средой «совокупность социальнопедагогических условий, физиологических компонентов, способствующих реализации адаптивных возможностей школьников» [9]. Вопросами проблемы формирования здоровьесберегающей среды

занимались такие учёные как, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.А. 31 Вишневский, Г.К. Зайцев, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин., Г.А. Калачёв, В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Л.Г. Татарникова. Изучив и проанализировав их работы, можно сделать вывод, что термин «здоровьесберегающая педагогика» включает в себя:

- педагогическую систему, основанную на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовывать при организации учебно-воспитательного процесса;

- образовательную систему, провозглашающую приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающую его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей.

Сложившаяся система внеурочной деятельности школьного образования не формирует мотивации к здоровому образу жизни, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций. В этой связи нами был изучен имеющийся опыт по построению системы управления здоровьесберегающей средой в начальной школе и внеурочной деятельности.. В процессе обсуждения мы пришли к выводу о необходимости разработки программы обучения настольному теннису во внеурочной деятельности, направленной на сбережение здоровья младших школьников.

Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по развитию здоровьесбережения у обучающихся начальной школы.....

2.1. Разработка и реализация программы обучения, направленной на развитие здоровьесбережения у обучающихся начальной школы на занятиях по настольному теннису

Разработка и реализация программы обучения, направленной на развитие здоровьесбережения у обучающихся начальной школы, требует комплексного подхода, учитывающего как физические, так и психологические аспекты здоровья детей. Важно, чтобы программа охватывала не только преподавание основ здорового образа жизни, но и формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

Ключевым элементом программы является интеграция здоровьесбережения в учебный процесс. должны быть насыщены темами, связанными с правильным питанием, физической активностью, профилактикой заболеваний и эмоциональным здоровьем. Использование интерактивных методик и проектов способствует более глубокому усвоению материала и повышению интереса учащихся к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 15 детей 7-10 лет (1-4 класс). Сформулирована одна группа для регулярных занятий по настольному теннису во внеурочное время. Так же в работе принял участие 1 учитель психологии и 15 родителей детей занимающихся настольным теннисом.

Не менее важным аспектом является привлечение родителей и педагогов к реализации данной программы. Работа с семьями позволяет создать единое образовательное пространство, в котором ценности здоровьесбережения становятся основополагающими. Групповые

мероприятия, семинары и мастер-классы помогут укрепить сотрудничество и поддержать здоровье детей на всех уровнях.

Следующим шагом в разработке программы является создание системы мониторинга и оценки здоровья учащихся. (Приложение 1) Это позволяет выявить уровни физического и психологического благополучия детей, а также определить необходимость коррекции программы. Регулярные анкеты, (приложение2) простые тестирования (приложение3) и беседы помогут педагогам понимать, какие аспекты программы работают эффективно, а какие требуют доработки.

Важно также обеспечить доступ к ресурсам, необходимым для реализации программы. Приобретение спортивного инвентаря (рекетки для настольного тенниса, столы, мячи, сетки для сбора мячей) использование спортивной лесенки, скакалки ,вывешены плакаты:

- нормах здорового образа жизни;
- распорядке дня.

Использована «теплый» период зона спортивной площадки для занятий на свежем воздухе. Созданы материалы для образовательных мероприятий. Возможность реализовать проект на базе школы и во внешней среде увеличивает вовлеченность детей и родителей.

Не забывая о том, что здоровье — это не только физическая, но и психологическая составляющая, стоит внедрить элементы работы с эмоциями. Занятия по развитию эмоционального интеллекта, дыхательные практики и медитации стали ценными инструментами в арсенале обучающихся процессов. Таким образом, комплексный подход к обучению начальных школьников основам здоровьесбережения обеспечит формирование у них осознанного отношения к своему здоровью и активному, полноценному образу жизни.

Для успешной реализации программы необходимо привлекать специалистов в области здравоохранения, психологии и педагогики. Это

позволит создать междисциплинарную команду, которая сможет разрабатывать и адаптировать методы обучения, учитывающие индивидуальные потребности учащихся. Работа педагога-психолога с обучающейся группой играет большую роль в развитии всестороннего сбережения здоровья детей. Заполнение анкет, тестирований... помогает выявить на ранней стадии базу знаний детей о своем здоровье. В дальнейшем это облегчает профилактику здорового образа жизни обучающихся.

Важно, чтобы учителя получали регулярные тренинги и семинары по актуальным подходам в области заботы о здоровье.

Кроме того, сообщество родителей играет ключевую роль в поддержке инициатив, направленных на здоровье детей. Организация регулярных встреч, где обсуждаются успехи программы и устанавливаются дополнительные ресурсы, поможет создать устойчивую сеть поддержки.

Также следует включить родителей в мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Так на базе нашей школы второй год проводятся регулярные соревнования по настольному теннису, в которых родители принимают активное участие. Это парные соревнования, в которых родители наравне играют со своими детьми.

Также мы не забываем о памятных датах нашей страны. Проводятся турниры посвященные;

- новому году;
- дню защитника отечества;
- международному женскому дню;
- дню победы, дню защиты детей.

Необходимо постоянно обновлять и дорабатывать учебные материалы, чтобы они соответствовали современным подходам и научным исследованиям. Периодические обзоры и исследования позволят

интегрировать новейшие тенденции и результаты в образовательный процесс.

Таким образом, включение всех заинтересованных сторон, регулярное обновление информации и создание доступной инфраструктуры помогут сформировать образовательное пространство, способствующее развитию здоровья и благополучия детей.

Календарно-тематическое планирование занятий по настольному теннису с акцентом на здоровьесбережение младших школьников

Общая структура планирования:

Время занятий-90 минут

Количество занятий- 3 раза в неделю.108 тренировок, рассчитанный на 1 учебный год (9 месяцев)

- 1-4 недели: Введение в настольный теннис, основы здоровья.
- 5-8 недели: Техника ударов и их влияние на здоровье.
- 9-12 недели: Тактика игры, работа в команде, социальные навыки.
- 13-16 недели: Физическая подготовка, упражнения для здоровья.
- 17-20 недели: Психологическая подготовка, управление стрессом.
- 21-24 недели: Турниры и соревнования, обобщение знаний.
- 25-27 недели: Итоговые занятия, обсуждение и анализ.

Подробное планирование:

Введение (1-4 недели)

Занятие 1: Введение в настольный теннис

- Цели и задачи. Знакомство с правилами игры.
- Оздоровительная разминка.
- Игры на знакомство.

Занятие 2: Основы здорового образа жизни

- Обсуждение важности физической активности.
- Правила личной гигиены.

Занятие 3: Структура занятия по настольному теннису

- Разминка, основная часть, заминка.
- Правила проведения разминок.

Занятие 4: Разминка для настольного тенниса

- Комплекс упражнений для разминки.
- Важность разминки перед физическими нагрузками.

. Занятие 5: Упражнения на координацию

- Игры для улучшения координации движений.
- Подходящие физические упражнения.

Занятие 6: Основные позиции игрока

- Техника стойки игрока.
- Значение правильной осанки.

Занятие 7: Знакомство с ракеткой и мячом

- Правильный захват ракетки.
- Игры с мячом для улучшения ловкости.

Занятие 8: Подведение итогов первой темы

- Повторение изученного. Опрос на усвоение знаний.

II. Техника ударов (5-8 недели)

Занятие 9: Удар справа

- Техника выполнения удара.
- Упражнения на развитие силы удара.

Занятие 10: Удар слева

- Обучение правильным движениям.
- Игры на отработку удара.

Занятие 11: Удар справа стороны

- Техника и применение данного удара.
- Командные упражнения.

Занятие 12: Удары на практике

- Соревнование по ударам.
- Обсуждение за и против нацеливания на здоровье при ударах.

Занятие 13: Основы приема подачи

- Техника приема.
- Специальные упражнения.

Занятие 14: Смешанная игра – тренировки

- Пары и работа в команде.
- Здоровьесберегающие элементы.

Занятие 15: Tактические элементы игры

- Основы повышения эмоциональной устойчивости.
- Стратегия во время игры.

Занятие 16: Игра в парах

- Игра на симметрию и физическую активность.

- Оценка и анализ игры.

III. Тактика игры и командная работа (9-12 недели)

Занятие 17: Основы тактики игры

- Обсуждение тактических действий.
- Ситуационные игры.

Занятие 18: Работа в команде

- Элементы взаимодействия.
- Упражнения на командную сплоченность.

Занятие 19: Социальные навыки

- Обсуждение важности поддержки друг друга.
- Игры на формирование дружеской атмосферы.

Занятие 20: Тактические комбинации

- Создание комбинаций для игры.
- Обсуждение здоровья и его значимости.

Занятие 21: Интеграция знаний

- Применение полученных знаний на практике.
- Командные противостояния.

Занятие 22: Интеллектуальная игра

- Обучение чтению игры.
- Методы снятия напряжения.

Занятие 23: Стратегии ведения игры

- Подбор оптимальной тактики.

- Роль здоровья в успешной игре.

Занятие 24: Итоговая команда

- Командные соревнования.
- Обсуждение результатов и здоровья.

IV. Физическая подготовка (13-16 недели)

Занятие 25: Силовые упражнения

- Упражнения на силу рук и ног.
- Важность физических нагрузок.

Занятие 26: Развитие выносливости

- Упражнения на улучшение выносливости.
- Игры на выдержку.

Занятие 27: Растяжка и гибкость

- Комплекс упражнений на растяжку.
- Значение гибкости для здоровья.

Занятие 28: Интенсивные тренировки

- Интенсивные игровые тренировки.
- Оценка физической подготовки.

Занятие 29: Игра на время

- Работы на скорость.
- Обсуждение здоровья и физической активности.

