



**ФАКУЛЬТЕТ  
НАЧАЛЬНЫХ  
КЛАССОВ**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
Факультет начальных классов  
Кафедра теории и методики начального образования

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Начальное образование и русский язык

# **Работа учителя по формированию факторов здорового образа жизни младших школьников**

Обучающийся: Кудрявцева Арина Артёмовна  
Руководитель: кандидат биологических наук, доцент  
Панкова Елена Степановна

# Актуальность

Актуальность темы обусловлена возрастающей потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.

На сегодняшний день, по данным Межведомственной комиссии Совета Безопасности РФ, образ жизни определяет здоровье человека на 50–55%. Современные младшие школьники сталкиваются с серьёзными угрозами: гиподинамией, нарушениями осанки, расстройствами зрения и психоэмоциональным перенапряжением.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования заложены идеи здоровьесбережения. В стандарте обозначена ориентация на достижение таких личностных результатов, как формирование навыков здорового и безопасного образа жизни. Именно в младшем школьном возрасте закладываются базовые привычки, поэтому данная проблема является особенно значимой для педагогической практики.

# Методологический аппарат исследования

**Цель исследования:** изучить актуальное состояние факторов образа жизни, формирующих здоровье младших школьников, разработать методические рекомендации для учителя по формированию здорового образа жизни младших школьников в условиях современной начальной школы.

**Объект исследования:** процесс формирования здорового образа жизни младших школьников.

**Предмет исследования:** актуальное состояние основных факторов образа жизни, формирующих здоровье младших школьников, и способы их поддержания на высоком уровне.

**Гипотеза заключается** в предположении о том, что актуальное состояние основных показателей образа жизни младших школьников, формирующих здоровье определяется уровнем их двигательной активности, качеством питания (разнообразием и режимом питания) и характером проведения пассивного досуга и находится преимущественно на низком и среднем уровнях.

## **Задачи исследования:**

1. Изучить основные понятия по теме исследования посредством анализа информации из различных литературных источников.
2. Раскрыть особенности факторов образа жизни, влияющих на формирование здоровья младших школьников.
3. Изучить требования ФГОС НОО и содержание УМК «Школа России» к формированию культуры здоровья у обучающихся.
4. Подобрать методики, определяющие уровень сформированности образа жизни младшего школьника.
5. Выявить уровень актуального состояния важнейших факторов образа жизни, проанализировать и обобщить полученные результаты.
6. Провести качественный и количественный анализ результатов.
7. Определить эффективные методы, формы и средства формирования ЗОЖ в деятельности учителя.
8. Разработать методические рекомендации для учителя по формированию ЗОЖ у младших школьников.



# Понятие «образ жизни»

В рамках теоретического анализа мы обратились к определению Е.А. Радченко, которая рассматривает **образ жизни** как одну из важнейших биосоциальных категорий, характеризующую особенности повседневной жизни человека, охватывающую его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени и нормы поведения.

# Факторы образа жизни

Основываясь на анализе литературы, мы выделили ключевые факторы образа жизни, формирующие здоровье младших школьников:

- **двигательная активность** — зарядка, активный досуг, тренировки, ходьба пешком;
- **разнообразие питания** — включение в рацион продуктов из разных групп;
- **режим питания** — регулярность и частота приёмов пищи;
- **характер пассивного досуга** — время, проводимое за телевизором, компьютером и телефоном.



- Исследование проводилось на базе Мининской начальной общеобразовательной школы. В констатирующем эксперименте приняли участие 15 учеников 1 класса в возрасте 7 лет.
- Для оценки уровня сформированности показателей образа жизни мы использовали адаптированную методику анкетного исследования Брандла-Бреденбека. Анкета включает блоки вопросов о двигательной активности, питании и проведении пассивного досуга.
- Каждый критерий оценивался по трём уровням: высокий (оптимальный), средний (допустимый) и низкий (нежелательный).

