

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Обучающийся

Я.А.Маштакова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. пед. наук Т.А. Гудалина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы – повышение уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Цель работы – повысить уровень сформированности культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста посредством реализации занятий с использованием комплекса специально подобранных тренинговых упражнений.

В ходе работы решены следующие задачи: изучались теоретические аспекты по теме исследования; анализировались формы и методы формирования знаний младших школьников о здоровом образе жизни; была реализована диагностика уровня развития культуры здорового образа жизни у младших школьников; был разработан и реализован комплекс занятий, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у обучающихся; осуществлен анализ полученных эмпирических данных исследования.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит 8 рисунков и 5 таблиц, список используемой литературы (30 источников), 4 приложения. Основной текст работы изложен на 45 страницах без приложения и 55 страницах с приложениями.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников	7
1.1 Понятие «культура здорового образа жизни»	7
1.2 Формы и методы формирования знаний младших школьников о здоровом образе жизни	13
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников	17
2.1 Диагностика уровня развития культуры здорового образа жизни у младших школьников	17
2.2 Внедрение комплекса занятий, способствующих формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников	27
2.3 Выявление динамики результатов исследования	32
Заключение	41
Список используемой литературы	43
Приложение А Фрагмент классного часа на тему «Здоровый образ жизни»	46
Приложение Б Фрагмент тренингового занятия на тему «Учусь говорить «нет»	49
Приложение В Фрагмент классного часа на тему «Помоги себе поддержать свое здоровье»	51
Приложение Г Фрагмент родительского собрания на тему «Формирование здорового образа жизни у детей»	54

Введение

Здоровье – это один из ключевых факторов, определяющих качество жизни человека, и его основы закладываются уже в детском возрасте. В наши дни вопрос о сохранении здоровья населения становится все более актуальным, поскольку современный стиль жизни зачастую негативно сказывается на физических и психических показателях здоровья современного поколения. Именно «доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50 %» [20, с.1]. В современном мире обучение гигиене, физической культуре и в целом культуре здоровья приобретает всю большую важность. Культура играет в этом вопросе решающую роль, поскольку формирует ценностные установки и модели поведения, которые непосредственно влияют на отношение людей к своему здоровью.

«Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ставит задачу пропаганды здорового образа жизни среди всех возрастных групп, в том числе и среди детей. «Стратегия развития образования в Российской Федерации включает в себя задачи формирования у детей ценностей здорового образа жизни. Статистические данные Роспотребнадзора «свидетельствует о росте заболеваний, связанных с неправильным питанием, гиподинамией и другими факторами, негативно влияющими на здоровье детей» [24, с. 104].

Исследования НИИ питания РАМН показывают, что «значительная часть младших школьников имеет дефицит физической активности, неправильные пищевые привычки и недостаточное знание о здоровом образе жизни» [24, с. 105].

В связи с этим, формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является одной из главных задач системы образования.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью формирования основ культуры здорового образа жизни у младших

школьников, что является фундаментом успешной жизнедеятельности человека. В современном обществе «сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни становится особенно актуальным, что делает исследования в этой сфере важными и своевременными» [5, с. 76].

Таким образом, выделим противоречие между имеющимися положениями, которые направлены на формирование культуры здорового образа жизни у детей, и реальным уровнем знаний, навыков и установок младших школьников в области здорового образа жизни, который, по данным исследований, остается недостаточным.

На основании выделенного противоречия мы выявили проблему нашего исследования: как повысить уровень сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников?

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Цель исследования – повысить уровень сформированности культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста посредством реализации занятий с использованием комплекса специально подобранных тренинговых упражнений.

Для достижения цели работы выполняются следующие задачи:

- изучить теоретические аспекты по теме исследования;
- проанализировать формы и методы формирования знаний младших школьников о здоровом образе жизни;
- реализовать диагностику уровня развития культуры здорового образа жизни у младших школьников;
- разработать и реализовать комплекс занятий, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у обучающихся;
- осуществить анализ полученных эмпирических данных исследования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанный комплекс занятий с использованием тренинговых упражнений

и разнообразных организационных форм, будет способствовать результативному формированию культуры здорового образа жизни младших школьников.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение, изучение источников по проблеме исследования); эмпирические (наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент); методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных).