Занятие 30: Поддержка команды во время тренировки

- Как поддерживать друг друга.

- Задания на взаимодействие.

Занятие 31: Соотношение нагрузки и отдыха

- Значение отдыха в процессе тренировок.
- Правила восстановления.

Занятие 32: Общие правила безопасности

- Профилактика травм.
- Основы безопасного поведения.

V. Психологическая подготовка (17-20 недели)

Занятие 33: Управление эмоциями

- Распознавание своих эмоций.
- Игры на эмоциональное развитие.

Занятие 34: Техники релаксации

- Обучение методам релаксации и снятия стресса.
- Практика медитации.

Занятие 35: Сплоченность команды

- Упражнения на доверие и поддержку.
- Игры на командное взаимодействие.

Занятие 36: Устойчивость к поражениям

- Техники работы с неудачами.
- Обсуждение эмоционального здоровья.

Занятие 37: Поддержка в соревнованиях

- Роль моральной поддержки в соревнованиях.
- Тактики общения во время игр.

Занятие 38: Подготовка к турнирам

- Советы по подготовке к соревнованиям.
- Мотивация и уверенность.

. Занятие 39: Формирование лидерских качеств

- Игры на развитие лидерства.
- Как быть хорошим капитаном.

Занятие 40: Итоги психологической подготовки

- Опрос на усвоение психологических аспектов.
- Обсуждение важности психологического здоровья.

VI. Турниры и итоговые занятия (21-24 недели)

Занятие 41: Подготовка к турниру

- Обсуждение формата и правил.
- Разработка стратегии.

Занятие 42: Проведение турнира

- Соревнования между командами.
- Оценка результатов.

Занятие 43: Обратная связь по турниру

- Обсуждение результатов соревнований.
- Успехи и области для улучшения.

Занятие 44: Формирование здоровьесберегающих привычек

- Как сохранить здоровье после соревнований.
- Важность поддержания активности.

Занятие 45: Здоровое питание для спортсменов

- Основы здорового питания.
- Рецепты для спортсменов.

Занятие 46: Подведение итогов первой половины курса

- Опрос на усвоение материалов.
- Обсуждение успехов и достижений.

Занятие 47: Планирование второй половины курса

- Обсуждение целей на оставшиеся занятия.
- Оценка интересов детей.

VII. Углубление знаний и навыков (25-27 недели)

Занятие 48: Техники для улучшения удара

- Упражнения на улучшение техники удара.
- Отработка ударов в паре.

Занятие 49: Анализ игр

- Видеоанализ игр и техник.
- Обсуждение ошибок и коррекции.

Занятие 50: Концепции на будущие соревнования

- Подготовка к предстоящим турнирам.
- Стратегии победы.

Занятие 51: Практические занятия

- Занятие по отработке техники.
- Поддержка друг друга.

Занятие 52: Секреты успешных игроков

- Рассказы о знаменитых спортсменах.
- Обсуждение их методов.

Занятие 53: Итоги второй половины сезона

- Опрос на усвоенные темы.
- Обсуждение успехов и личных достижений.

. Занятие 54: Завершение и празднование

- Подведение итогов курса.
- Награждение учеников.

Итоговое подведение

Каждое из 54 занятий на первой половине курса дополнительно прорабатывается в отношении здоровья, спортсменского духа, создания здоровых привычек и формирования командного взаимодействия. Вторая половина курса адаптируется и прорабатывается на основе результатов и интересов учащихся.

Данное планирование позволяет внедрить системный подход к обучению, уделяя внимание как физическим, так и социальным аспектам здоровья, что позволит не только повысить качество обучения, но и сформировать у школьников необходимые на навыки и привычки для здоровья и активного образа жизни.

2..2. Методическое обеспечение программы, направленных на сбережение здоровья у обучающихся начальной школы при работе во внеурочной деятельности

Программа обучения, ориентированная на развитие здоровьесбережения у учащихся младших классов на занятиях по настольному теннису, выступает в качестве тщательно выстроенного плана, раскрывающего цели, содержание, методику и структуру образовательного процесса.

Она необходима для решения ряда важных задач:

1. Определение целей и задач обучения:

1. Формирование навыков физической активности: Развить у обучающихся устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом как к средству физической активности и оздоровления.

2. Улучшение физического состояния: Способствовать повышению общей физической подготовленности, выносливости, координации, реакции и силы детей через занятия настольным теннисом.

3. Формирование здорового образа жизни: Воспитывать у учащихся осознанное отношение к собственному здоровью, навыков здоровьесбережения и ведения активного образа жизни.

4. Создание позитивной мотивации: Стимулировать интерес и удовольствие от занятий физической культурой, укреплять доверие к преподавателю и одноячественным занятиям.

Задачи обучения

1. Обучение базовым техникам игры:

- Научить учащихся основным ударам (накат, подрезка, топ-спин, подача) и тактическим приемам игры в настольный теннис.

- Провести обучение основам правильного обращения с инвентарем (ракеткой, мячами).

2. Развитие физических качеств:

- Проводить специальные упражнения на развитие координации, быстроты реакции, ловкости и силы.

- Включать в занятия элементы разминки и растяжки для предупреждения травм.

3. Пропаганда здорового образа жизни:

- Организовать беседы о значении физической активности для здоровья.

- Обучить правилам здорового питания и режима дня, акцентируя внимание на их влиянии на физическую подготовленность.

4. Формирование командного духа и социальных навыков:

- Организовать групповые тренировки, турниры и соревнования, где учащиеся учатся работать в команде, поддерживать друг друга и уважать соперников.

- Поддерживать дружескую атмосферу в группе, что способствует формированию хороших межличностных отношений.

5. Оценка достижений и результатов:

- Регулярно проводить тестирования и контрольные занятия для оценки физической подготовки и развития навыков.

- Обсуждать с учащимися их успехи и возникающие трудности, помогая установить личные цели для дальнейшего улучшения.

6. Создание безопасной образовательной среды:

- Обучить детей правилам безопасности при занятиях настольным теннисом и в спортивных залах.

- Обеспечить соблюдение всех необходимых мер по предотвращению травм и несчастных случаев.

2. Структурирование содержания:

- Программа обеспечивает последовательность и логическую структуру учебного материала. Это упрощает усвоение знаний и навыков учениками, поскольку они получают информацию в определённой последовательности. Структурирование содержания программы обучения по настольному теннису, направленной на здоровьесбережение обучающихся

1. Значение физической активности

- Роль физической активности для здоровья ребенка.
- Значение настольного тенниса как вида спорта.

II. Оборудование и инвентарь

1. Настольный теннисный стол

- Стандартные размеры и характеристики.

2. Спортивный инвентарь

- Ракетки, мячи, сетки.
- Правила выбора и ухода за инвентарем.

3. Спортивная форма и обувь

- Рекомендации по спортивной одежде и обуви для комфортных занятий.

III. Основные техники игры в настольный теннис

1. Основные удары

- накат справа: техника выполнения, ошибки, способы их исправления.
- Накат слева: техника выполнения, ошибки, способы их исправления.
- Подача: виды подач (прямые, обратные, элементов обманных маневров).[6].

2. Основы игры

- Позиционирование на столе.

- Тактика игры: нападение и защита.

IV. Оздоровительные практики

1. Разминка и растяжка

- Комплекс упражнений на разминку перед занятиями.
- Упражнения на растяжку для профилактики травм.

2. Физические упражнения для укрепления здоровья

- Упражнения на развитие координации, гибкости и силы.
- Игры и эстафеты для стимуляции участия и интереса.

V. Принципы здоровья и привычки здорового образа жизни

1. Значение питания для физической активности

- Обсуждение основ сбалансированного питания.
- Советы по выбору полезных продуктов и напитков, хода до и после тренировок.

2. Режим дня и восстановление

- Важность режима сна и отдыха для активного образа жизни.
- Тактики восстановления после физических нагрузок.

VI. Социальные аспекты и командный дух

1. Работа в команде

- Игры и упражнения, повышающие командный дух.
- Правила взаимодействия в спортивных соревнованиях.

2. Психология спорта

- Обсуждение положительных эмоций от побед и опыт столкновения с трудностями.
- Как поддерживать своих товарищей по команде.

VII. Тестирование и оценка результатов

1. Методы оценки физической подготовки

- Периодическое тестирование для выявления прогресса (выносливость, скорость, сила).
- Индивидуальные достижения и целевые ориентиры.

2. Обратная связь и саморефлексия

- Обсуждение результатов с учениками.
- Постановка индивидуальных целей для дальнейшего роста.

VIII. Заключительные мероприятия

1. Итоговый турнир

- Организация турнира для закрепления навыков.
- Подведение итогов и оценка общей активности.

2. Обсуждение результатов программы

- Опросы и обсуждение с учащимися их впечатлений о программе.
- Выявление предложений по улучшению программы и содержанию будущих занятий.

Структурирование содержания программы обучения по настольному теннису, направленной на здоровьесбережение, позволяет создать логическую последовательность учебного материала. Это обеспечит не только систематизированный подход к обучению, но и поможет учителям более эффективно организовать занятия, учитывая как физическое развитие, так и психоэмоциональное состояние обучающихся.

3.3 Выбор методов и технологий:

- Она помогает выбрать подходящие методы и технологии обучения, которые наиболее эффективно способствуют достижению поставленных

целей. Это может включать как традиционные методы (лекции, практические занятия), так и современные (интерактивные подходы, игровые элементы).

Выбор методов и технологий обучения на занятиях по настольному теннису, направленных на здоровьесбережение

При выборе методов и технологий обучения настольному теннису важно учитывать разнообразие подходов, которые будут способствовать достижению образовательных целей и задач, а также поддерживать здоровьесберегающую направленность курсов. Ниже представлены различные методы и технологии, которые могут быть использованы в процессе обучения.