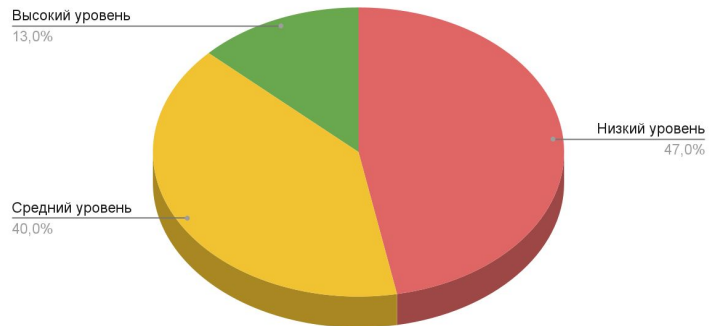


Рисунок 1 — Результаты исследования сформированности ЗОЖ по показателю «двигательная активность»

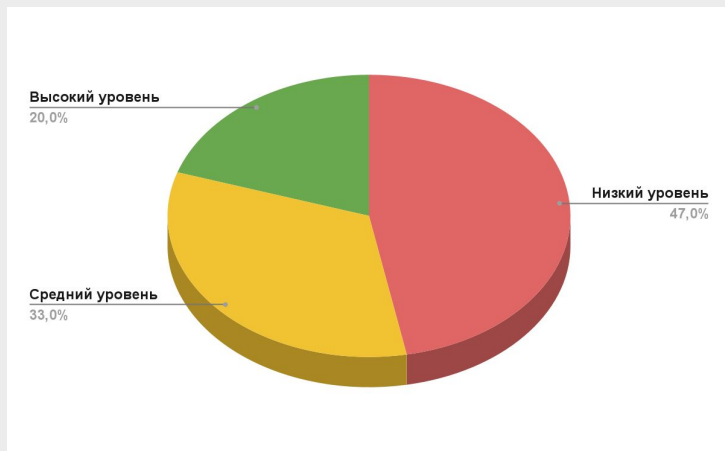


Рисунок 2 — Результаты исследования сформированности ЗОЖ по показателю «режим питания»

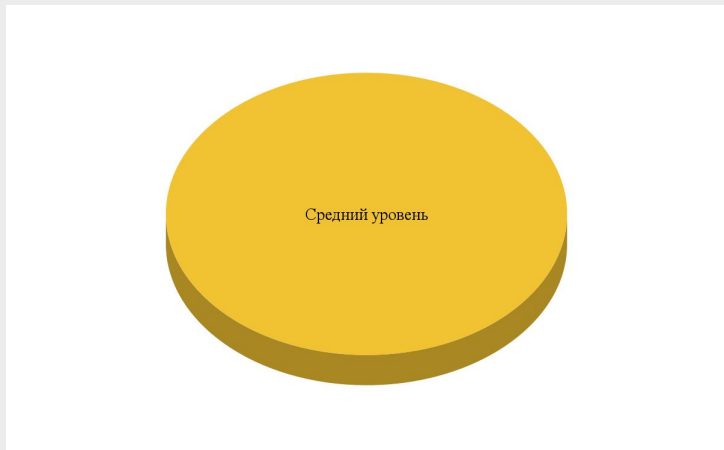


Рисунок 3 — Результаты исследования уровня сформированности ЗОЖ по критерию «разнообразие питания»

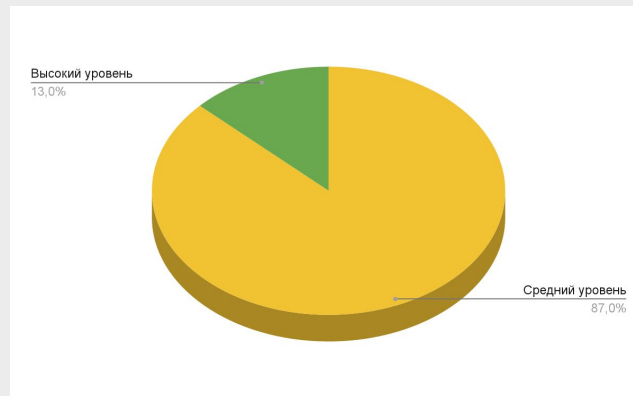


Рисунок 4 — Результаты исследования уровня сформированности ЗОЖ по критерию «пассивный досуг»

# Работа учителя по формированию факторов здорового образа жизни

## Урочная деятельность

Интеграция ЗОЖ в основные предметы: окружающий мир, русский язык, литературное чтение, математика

## Внеклассные мероприятия

(квиз, игры, квест)

## Работа с семьей

(памятка для родителей)