I. Традиционные методы

1. Лекции и беседы

- Проведение теоретических занятий о правилах игры, технике исполнения ударов, фитнес-программах, связанных с настольным теннисом, и важности физической активности для здоровья.

- Обсуждение принципов здорового образа жизни, здорового питания и режима.

2. Практические занятия

- Организация регулярных практических уроков, на которых обучающиеся будут осваивать техники игры, отрабатывать удары и тактические приемы.

3. Систематическая оценка техников

- Демонстрация правильной техники выполнения ударов с акцентированным разбором ошибок.

- Применение методики "учитель-ученик", где учащиеся могут учить друг друга и давать обратную связь.

I. Современные методы

1. Интерактивные методы

- Использование видеоуроков и онлайн-ресурсов для демонстрации техники, тактики и тренировок по настольному теннису.

- Вовлечение обучающихся в использование мобильных приложений для отслеживания результатов тренировок и анализа достижений. [56].

2. Игровые элементы

- Включение игровых форматов в занятия, например, командные турниры и эстафеты, что повышает мотивацию и интерес к тренировкам.

- Применение «позитивных игр», направленных на развитие командного духа и взаимодействия между участниками.

3. Проектные подходы

- Создание мини-проектов для группового выполнения, например, разработка и организация простого турнира или соревнования по настольному теннису.

- Стимулирование учащихся к анализу и разработке собственных тренировочных планов или советов по ведению здорового образа жизни.

III. Методики для здоровьесбережения

1. Методы активного обучения

- Введение в обучение активных методов, таких как ролевые игры, где обучающиеся могут представить различные ситуации, требующие принятия решений о здоровье и физической активности.

2. Обратная связь и саморефлексия

- Регулярное предоставление обратной связи каждому ученику во время практических занятий; это помогает выявить их сильные и слабые стороны и создавать план по их улучшению.

- Поощрение учащихся фиксировать свои ощущения и результаты после тренировок, что развивает у них навыки саморефлексии.

3. Индивидуализированное обучение

- Учет индивидуальных особенностей обучающихся (уровень подготовки, физические возможности) для создания персонализированных планов тренировок, что свидетельствует о заботе о здоровье каждого ребенка.

Выбор методов и технологий обучения по настольному теннису, направленных на здоровьесбережение, должен быть разнообразным и учитывать как традиционные, так и современные подходы. Это позволит создать активную и поддерживающую образовательную среду, способствующую развитию физических навыков, мотивации к занятиям спортом и заботе о собственном здоровье у обучающихся. [43].

4.Оценка результатов:

- Программа обучения устанавливает критерии и методы оценки результатов, что позволяет не только отслеживать достижения учащихся, но и корректировать процесс обучения в случае необходимости.

Эффективная оценка результатов обучения является важным элементом образовательного процесса и служит основой для мониторинга прогресса обучающихся. Правильные критерии и методы позволяют не только измерять достижения учащихся, но и корректировать процесс обучения в соответствии с их потребностями и целями. Ниже представлены ключевые аспекты оценки результатов. [45].

I. Критерии оценки

1. Физическая подготовленность

- Оценка уровня физической выносливости (например, тесты на бег или комплексные тесты на функциональную работоспособность).

- Измерение силы и гибкости (упражнения на подтягивание, отжимания, приседания, стретчинг).

2. Технические навыки

- Оценка выполнения основных ударов (накат, подрезка, топ-спин, подача) по критериям точности, мощности и техники выполнения.

- Способность принимать правильные тактические решения в игре (на основе наблюдений на тренировках и соревнованиях).

3. Знания и умения

- Проверка знаний теоретических основ настольного тенниса (правила игры, техника выполнения ударов, принципы здорового образа жизни) с помощью тестирования или опросов.

- Оценка участия в обсуждениях и проектах, связанных с терапией и здоровьем.

4. Социальные навыки

- Оценка способности к командной работе, взаимодействию со сверстниками и уважению к соперникам через наблюдение за поведением во время игровых форматов и командных эстафет.

II. Методы оценки

1. Формативная оценка

- Непрерывное наблюдение за учениками во время занятий. Оценка прогресса студентов в реальном времени, что позволяет сразу же вносить коррективы в процесс обучения.

- Использование самооценки и взаимной оценки среди учащихся: ученики могут давать друг другу обратную связь по технике выполнения ударов и стратегии игры.

2. Суммативная оценка

- Проведение тестов и контрольных занятий в конце учебного периода для оценки общего прогресса (включая игровые турниры).

- Оценка подготовки студентов по результатам соревнований, где учитываются как индивидуальные, так и командные достижения.

3. Проектная оценка

- Оценка индивидуальных и групповых проектов, связанных с подготовкой спортивных мероприятий и анализом физического состояния участников.

- Вербальная оценка и выставление баллов на основе презентации результатов проектов.

4. Анкеты и опросы

- Проведение анкетирования в конце курса для выяснения мнений студентов о программе обучения, их восприятии своего прогресса и уровне удовлетворенности занятиями.

- Опросы о внедрении навыков здорового образа жизни в повседневную практику и об отношении к физической активности. [56].

III. Корректировка процесса обучения

1. Анализ результатов

- Регулярный анализ собранных данных для выявления сильных и слабых сторон программы и подходов к обучению.

- Обсуждение результатов с командами и индивидуально, чтобы понять, что работает, а что требует доработки.

2. Адаптация учебных планов

- Корректировка учебных программ и методологии на основе обратной связи от учащихся и результатов их деятельности для повышения вовлеченности и мотивации.

3. Поддержка и консультации

- Предоставление дополнительных индивидуальных или групповых тренировок для тех, кто испытывает трудности с выполнением навыков или участием в игровых формах.

- Создание системы менторства, где более опытные ученики могут помогать тем, кто нуждается в поддержке.

Оценка результатов в программе обучения по настольному теннису, направленной на здоровьесбережение, должна быть всесторонней и включать как количественные, так и качественные методы. Это позволяет не только отслеживать достижения учащихся, но и эффективно адаптировать процесс обучения, обеспечивая максимальную пользу для каждого ученика. [26].

1. Учет особенностей группы:

Учет особенностей группы в программе обучения по настольному теннису, направленной на здоровьесбережение у начальной школы

Обучение настольному теннису в начальной школе требует особого внимания к возрастным, физическим и психологическим особенностям детей. В этом возрасте дети находятся на этапе активного физического и психоэмоционального развития, что накладывает свои требования на процесс обучения. Ниже представлены ключевые аспекты, которые необходимо учитывать при разработке программы обучения для начальной школы. [22].

I. Физические особенности

1. Разнообразие уровней физической подготовки

- На начальном этапе развития физической культуры у детей могут быть значительные различия в уровнях координации, силы и гибкости. Важно проводить диагностику на начальном этапе, чтобы разделить группу на подгруппы в зависимости от уровня подготовки. Например, использовать простые упражнения, которые доступны всем, и предлагать дополнительные задания для более опытных спортсменов.

2. Безопасность в обучении

- Важно учитывать физическую безопасность детей во время тренировок. Загруженность в упражнениях должна увеличиваться постепенно, а каждая

тренировка должна начинаться с разминки и завершаться заминкой для предотвращения травм.

II. Психологические и эмоциональные аспекты

1. Формирование мотивации

- Дети начальной школы часто требуют яркой и интересной подачи материала. Использование игровых форматов и соревнований может способствовать повышению интереса. Можно вводить элементы игры, такие как «охота за мячом», другим способом замотивировать учеников, например, с помощью системы наград и похвал.

2. Поддержка уверенности

- Важно поддерживать уверенность детей в своих силах. Позитивная обратная связь от учителя, небольшие победы и успехи в занятиях, даже если они незначительные, помогут создать положительное отношение к занятиям спортом.

III. Учет возрастных особенностей

1. Психологические особенности возраста

- Учителя должны учитывать, что дети в этом возрасте эмоциональны и могут быть легко расстроены. Стратегии, обеспечивающие доверительную атмосферу, помогут избежать конфликтов и развить командный дух.

2. Краткие занятия и изменение форматов

- Уроки должны быть динамичными и разнообразными, с быстрым переключением между разными видами активности (упражнения, игры, зрительные задания). Оптимальная продолжительность занятия для детей начальной школы составляет 30-45 минут.

IV. Интересы и предпочтения группы

1. Адаптация содержания программы

- Введение в программу элементов, соответствующих интересам детей, например, использование популярных персонажей или тем в занятиях. Например, можно предложить различные командные игры, которые будут интегрированы с элементами настольного тенниса.

2. Интерактивные методы обучения

- Разработка занятий с использованием различных интерактивных методов. Например, включение в уроки метаповодов, связанных с настольным теннисом, а также использование видеоматериалов, которые помогут детям понимать технику выполнения ударов на более визуальном уровне.

V. Взаимодействие с родителями

1. Участие родителей

- Создание активности для семей, которые могут сопутствовать детям на тренировках. Организация открытых уроков, где родители могут узнать о прогрессе своих детей и понять значимость занятий спортом и здорового образа жизни.

2. Образование для родителей

- Проведение семинаров или распределение информационных материалов о важности физической активности для здоровья детей. Это способствует поддержанию интереса к занятиям спортом не только со стороны детей, но и их семей.

Учет особенностей группы при обучении настольному теннису, направленном на здоровьесбережение у начальной школы, является ключевым аспектом успешного обучения. Программа, учитывающая физические, психологические и эмоциональные аспекты, создает положительную атмосферу для занятий спортом, формирует у детей интерес к активной жизни и способствует здоровому образу жизни. Важно сделать занятия как можно более увлекательными и доступными для учащихся, что в

свою очередь укрепит их физическое здоровье и придаст уверенность в собственных силах.