## Динамические паузы

Сюжетная игра «В погоню» и универсальный инструмент для проведения динамических пауз (конструктор)

# Блок Урочная деятельность



Рисунок 5 — упражнения для уроков русского языка



Рисунок 6 — упражнения для уроков математики



Рисунок 7 — упражнения для уроков литературного чтения



Рисунок 8 — упражнения для уроков окружающего мира

# Блок Внеклассные мероприятия



Рисунок 9 — приложение к квесту «Проклятие вируса Скроллинга»



Рисунок 10 — приложение к квизу «Миф или правда»

Оглавление	
Послительная записка.....	3
Методические рекомендации.....	6
Квест «Проклятие вируса Скроллинга».....	10
Приложение А. Карточки классов героев.....	16
Приложение Б. Жетоны-кристаллы 4 цветов.....	17
Приложение В. Изображение вируса Скроллинга.....	18
Приложение Г. Наклейка «Хранитель Здоровья».....	19
Приложение Д. Карточки для испытания «Угадай движение».....	21
Приложение Е. Карта подземелья.....	22
Квиз «Миф или правда?».....	24
Приложение Ж. Зелёные и красные карточки для команд.....	28
Приложение З. Жетоны-витамишки.....	29
Приложение И. Грамота для победителей.....	30
«Код здоровья».....	31
«Потерянное время».....	32

Рисунок 11 — оглавление сборника «Здоровый первоклассник»



Рисунок 12 — сборник внеклассных мероприятий

# Блок Динамические паузы



Рисунок 13 — игровое поле к игре «В погоню»



Рисунок 14 — игра «В погоню»



Рисунок 15 — артефакты к игре «В погоню»

# Блок Динамические паузы

## Конструктор динамических пауз

Генератор динамических пауз для 1 класса	
<b>Дата:</b>	26.04.2026
<b>Кристалл (Цель):</b>	Активность Скуксимум разбил зеркало дружбы. Теперь его осколки нужно собрать, выполняя командные задания. Каждый осколок — это доброе дело!
<b>Легенда:</b>	
	<b>Ход</b>
<b>1. Разминка (5-6 мин):</b>	1. Ходьба на четвереньках — «как медведь» (5 шагов). 2. Прыжки на двух ногах — «как зайчик» (10 раз). 3. Ползание по-пластунски — «как змейка» (3 метра). 4. Прыжки на одной ноге — «как цапля» (по 5 раз каждой).
<b>2. Основная игра (15-16 мин):</b>	Каждый ребёнок или команда за 1 минуту должен показать свой талант: спеть куплет, станцевать, показать фокус, рассказать стих, показать акробатический этюд. Остальные аплодируют.
<b>3. Заминка (4-5 мин):</b>	Короткие частые вдохи и выдохи носом (как собачка в жару) — 10 секунд. Затем нормальное дыхание. Повторить 2 раза.
<b>Награда:</b>	1 артефакт «Перо Творчества»
Создать динамическую паузу: выдели свободную ячейку и нажми DELETE	

Генератор динамических пауз для 1 класса	
<b>Дата:</b>	26.04.2026
<b>Кристалл (Цель):</b>	Режим питания В Садах Витамины случилась беда! Злой Скуксимум заколдовал Древо Жизни, и оно перестало давать плоды. Без витаминов жители ослабли. Нужно срочно собрать волшебные фрукты и расколдовать дерево!
<b>Легенда:</b>	
	<b>Ход</b>
<b>1. Разминка (5-6 мин):</b>	1. Взяться за руки, идти по кругу (1 круг). 2. Идти в центр круга — «сужаем круг» (4 шага). 3. Идти назад — «расширяем круг» (4 шага). 4. Покачивание в кругу влево-вправо (по 4 раза). 5. Поднять руки вверх не расцепляя — «фонтан» (2 раза).
<b>2. Основная игра (15-16 мин):</b>	У каждого ребёнка карточка с витамином (А, В, С). На столе карточки с продуктами. Нужно найти и взять карточку продукта, в котором есть твой витамин. Кто собрал 3 карточки — поднимает руку.
<b>3. Заминка (4-5 мин):</b>	Короткие частые вдохи и выдохи носом (как собачка в жару) — 10 секунд. Затем нормальное дыхание. Повторить 2 раза.
<b>Награда:</b>	3 жетона + артефакт «Дружба»
Создать динамическую паузу: выдели свободную ячейку и нажми DELETE	

# Блок Работа с родителями

## Памятка для родителей

### Уважаемые родители!

В младшем школьном возрасте закладываются привычки, которые останутся на всю жизнь. Именно сейчас важно помочь ребенку сформировать правильное отношение к своему здоровью.