6. Создание системы контроля и мониторинга:

Система контроля и мониторинга в процессе обучения настольному теннису для младших школьников должна быть разработана таким образом, чтобы обеспечить не только оценку физических навыков и технических умений, но и способствовать развитию позитивного отношения к занятиям и здоровому образу жизни. Ниже представлены ключевые элементы, которые помогут создать эффективную систему контроля и мониторинга.

I. Цели и задачи системы контроля

1. Оценка прогресса учащихся

- Оценка физической подготовки учащихся и их техники выполнения ударов.
- Мониторинг прогресса каждого ученика относительно индивидуальных целей и стандартов.

2. Обеспечение безопасности

- Контроль за соблюдением правил техники безопасности во время занятий.
- Предотвращение травм путем корректировки нагрузки в зависимости от уровня физической подготовки отдельных детей.

3. Мотивация и вовлеченность

- Формирование мотивации у учащихся через положительные оценки и достижения.
- Создание системы поощрений, которая будет побуждать детей к активному участию.

II. Методы контроля и мониторинга

1. Наблюдение за процессом обучения

- Педагогический мониторинг во время занятий: использование наблюдений за техниками выполнения движений, взаимодействием с мячом и с партнёрами по игре.

- Запись значимых наблюдений и отклонений в индивидуальных журналах успеваемости.

2. Демонстрация навыков

- Регулярное проведение контрольных занятий, на которых дети демонстрируют свои навыки в игре и выполнении технических элементов (например, подачи, форехода, бэкхенда).

- Порядок оценки по определённым критериям (точность, техника выполнения, реакция).

3. Система самооценки

- Внедрение системы самооценки, где дети могут оценивать свои достижения по простым критериям, например, на сколько мячей они смогли подать точно в цель.

- Регулярные беседы с детьми для обсуждения их собственных чувств о процессе обучения и достигнутых результатах.

4. Периодические тестирования

- Проведение тестов на физическую подготовленность (например, выносливость, сила).

- Использование простых тестов на технику (например, количество успешных подач за определённое время).

5. Журнал успеваемости

- Ведение индивидуального журнала успеваемости каждого ученика, куда можно заносить данные о выполнении заданий, посещаемости, достигнутых показателях и успешности в турнирах.

- Включение раздела для комментариев и рекомендованных улучшений.

III. Обратная связь и адаптация программы

1. Регулярные отчеты

- Проведение регулярных встреч с учащимися и их родителями, на которых обсуждаются достижения, потенциальные проблемы и области, требующие улучшения.

- Подготовка отчетов по каждому ученику с указанием прогресса, сильных и слабых сторон.

2. Адаптация программы

- Корректировка содержания программы и методов обучения на основе анализа результатов наблюдений и тестов.

- Обращение внимания на потребности и интересы группы для создания более подходящей и увлекательной учебной среды.

3. Психологическое сопровождение

- Учет эмоционального состояния учеников и реагирование на его изменения, чтобы своевременно предлагать поддержку или изменения в программе, если это необходимо.

Создание системы контроля и мониторинга занятий по настольному теннису с младшими школьниками является неотъемлемой частью учебного процесса. Используя различные методы оценки и мониторинга, можно не только отслеживать прогресс учащихся, но и оперативно вносить необходимые коррективы в обучение, создавая безопасную и позитивную атмосферу для тренировок. Это позволит не только развивать физические

качества детей, но и формировать у них устойчивую мотивацию к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

7. Обеспечение преемственности:

Обеспечение преемственности в обучении настольному теннису (как и в любом другом виде спорта) является ключевым фактором для успешного формирования у детей необходимых навыков и позитивного отношения к физической активности. Преемственность помогает связать предыдущий опыт ученика с новыми знаниями, делая процесс обучения логичным и последовательным. Ниже представлены основные аспекты, которые помогут обеспечить преемственность на занятиях по настольному теннису в начальной школе.

I. Плавный переход от теории к практике

1. Ясные цели обучения

- Формирование четких и доступных целей для урока, которые соответствуют уровню развития детей. Например, в начале занятия можно обозначить, что целью будет изучение основ подачи, а в конце — демонстрация этих навыков в игре.

2. Систематизация знаний

- Разработка единой системы знаний, где каждый новый элемент будет строиться на основе ранее освоенного. Например, после изучения основ хватки ракетки и техники удара можно переходить к более сложным упражнениям, таким как отработка разнообразных ударов.

II. Пошаговое обучение

1. Постепенное усложнение задач

- Начинать с простых упражнений и постепенно повышать их сложность, учитывая уровень подготовки группы. Например, сначала учить детей работать с мячом без сетки, затем вводить игровую ситуацию.

2. Инклюзивный подход

- Обеспечение подходящих заданий для различных уровней подготовки. Использование адаптированных заданий, например, более крупные мячи для новичков, которые легче контролировать.

III. Цикличность занятий

1. Регулярные повторения

- Включение элементов повторения в каждое занятие. Это может быть краткое повторение предыдущих навыков перед переходом к новым темам. Например, начать занятие с короткой разминки и отработки техник, изученных на прошлом уроке.

2. Широкий диапазон упражнений

- Использование разнообразных упражнений, которые укрепляют предыдущие навыки. Например, поэтапная отработка подачи через различные игровые форматы (индивидуально, в парах, в командной игре).

IV. Взаимодействие с родителями и старшими группами

1. Открытые уроки и семинары

- Проведение открытых уроков для родителей, на которых они смогут увидеть прогресс детей и понять значение физической активности. Это также может способствовать улучшению взаимодействия между школой и родителями.

2. Преимущество с ветеранами

- Вовлечение старших учащихся (например, из средней школы) в проведение мастер-классов, открытых уроков или совместных тренировок с младшими учениками. Это создаст положительный пример для подражания и поможет младшим ученикам увидеть свои дальнейшие перспективы.

V. Обратная связь и анализ успехов

1. Индивидуальные отчеты

- Ведение отчетности по каждому ученику, что способствует пониманию их достижений и областей, требующих улучшения. Отчеты могут быть ежемесячными и включать как количественные, так и качественные показатели.

2. Регулярные беседы

- Организация регулярных бесед с учениками о их прогрессе, трудностях и ожиданиях от занятий. Это создаст атмосферу доверия и поможет интегрировать отзывы в будущие уроки.

Обеспечение преемственности на занятиях по настольному теннису в начальной школе требует продуманного подхода к организации учебного процесса. Использование системного, пошагового обучения, регулярных повторений, взаимодействия с родителями и старшими учащимися способствует созданию плавной и логичной образовательной среды. Это, в свою очередь, укрепляет интерес у детей, развивает у них навыки настольного тенниса и формирует их активное участие в спортивной жизни. Учителя, занимающиеся этой деятельностью, играют ключевую роль в создании условий для успешного и последовательного обучения, что является основой для достижения высоких результатов в будущем.

8. Формирование здоровьесберегающих навыков:

Занятия по настольному теннису в начальной школе могут стать не только средством физического развития детей, но и способствовать формированию здоровьесберегающих навыков, которые будут полезны им на протяжении всей жизни. Ниже рассмотрим основные аспекты, которые помогут развить эти навыки у младших школьников.

I. Понимание основ здорового образа жизни

1. Обучение основам здоровья

- Включение в занятия информации о важности физической активности, правильного питания и соблюдения режима дня. Например, на каждом уроке можно уделять несколько минут для обсуждения важности разминок, а также питательных веществ, которые необходимы для активной жизни.

2. Советы по профилактике заболеваний

- Упор на значимость соблюдения гигиенических норм (например, мытье рук, использование чистой спортивной формы) и профилактики травм во время занятий спортом. Это может быть реализовано через практические инструкции или игры.

II. Физическая активность как основа здоровья

1. Разнообразие физических упражнений

- Использование различных восстановительных и укрепляющих упражнений в рамках уроков – от простых разминок до элементов растяжки. Это поможет улучшить гибкость и снизит риск травм при занятиях спортом.

2. Форма и техника выполнения упражнений

- Уделение повышенного внимания правильной технике выполнения ударов и движений, что должно снизить физическую нагрузку на суставы и мышцы. Учить детей выполнять движения осознанно и аккуратно.

III. Укрепление морально-волевых качеств

1. Развитие командного духа

- Проведение командных игр и соревнований, которые помогут детям научиться работать в команде, поддерживать друг друга и уважать мнение партнера. Командные тренировки создают среду для социальной поддержки, что является важным аспектом здорового образа жизни.

2. Стратегии для преодоления трудностей

- Обучение детей методам управления эмоциями и стрессом через игры, которые требуют концентрации внимания и быстрого реагирования. Важно научить их, как справляться с поражениями и радоваться успехам.

IV. Информирование о последствиях вредных привычек

1. Обсуждение последствий вредных привычек

- Проведение уроков о негативных последствиях курения, алкоголя и других вредных привычек на здоровье и спортивные достижения. Дети должны понимать, как здоровый образ жизни влияет на их физическую активность и общее состояние.

2. Формирование правильного отношения к спорту

- Поощрение здоровой конкуренции и честной игры, формирование положительного отношения к занятиям спортом и активному образу жизни как альтернативы вредным привычкам.

V. Создание позитивной атмосферы

1. Доброжелательная обстановка

- Поддержание позитивной атмосферы на занятиях, где каждый ребенок чувствует себя комфортно и безопасно. Это будет способствовать развитию уверенности в собственных силах и формировать желание заниматься физической активностью.

Формирование здоровьесберегающих навыков на занятиях по настольному теннису в начальной школе – важная задача, охватывающая не только физическую подготовку, но и развитие личных, социальных и эмоциональных качеств. Правильный подход к обучению, комбинирующий физическую активность, познание основ здорового образа жизни и формирование социальных навыков, поможет детям не только стать успешными спортсменами, но и сформировать устойчивые привычки, которые будут служить основой их здоровья на протяжении всей жизни.

9. Повышение качества образования:

Повышение качества образования в области физической культуры, в частности на занятиях по настольному теннису, требует комплексного подхода, включающего инновационные методы обучения, активное вовлечение учащихся и использование современных технологий. Давайте рассмотрим основные стратегии и методы, которые помогут добиться этого.

I. Разработка разнообразной и структурированной программы

1. Программный подход к обучению

- Создание четкой программы занятий, включающей основные техники, правила игры, физические упражнения и теоретические знания. Это поможет структурировать процесс обучения, гарантируя, что все важные аспекты охвачены.

2. Модульное обучение

- Разделение программы на модули (например, работа с подачи, удары, защита, тактика игры), что позволяет ученикам глубже усвоить каждую отдельную тему и обеспечивает поэтапное изучение.

II. Интерактивные методы обучения

Использование игровых технологий

- Внедрение игровых форматов в обучение, включая соревнования и эстафеты, что делает занятия более увлекательными и мотивирующими. Это помогает развивать командный дух и улучшает навыки взаимодействия.

2. Проектная работа

- Организация проектной работы, где ученики могут исследовать различные аспекты настольного тенниса (например, история, тактика, физические нагрузки) и представлять свои исследования группе.

III. Индивидуальный подход к учащимся

1. Дифференцированное обучение

- Учет индивидуальных особенностей и уровней подготовки детей для создания персонализированного подхода. Это может включать адаптацию заданий, выбор индивидуальных целей и использование различных методов обучения.

2. Постоянная обратная связь

- Регулярное обсуждение успехов и областей для улучшения с каждым учеником для создания диалога и понимания того, что требует внимания и усилий.

IV. Внедрение современных технологий

1. Использование аудио-визуальных материалов

- Включение видеороликов с демонстрацией техник, тренировок и игр, что поможет ученикам визуализировать процесс обучения и улучшить понимание.

2. Технологии для отслеживания прогресса

- Использование приложений и программ для отслеживания физической активности, техник удара и достижений, что позволяет как детям, так и педагогам видеть прогресс и устанавливать новые цели.

V. Повышение квалификации педагогов

1. Профессиональное развитие

- Инвестирование в профессиональное развитие и обучение тренеров и учителей физкультуры для ознакомления с новыми методами и техническими средствами, которые могут повысить качество обучения.

2. Обмен опытом

- Организация семинаров и мастер-классов для обмена опытом между педагогами, что способствует внедрению лучших практик и методик в учебный процесс.

VI. Создание поддержки и мотивации

1. Поощрение и награды

- Создание мотивационной системы, которая включает похвалу, грамоты и медали за достижения, что стимулирует учеников к активному участию и прогрессу.

Повышение качества образования на занятиях по настольному теннису в начальной школе – это многогранный процесс, включающий в себя организацию структурированной программы, применение интерактивных методов обучения, индивидуальный подход к каждому ученику и использование современных технологий. Все эти аспекты, вкуче с постоянным развитием профессиональной подготовки педагогов, способствуют созданию позитивной и мотивирующей образовательной среды, что сделает занятия более эффективными и увлекательными, развивая интерес к спорту у детей и формируя у них навыки, необходимые для здоровой и активной жизни.

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по реализации программы обучения направленных на развитие здоровьесбережения обучающихся начальной школы на занятиях по настольному теннису

Проанализирую работу мы вышли к основным итогам:

1. Повышение уровня физической активности:

Внедрение программы обучения настольному теннису на занятиях способствовало значительному увеличению физической активности младших школьников. Регулярные тренировки помогли детям не только укрепить здоровье, но и развить координацию, ловкость и быстроту реакции.

2. Улучшение здоровья:

Занятия настольным теннисом стали не только интересным досугом, но и эффективным способом оздоровления. Физическая нагрузка в комбинации с игрой способствовала укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышению общего тонуса организма.

3. Формирование навыков здорового образа жизни:

Через занятия настольным теннисом удалось сформировать у детей практические навыки и знания о здоровом образе жизни. В процессе обучения акцентировалось внимание на важности регулярной физической активности, здорового питания и отдыха. Это помогло не только улучшить теоретические знания, но и создать позитивное отношение к здоровью.

4. Социальная адаптация и развитие командного духа:

Настольный теннис, как игра, способствовал развитию коммуникационных навыков у детей. Они научились работать в команде, взаимодействовать друг с другом и поддерживать соперников, что положительно сказалось на их социальной адаптации.

5. мотивация к занятиям спортом:

Участие в соревнованиях и достижение результатов создали у детей мотивацию к занятиям спортом. Соревновательный элемент стал стимулом для регулярных тренировок и стремления к улучшению личных результатов.

6. Положительное влияние на психоэмоциональное состояние:

Занятия настольным теннисом способствовали снижению уровня стресса и напряжения у детей. Игра помогает расслабиться, способствует улучшению настроения и формирования позитивного мышления.

7. Вовлечение родителей:

В процессе работы над программой было установлено взаимодействие с родителями, что дало возможность вовлечь их в процесс здоровьесбережения. Проведение совместных мероприятий способствовало укреплению связи между детьми и их родителями.

8. Способствование формированию устойчивых привычек:

Работа по внедрению здоровьесберегающих практик в процесс обучения настольному теннису способствовала формированию у детей устойчивых положительных привычек, таких как регулярные занятия спортом и внимательное отношение к своему здоровью. Эти привычки имеют потенциал сохраняться на протяжении всей жизни.

9. Индивидуальный подход к обучению:

В процессе тренировок каждый ребенок имел возможность развивать свои навыки в удобном темпе. Индивидуальный подход к каждому ученику позволил не только улучшить физические показатели, но и повысить самооценку участников, которые стали чувствовать себя более уверенно в игре и в социальной среде.

10. Взаимообогащение учебного процесса:

Занятия настольным теннисом стали интересным и динамичным компонентом учебного процесса. Внедрение игровых элементов помогло сделать занятия более привлекательными для младших школьников и улучшить их общую учебную мотивацию.

11. Осознание ценности спорта для команды:

Работа в командах во время тренировок и соревнований способствовала пониманию важности взаимной поддержки и сотрудничества. Дети научились работать вместе для достижения общей цели и уважать достижения друг друга, что положительно повлияло на их социальные навыки.

12. Поддержка педагогов и тренеров:

Реализация программы стала возможной благодаря активному сотрудничеству между учителями и тренерами. Обмен опытом и методами обучения способствовал качественному подходу к занятиям и развитию здоровьесберегающих практик в рамках школьного спорта.

13. Поддержка культуры здоровья внутри школы:

Внедрение настольного тенниса как основного элемента программы по здоровьесбережению помогло создать в школе культуру здоровья.

Проводимые мероприятия, турниры и информативные сессии по здоровому образу жизни способствовали активному вовлечению всей школьной сообщества в заботу о здоровье.

В ходе работе с детьми проводились.

-Беседы на тему ЗОЖ,

-ведения личной гигиены,

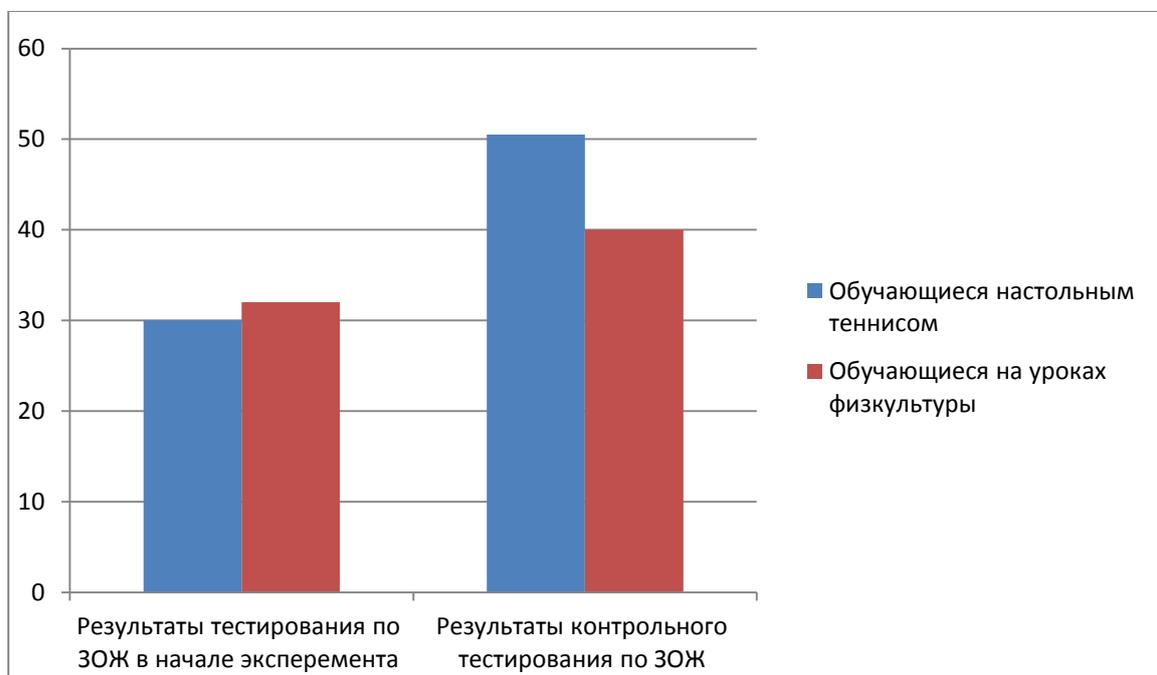
-викторин на спортивную тематики,

Проводились соревнования где родители играли в настольный теннис со своими детьми. Это поднимало эмоциональный фон у детей. Командные соревнования позволяют детям действовать слажено в коллективе.