Эта памятка подскажет вам простые, но эффективные шаги в 4 ключевых направлениях:



Двигательная  
активность



Разнообразие  
питания



Режим  
питания



Пассивный досуг

Что делать, если нужна помощь?

Поговорите с классным руководителем.  
Обратитесь к школьному психологу, если у ребенка стресс, снижение мотивации.  
Посетите педиатра для индивидуальных рекомендаций по питанию и физической нагрузке.

### 1. Двигательная активность

Норма для младшего школьника: не менее 60 минут активности в день.

Что делать родителям:

- ✓ Каждое утро начинайте с зарядки (5-10 минут) — делайте ее вместе!
- ✓ Поощряйте прогулки пешком: до школы, в магазин, на кружки.
- ✓ Запищите ребенка в спортивную секцию (плавание, легкая атлетика, велоспорт).
- ✓ Устраивайте семейные активные выходные: лыжи, коньки, велопогулки, походы.
- ✓ Ограничьте сидячий досуг (компьютер, телефон) — чередуйте 15 минут игры = 15 минут движения!



### 2. Разнообразие питания

Ежедневно в рационе должны быть продукты из всех групп.

Что делать родителям:

- ✓ Каждый день на столе должны быть: овощи, фрукты, злаки, белки (мясо/рыба/яйца), молочные продукты.
- ✓ Вместо чипсов и сухариков предлагайте полезные перекусы: яблоко, морковь, йогурт, орехи (если нет аллергии).

**Помните:** здоровье ребенка в ваших руках!

Маленькие шаги каждый день = большие результаты на всю жизнь.

Что делать, если нужна помощь?

Поговорите с классным руководителем.  
Обратитесь к школьному психологу, если у ребенка стресс, снижение мотивации.  
Посетите педиатра для индивидуальных рекомендаций по питанию и физической нагрузке.

### 3. Режим питания

5-6 приемов пищи в день (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин), без поздних перекусов.

Что делать родителям:

- ✓ Завтрак обязателен! Это самый важный прием пищи.
- ✓ Ужин за 2-3 часа до сна — легкий (овощи, рыба, творог).
- ✓ Исключите поздние перекусы (после 20.00) — они мешают сну и нагружают желудок.



### 4. Пассивный досуг

Не более 1 часа экранного времени в будний день, не более 2 часов в выходной.

Что делать родителям:

- ✓ Организуйте альтернативу: настольные игры, книги, конструкторы, рисование, лепка.
- ✓ Создайте без гаджетной зоны (кухня, столовая) и безгаджетное время (ужин, перед сном).
- ✓ В выходные — активный досуг всей семьей! С (парк, каток, поход), а не "экранные дни"!

Что делать, если нужна помощь?

Поговорите с классным руководителем.  
Обратитесь к школьному психологу, если у ребенка стресс, снижение мотивации.  
Посетите педиатра для индивидуальных рекомендаций по питанию и физической нагрузке.

# Работа учителя по формированию факторов здорового образа жизни



Блок  
Урочная деятельность



Блок  
Внеклассные мероприятия



Игра «В  
погоню»



Памятка для  
родителей



**ФАКУЛЬТЕТ  
НАЧАЛЬНЫХ  
КЛАССОВ**

Спасибо за внимание!



## Проанализировав результаты, мы выделили следующие проблемы:

- Современные младшие школьники испытывают недостаток физической активности.
- Наблюдается несоблюдение режима питания: пропуск завтрака, поздние перекусы.
- Питание характеризуется однообразием.
- Досуг преимущественно пассивный, с высокой зависимостью от гаджетов.
- Семейные привычки оказывают значительное влияние, но системная работа с родителями в школе отсутствует.
- В УМК «Школа России» недостаточно заданий, позволяющих перевести теоретические знания о ЗОЖ в практические навыки.