Внедряли интерактивные методы- это позволило детям посмотреть на себя со стороны, что облегчает исправление ошибок в игре незамедлительно.

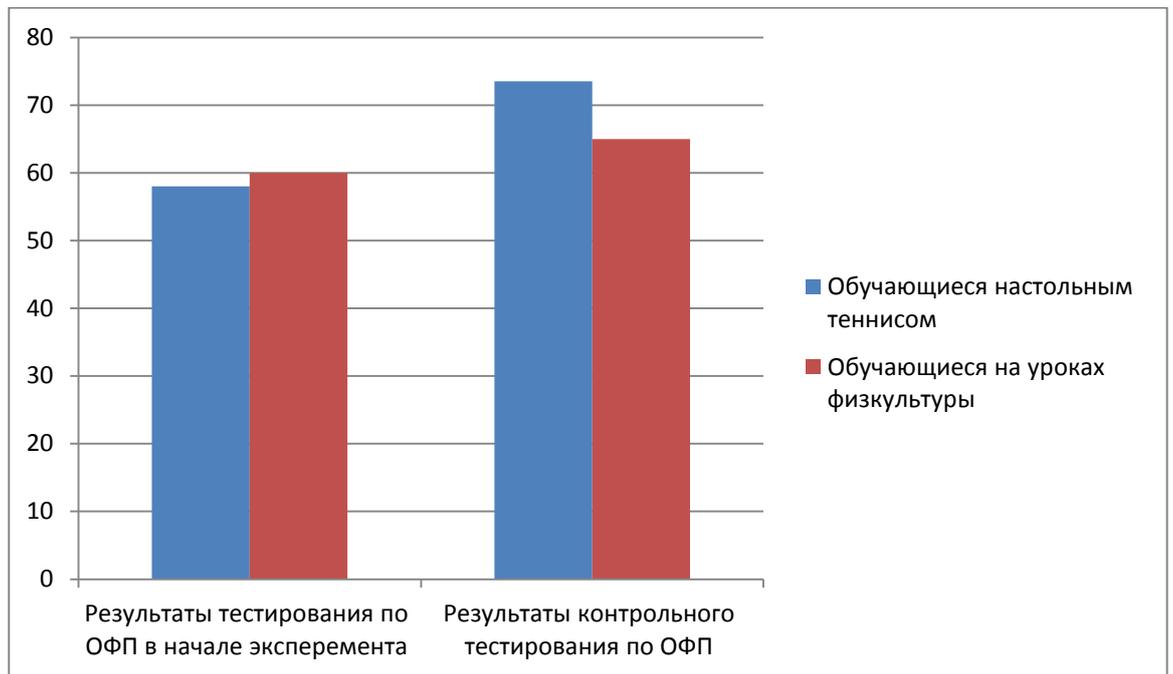
Учитель по психологии периодически проводил семинары с детьми на восстановление эмоциональное состояние на фоне повседневной работы детей в школе и дома.

В ходе педагогической деятельности. Проводилось тестирования на знание основ здоровье сбережения в начальном этапе обучения и контрольное после года обучения. В ходе результатов было выявлено что прирост знаний о здоровом образе жизни прирос на 20,5 %.



Также сравнивая средние показатели детей начальной школы и занимающихся настольным теннисом во внеурочной деятельности по специальной методике, показали эффективность сдачи норм ОФП

увеличились на 15,5 %. Отжимания, скакалка, челночный бег, прыжки в длину с места.



В ходе работы математико-статической обработки можно понять, что программа обучения направленная на здоровьесбережение младших школьников показала свою эффективность

Вывод по второй главе.

На основе всестороннего анализа проблемы эффективного здоровьесбережения учащихся младшей школы во внеурочной деятельности, а также изучения литературы и результатов предпроектного исследования, мы разработали программу обучения игре в настольный теннис с целью укрепления здоровья детей. Спроектированная нами модель управления здоровьесберегающей средой в начальной школе зиждется на главнейшем принципе гуманизма и уважении ко всем проявлениям человеческой природы. Программа обучения интеграции здоровьесберегающей составляющей в начальной школе схематично разделена на блоки: государственный и социальный заказ, теоретико-методологический и результативный блоки. Таким образом, успех разработанной нами программы здоровьесбережения в начальных классах обусловлен тщательной разработкой самой модели, осознанием всеми участниками образовательного процесса важности сохранения здоровья, созданием условий и ситуаций, способствующих этому, а также выявлением ресурсных возможностей для успешной самореализации учащихся. Важно подчеркнуть, что совершенствование здоровьесберегающая программа требует введения командной работы. Это включает взаимодействие руководителей служб, таких как психологическая, медицинская, методическая и родительская, в рамках постоянно действующего педагого-психолого-физиологического консилиума.

Заключение

Организация здоровьесберегающей среды в начальной школе является актуальной проблемой современной школы. Данный вопрос рассматривается и в трудах классиков отечественной педагогики, и в работах современных ученых.

На основе анализа психолого-педагогической литературы мы выделили противоречия:

- между потребностью государства в здоровых гражданах и реальным ухудшением состояния здоровья детей, низкой культурой сформированности навыков здорового образа жизни;

- между существующими моделями здоровьесбережения и недостаточной их востребованностью в школьной практике;

- между необходимостью повышать результативность деятельности по развитию здоровьесберегающей среды обучающихся, в образовательном процессе школы и устаревшей технологии управления этим процессом.

Анализ актуальности и противоречий позволил определить проблему исследования: как обеспечить эффективную здоровьесберегательную деятельность учащихся начальной школе во внеурочной деятельности.

В соответствии с поставленной проблемой и противоречиями мы определили тему исследования: «Настольный теннис как эффективное средство здоровьезбережения школьников начальных классов во внеурочной деятельности»

Огромное влияние на здоровье школьников оказывает школьная среда, в связи с чем важной задачей является такая организация обучения, которая соответствовала бы возрастным возможностям младшего школьника, сохранила бы их работоспособность, при этом способствуя гармоничному и всестороннему развитию. Учитель - основной посредник между школьником и образовательной средой, несущий ответственность за состояние здоровья

ребенка. В результате анализа психолого-педагогической литературы мы проанализировали разные подходы к пониманию здоровьесберегающей среды и основывались на определении Г.И. Тушина, который предлагает считать здоровьесберегающей средой «совокупность социальнопедагогических условий, физиологических компонентов, способствующих реализации адаптивных возможностей школьников» [9].

Вопросами проблемы формирования здоровьесберегающей среды занимались такие учёные как, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, В.А. Вишневский, Г.К. Зайцев, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин., Г.А. Калачёв, В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Л.Г. Татарникова.

Изучив и проанализировав их работы, можно сделать вывод, что термин «здоровьесберегающая педагогика» включает в себя:

- педагогическую систему, основанную на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитать у учащихся и реализовывать при организации учебно-воспитательного процесса;

- образовательную систему, провозглашающую приоритет культуры здоровья и технологически обеспечивающую его реализацию при организации обучения, в учебно-воспитательной работе, внеурочной деятельности и содержании учебных программ для педагогов, учащихся и их родителей.

Организация и управление учебным процессом направлено на то, чтобы все компоненты педагогической системы, включая цель, содержание учебного процесса, используемые методы и средства, а также формы деятельности учителей и учеников, сводились в целостную систему, которая будет функционировать в условиях эффективного взаимодействия, а элементы не будут противоречить друг другу. С этой целью применяется педагогическое проектирование - планирование структуры и программы действий педагога и обучаемых.

Педагогическая технология - это некий алгоритм последовательного и непрерывного движения взаимосвязанных элементов или этапов учебного процесса, программа действий его участников. Оно состоит из трех этапов: моделирование, проектирование, конструирование.

В нашей работе были рассмотрены следующие подходы:

- здоровьесберегающий подход;
- системно-деятельностный подход;
- мотивационный подход;
- личностно-ориентированный подход.

Названные подходы создали основу разработке концепции здоровьесберегающей среды учащихся во внеурочной деятельности.

Определены ведущие концептуальные положения теоретического обоснования путей управления здоровьесберегающей средой в начальной школе.

Мысль о том, что в школе необходимо вести работу по организации здоровьесберегающей среды во внеурочной деятельности начиная с младшего школьного возраста, в психолого-педагогической науке общепризнанна.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №23 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 15 детей 7-10 лет (1-4 класс). Сформулирована одна группа для регулярных занятий по настольному теннису во внеурочное время. Так же в работе принял участие 1 учитель психологии и 15 родителей детей занимающихся настольным теннисом.

Нами было проведено предпроектное исследование. Цель: Выявить и теоретически обосновать результативность программы настольного тенниса как эффективное средство здоровьесбережения при работе с детьми начальной школы в условиях внеурочной деятельности.

Для осуществления предпроектного исследования были использованы следующие диагностические методы: анализ знаний обучающихся, анкетирование детей . Для выявления представлений о здоровом образе жизни у младших школьников использовались две методики.

- методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуши),

- методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

Результаты предпроектного исследования доказывают, что у учеников слабо сформирована культура здоровья. Анализ результатов анкетирования:

- знания о здоровом образе жизни слабо развита у детей. теоретически недостаточно подготовлены в вопросе организации здоровьесберегающей среды в начальной школе.

- технологии по формированию культуры здоровья недостаточно используется,

На основе анализа проблемы организации здоровьесберегающей среды в начальной школе, изучения существующих моделей, изучения эффективности управления образовательными системами, изучения литературы, нами была предложена программа обучения на занятиях по настольному теннисом во внеурочной деятельности, направленная на здоровьесбережение младших школьников, во внеурочной деятельности. Она представляет собой план характерных действий (целеполагания, организации, мотивирования, координации, контроля и анализа), обеспечивающий единства двух подсистем (педагогической и воспитательной работы).

Предложенная нами программа на наш взгляд поможет участникам образовательной среды в сбережении здоровья детям начальной школы.

Список используемых источников

1. Адаптация, экология и восстановление здоровья / Н. А. Агаджанян, А.Т. Быков, Г. М. Коновалова – Москва ; Краснодар : Пилигримпарк, 2003. – 260 с. – Текст: непосредственный.
2. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2008. – 176 с. – Текст: непосредственный.
3. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 281 с. – Текст: непосредственный.
4. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Лекция 3) // Дошкольное образование. 2004. № 19. – Текст: непосредственный.
5. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении (Лекция 4) // Дошкольное образование. 2004. № 20. – Текст: непосредственный.
6. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с. – Текст: непосредственный.
7. Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья: АСТ, Сталкер. – Москва ; Донецк, 2004. – 592 с. – Текст: непосредственный.
8. Байбородова С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы // Вопросы науки и образования. 2018. № 16 (28). С. 48-50. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-vovneurochnuyu-deyatelnost-nachalnoy-shkoly> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

9. Бачиева Э.Ю., Асадулаева Ф.Р. Система валеологического образования младших школьников и перспективы ее развития // Научнотеоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 11 (81). С. 22-25. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17078319> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

10. Безруких, М. М. Система школьного обучения и здоровье учащихся // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 30-31. – Текст: непосредственный.

11. Безруких, М. М., Макеева, А. Г., Филиппова, Т. А. Разговор о здоровье и правильном питании / Методическое пособие. – Москва : Абрис, 2019. – 80 с. – Текст: непосредственный.

12. Божович, Л. И. Отношение школьников к учению как психологическая проблема // Известия АПН РСФСР. Москва, 1951. Вып. 36. С. 3-28. – Текст: непосредственный.

13. Болумыкина, Е. А., Архарова, Л. И. Психолого-педагогические основы формирования представлений о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста // Модернизация образования: проблемы и перспективы: Материалы XXII Рязанских педагогических чтений, посвящается 100-летию РГУ имени С.А. Есенина. – 2015. – С. 152-158. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23899967> (дата обращения: 28.10.2019). – Текст: электронный.

14. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с. – Текст: непосредственный.

15. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2011. – 449 с. – URL: http://files.kob.su/books/zdorovie/valeologia/valeologiya_vayner.pdf (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

16. Валиева, Г. Ф., Мефодьева, М. А., Яруллина, Д. А. Формирование ценностного отношения подрастающего поколения к здоровому образу жизни // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: 88 Грамота, 2016. № 5(59): в 3-х ч. Ч. 1. С. 177-179. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25660203> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

17. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 285 с. – URL: <https://biblioonline.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vozpitaniya-deteymladshego-shkolnogo-vozrasta-438547> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

18. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 35-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30543209> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

19. Гарбузов, В. И. Нервные и трудные дети. – М.: АСТ; СПб: Астрель - СПб, 2006. – 351 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003185474> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

20. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва: Просвещение, 2010. – 223 с. – Текст: непосредственный.

21. Григорьев, Д. В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. – Москва : Просвещение, 2011. – 80 с. – Текст: непосредственный.

22. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. И доп. Санкт-Петербург : Питер, 2007. – Текст: непосредственный.

23. Давыдов, В. В. Психическое развитие в младшем школьном возрасте // Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1979. С. 69-101. – URL: http://elib.gnpbu.ru/text/vozzrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya_petrovskogo_1979 (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный. 89

24. Давыдова, М. В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие. – Челябинск: «ИскраПрофи», 2013. – 101 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006692287> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

25. Жабина, Л. В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. №12. С. 183-186. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32253244> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

26. Захарова, Т. Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 174 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003084102> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

27. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В. А., Максинаева М. Р., Тупицына Л. П. – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – URL: <https://znanium.com/bookread2.php?book=757954&spec=1> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

28. Игнатова, А. В. Викторина «Азбука здоровья». – URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/643474/> (дата обращения: 06.09.2019). – Текст: электронный.

29. Кулагина, И. Ю. Психология детей младшего школьного возраста:

учебник и практикум для среднего профессионального образования. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 291 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/415504> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

30. Капилевич, Л. В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л. В. Капилевич, В. И. Андреев – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с. – URL: <http://portal.tpu.ru/SHARED/a/ANDREEV/ins/instr/zdor.pdf> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

31. Козина, Е. Ф. Методика ознакомления с окружающим миром в предшкольном возрасте. – Москва : Прометей, 2011. – 488 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/metodika-oznakomleniya-s-okruzhayuschim-miromv-predshkolnom-vovraste-438826> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

32. Кочановский, М. Б. Введение в валеологическую педагогику. – Мн.: Народная асвета, 1996. – 246 с. – URL: <https://library.bntu.by/sites/default/files/pedagogi-i-pedagogika.pdf> (дата обращения: 27.10.2019). – Текст: электронный.

33. Лингевич, О. В. Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях // Символ науки. 2016. № 9-2. С. 80-82. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-vobrazovatelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

34. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – Москва : Знание, 1982. – 40 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004266734> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

35. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник. – Москва : ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с. – URL: <https://stomfaq.ru/yu-p-lisicin-obshchestvennoe-zdorovee-i->

zdravoohraneniyeuchebnik/index.html (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

36. Лищук, В. А., Мосткова, Е. В. Механизмы самовосстановления. Валеология. 2002. № 1. С. 4-12. – URL: <http://journal.valeo.sfedu.ru/journal/200201> (дата обращения: 24.10.2019). – Текст: электронный.

37. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии. М.: МГУ, 1973. – 384 с. – URL: http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22777.pdf (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

38. Малафеева, С. Н., Вершинина, Н. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // Специальное образование. 2014. № 2. С. 30-39. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21809824> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

39. Медико-биологические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442447> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

40. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 499 с. – 224 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/osnovymedicinskih-znaniy-i-zdorovogo-obraza-zhizni-384204> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

41. Мокроусова, Г. И., Кузовлева, Н. Е. Организация внеклассной работы по немецкому языку: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001459845> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

42. Нуруллина, Г. Г. Особенности процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2016. № 1. С. 164-167. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25983749> (дата обращения: 29.10.2019). – Текст: электронный.

43. Озеров, В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека: учеб. пособие / предисл. проф. В. П. Зинченко, Б. Б. Коссова. – Москва: Илекса; Ставрополь: 92 Сервисшкола, 2006. – 472 с. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17921312> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

44. Оптимальная двигательная активность: учебно-методическое пособие для вузов / сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева [и др.] – Воронеж : Федеральное агентство по образованию, 2007. – 23 с. – URL: <http://window.edu.ru/resource/517/59517/files/may07035.pdf> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

45. Паспорт национального проекта «Здравоохранение» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_319209/ (дата обращения: 14.10.2019). – Текст: электронный.

46. Пестова, С. И. Духовно-нравственное воспитание младших школьников через организацию внеурочной деятельности // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014. № 5. С. 48-51. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-vospitanie-mladshihshkolnikov-cherez-organizatsiyu-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

47. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и

содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

– URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/ (дата обращения: 20.10.2019). – Текст: электронный.

48. Полтавцева, Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – Москва: ФЛИНТА, 2011. – 262 с. – Текст: непосредственный.

49. Портал о здоровом образе жизни: официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru> (дата обращения: 02.09.2019). – Текст: электронный.

50. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 21.10.2019). – Текст: электронный.

51. Программы курсов внеурочной деятельности. 1-4 кл.: в 3 ч. Ч. 3. / под ред. проф. Р. Г. Чураковой. – Москва : Академкнига/Учебник, 2017. – 112 с. – Текст: непосредственный.

52. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности [Текст]: 1–4 кл.: в 2 ч. / Сост. Р. Г. Чуракова. – Москва : Академкнига/Учебник, 2011. – Ч. 2: 192 с. – Текст: непосредственный.

53. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / З. И. Айгумова [и др.]; под ред. А. С. Обухова. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 424 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/psihologiya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta432772> (дата обращения: 30.10.2019). – Текст: электронный.

54. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка». – URL: <http://srsc44cr.ucoz.ru/programm/Vneyrochka/zdorovejka.pdf> (дата обращения: 03.09.2019). – Текст: электронный.

55. Радионова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманитар. ун-та, 2011. – 124 с. – URL: <https://www.nvsu.ru/ru/Intellekt/1133/Radionova%20L.V.%20Zdorovesberegayushchie%20tehnologii%20v%20DOU%20-%20Uch%20posobie%20-%202011.pdf> (дата обращения: 17.09.2019). – Текст: электронный.

56. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 2765-р «Об утверждении Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы». – URL: <http://docs.cntd.ru/document/420244216> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.

57. Рожкова, Е. М. Основные положения организации внеурочной деятельности // Пермский педагогический журнал. 2014. № 5. С. 21-26. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22676780> (дата обращения: 17.09.2019). – Текст: электронный.

58. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск : АРТА, 2011. – 256 с. – Текст: непосредственный.

59. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев: Здоровья, 1988. – 155 с. – Текст: непосредственный.

60. Сборник программ внеурочной деятельности: 1– 4 классы / под ред. Н. Ф. Виноградовой. – Москва: ВентанаГраф, 2011. – 168 с. – Текст: непосредственный.

61. Сейднязова, Н. В., Серикова, Л. А. Внеурочная деятельность как средство достижения личностных результатов в начальном звене обучения //

ИСОМ. 2012. № 6. С. 123-126. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vneurochnaya-deyatelnost-kak-sredstvostizheniya-lichnostnyh-rezultatov-v-nachalnom-zvene-obucheniya> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.

62. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. С. 78-85. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhiznimladshih-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный. 95

63. Сергеева, Б. В., Игнатова, Д. А. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №2 (9). С.

64. Сергеева, Б. В., Токарева, В. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики. 2017. №1 (24). С. 15-18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27715909> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.

65. Сорокоумова, Е. А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 216 с. – URL: <https://biblioonline.ru/bcode/439022> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный. 66. Технология повышения личного здоровья: монография / В. А. Лищук, Е. В. Мостков; под ред. В. И. Покровского. – Москва : Медицина, 1999. – 318 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000653052> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.

67. Татарникова, Л. Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – Санкт-Петербург: СПбАППО, 2010. – 184 с. – Текст: непосредственный.

68. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 251 с. – URL: <https://biblio-online.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-442123> (дата обращения: 15.09.2019). – Текст: электронный.

69. Трещева, О. Л. Валеологическое воспитание младших школьников : учебно-методическое пособие / О. Л. Трещева, И. П. Асташина. – Москва : АРКТИ, 1999. – 100 с. – URL: <https://www.labirint.ru/books/139563/> (дата обращения: 12.09.2019). – Текст: электронный.

70. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_297432/ (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

71. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

72. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография / под общ. ред. В. Ю. Карпова, А. С. Махова. – Москва : Издательство РГСУ, 2016. – 126 с. – URL: https://rgsu.net/netcat_files/1985/2826/Karpov__Mahov..._Tituly__oglavlenie__vv_edenie__literatura.pdf (дата обращения: 23.09.2019). – Текст: электронный.

73. Чепурных, Е. Е. Ситуация со здоровьем школьников в современных социально-экономических условиях // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 3-9. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29001923> (дата обращения: 25.09.2019). – Текст: электронный.

74. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов сред. спец. и вузов. – Москва: Пед. о-во России, 2004. – 415 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-20.shtml (дата обращения: 22.09.2019). – Текст: электронный.

75. Эльконин, Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах. – Москва; Воронеж: Модэк, 1995. – 417 с. – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/EPr1997/EPR-001.html> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

76. Якимова, М. С. Развитие познавательного интереса у младших школьников во внеурочной деятельности // ИСОМ. 2012. №4. С. 122-124. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17957860> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

77. Ярлыкова, О. В., Беляева, Ю. В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе // Гуманитарный научный журнал. 2017. № 1. С. 116-121. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29320147> (дата обращения: 29.09.2019). – Текст: электронный.

Приложение 1

Анкета здоровья

Анкета здоровья для учащихся

1. Общая информация

Ф.И.О. _____**Дата заполнения** _____

Состояние здоровья

1. Имеете ли вы хронические заболевания? (отметьте все, что подходит)

- Да (укажите какие): _____

- Нет

2. Переносили ли вы в прошлом серьезные заболевания или операции?

Да (укажите какие): _____

Нет

3. Есть ли у вас аллергии?

Да (укажите на что): _____

Нет

4. Употребляете ли вы какие-либо лекарственные препараты?

Да (укажите какие): _____

Нет

Физическая активность

5. Как часто вы занимаетесь физической активностью?

- Каждый день

- 3-4 раза в неделю

- 1-2 раза в неделю

Редко

6. Как вы оцениваете свою физическую подготовку?

- Отличная

- Хорошая

- Удовлетворительная

- Плохая

7. Сколько времени вы проводите на тренировках по настольному теннису/другим видам спорта?

- Более 4 часов в неделю

- 2-4 часа в неделю

- Менее 2 часов в неделю

8. Как часто вы участвуете в спортивных соревнованиях?

- Регулярно

- Иногда

- Никогда

4. Образ жизни

9. Как вы оцениваете качество своего сна?

- Отличное

- Хорошее

- Удовлетворительное (ощущение постоянной усталости)

- Плохое

10. Сколько часов вы спите в среднем за ночь? _____

11. Как вы оцениваете свое питание?

- Правильное (овощи, фрукты и т. д.)

- Разнообразное
- [Неправильное (быстрое питание, сладости и т. д.)

5. Психоэмоциональное состояние

12. Как часто вы испытываете стресс или беспокойство?

- Никогда
- Редко
- Часто
- Всегда

13. Как вы оцениваете свои отношения с одноклассниками и тренерами?

- Отличные
- Хорошие
- Удовлетворительные
- Плохие

6. Дополнительные комментарии

14. Есть ли что-то, о чем вы хотели бы сообщить (проблемы со здоровьем, желание улучшить физическую подготовку и т.д.)?

Приложение 2

Анкета здоровье сберегающей активности

1. Общая информация

Ф.И.О. _____

Дата заполнения _____

2. Занятия настольным теннисом

1. Как часто вы занимаетесь настольным теннисом?

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- 1-2 раза в неделю
- Реже, чем 1 раз в неделю
- Никогда

2. Сколько времени в среднем вы проводите на тренировках по настольному теннису в неделю?

- Менее 1 часа
- 1-3 часа
- 4-6 часов
- Более 6 часов

3. Как вы оцениваете свои результаты в настольном теннисе по сравнению с предыдущими месяцами?

- Увеличились
- Остались на том же уровне

- Уменьшились

3. Физическая форма и здоровье

4. Как вы оцениваете свое общее физическое состояние?

- Отличное

- Хорошее

- Удовлетворительное

- Плохое

5. Переносили ли вы в прошлом травмы, связанные со спортом?

- Да (укажите какие): _____

- Нет

6. Имеете ли вы какие-либо хронические заболевания или особенности здоровья?

- Да (укажите какие): _____

- Нет

4. Питание

7. Как вы оцениваете свое питание?

- Полноценное и сбалансированное

- Иногда неправильно (недостаток фруктов и овощей)

- Плохое (много фастфуда)

8. Как часто вы употребляете фрукты и овощи?

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- Редко
- Никогда

9. Как часто вы употребляете напитки с высоким содержанием сахара (газировка, энергетики и др.)?

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- Редко
- Никогда

5. Гигиена и режим дня

10. Как вы оцениваете свои привычки в области личной гигиены (чистота, уход за спортивной формой и инвентарем)?

- Всегда соблюдаю
- Иногда бывают пропуски
- [Не уделяю этому внимания

11. Сколько часов вы спите в среднем за ночь?

- Менее 5 часов
- 5-7 часов
- Более 7 часов

12. Каков ваш обычный режим дня (регулярный или вариативный)?

- Регулярный
- Вариативный

6. Психоэмоциональное состояние

13. Как вы оцениваете свое психоэмоциональное состояние во время тренировок?

- Спокойное и сосредоточенное
- Иногда испытываю стресс
- Часто нервничаю

14. Как вы справляетесь со стрессом, возникающим во время тренировок или соревнований? (можно выбрать несколько вариантов)

- Занимаюсь физической активностью
- Общаюсь с друзьями и товарищами по команде
- Использую методы релаксации
- Другие методы: _____

Приложение 3**Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша)**

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья; г) просмотром передач на тему здоровья; д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;

в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми

(родителями, друзьями, учителями):

а) полное взаимопонимание;

б) доверительные;

в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство; д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без
посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя
помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои
поступки.

Приложения №4

Распорядок дня для младшего школьника, основанный на принципах здоровьесбережения

1	07:00	Подъем
	Пробуждение. Рекомендуется не использовать резкие звуки будильника, а также применять мягкий свет для пробуждения.	
2	07:00 – 07:15	07:00 – 07:15
	Легкие физические упражнения (растяжка, дыхательные упражнения) для активизации обмена веществ.	
3	07:15 – 07:30	Гигиенические процедуры
	Умывание, чистка зубов, душ для актуализации бодрствования.	
4	07:30 – 08:00	Завтрак
	Полноценный завтрак: каша, фрукты, молоко или йогурт, обеспечивающие необходимые витамины и минералы.	
5	08:00 – 08:30	Дорога в школу
	Прогулка пешком в школу, что способствует физической активности и улучшению настроения, не нарушая правил дорожного движения	
6	08:30 – 12:00	Уроки
	Разнообразие предметов, включая физическую культуру, искусство и музыку, для развития гармоничной личности.	
7	12:00 – 12:30	Перемена
	Активные игры на свежем воздухе или легкие физические упражнения для улучшения кровообращения.	
8	12:30 – 13:15	Обед
	Полноценный обед с овощным салатом, белком (мясо, рыба) и гарниром (крупы, картофель).	
9	13:15 – 14:00	Уроки и домашние задания
	Учебное время за столом. Важно соблюдать позу и делать перерывы каждые 25-30 минут для отдыха глаз и тела.	
10	14:00 – 15:00	Творческое время
	Занятия любимыми хобби, такими как рисование, музыка или чтение книг.	
11	15:00 – 16:00	Прогулка на свежем воздухе
	Прогулка на улице, активные игры с друзьями или посещение спортивной секции	
12	16:00 – 17:30	Время для учебы
	- Завершение домашних заданий и подготовка к следующему учебному дню. Эффективно использовать таймер для концентрации.	
13	17:30 – 18:00	Ужин
	Легкий полноценный ужин (например, запеченные овощи с курицей или рыбой, фрукты на десерт).	
14	19:00 – 20:00	– Спортивные активности
	Участие в спортивных секциях (настольный теннис, плавание, футбол) или семейные активные игры . Гигиенические процедуры	
15	20:00 – 20:30	Подготовка ко сну
	Подготовка ко сну (умываться, чистить зубы).	
16	21:00	Сон
	Рекомендуемое время для сна — 8-9 часов для младших школьников.	