Экспериментальная работа проводилась на базе ЦДТ Автозаводского района города Нижний Новгород. В исследовании приняли участие 40 школьников 7-8 лет, которые для эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную (20 детей) и контрольную (20 детей).

Новизна исследования заключается в уточнении содержания внеурочной деятельности, способствующей формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что систематизировано представление о формах и методах формирования здорового образа жизни у обучающихся.

Практическая значимость исследования состоит в том, что дидактические и методические материалы исследования могут быть использованы педагогическими работниками учреждений общего и дополнительного в процессе формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Работа состоит из введения, двух основных глав, проиллюстрированных 5 таблицами, 8 рисунками; заключения, списка использованной литературы, который насчитывает 30 источников. Основной текст работы изложен на 45 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

1.1 Понятие «культура здорового образа жизни»

Без всякого сомнения, в здоровом образе жизни, ведение культуры представляет собой набор знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здоровья и предотвращению заболеваний. Оно включает в себя множество компонентов, таких как правильное питание, регулярные физические упражнения, соблюдение режима дня, изменение образа жизни, исключающее вредные привычки и другое.

Необходимо провести тщательный анализ понятия «культура здорового образа жизни» так как, оно требует подробного изучения каждого его элемента. Без детального рассмотрения компонентов невозможно получить полное представление о ЗОЖ. Только комплексный подход, позволит сформировать целостное понимание культуры здорового образа жизни.

«Сбалансированное питание является основополагающим звеном в культуре здорового образа жизни человека» [22, с. 28]. Рацион при правильном питании должен содержать разнообразные продукты питания, богатые витаминами, минералами и другими полезными веществами. Важно употреблять «достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также контролировать количество потребляемых калорий» [22, с.28]. Также, для улучшения эмоционального состояния, укрепления мышечной массы и снижению уровня стресса, нужно регулярно выполнять физические нагрузки.

Аналогично, отказ от вредных привычек таких как: курение, алкоголь и другое играет огромную роль для устранения серьезных проблем со здоровьем и тем самым увеличивает продолжительность жизни. Соблюдая режим дня, «организм адаптируется к определенному ритму жизни, тем самым это положительно отражается на состоянии здоровья» [3, с. 195].

Процедуры личной гигиены такие как: чистка зубов, мытье рук после прогулок и перед едой, предотвращают попадание в организм инфекций, а также помогает сохранить здоровье кожи, зубов и волос. Ежегодные медицинские обследования и осмотры помогают вовремя выявить заболевания, в том числе психологического и соматического характера в целях применения эффективного метода борьбы с депрессией или стрессом.

Эти факторы приводят к «формированию культуры здорового образа жизни, поддержанию здоровья на протяжении всей жизни и минимизации риска развития хронических заболеваний. Поэтому важно осознавать, что культура здорового образа жизни – это не просто исчерпывающий свод правил и рекомендаций, а образ жизни, который необходимо постоянно контролировать, развивать и поддерживать» [16, с. 76].

Во многих исследованиях продемонстрированы яркие примеры четкого следования культуре ЗОЖ. Люди, которые следят за своим здоровьем на постоянной основе, чаще всего доживают до преклонного возраста при этом сохраняя активный образ жизни, они меньше подвержены риску хронических и иных заболеваний, таких как, онкология, диабет, депрессии, деменция и иное [15].

В мире много примеров успешной реализации культуры ЗОЖ в разных странах, например в Финляндии. Эта страна занимает одно из первых мест благодаря активной пропаганде ЗОЖ. В Финляндии развивают инициативу для развития спортивного образа жизни для всех возрастных групп, а также, обширная наиболее активная пропаганда против курения.

В Японии, к примеру, очень развита традиционная культура здорового питания, основной рацион заключается в употреблении рыбы, риса и овощей. Для улучшения душевного равновесия и физического, в Японии популярны занятия йогой и различные медитации.

Большое внимание экологической чистоте продуктов и окружающей среде уделяет Швеция. Шведы проводят много времени на природе,

организовывая кемпинги и походы, активно занимаются различными видами спорта.

Такая большая страна как, Китай стремительно развивает культуру здорового питания, используя свои традиционные китайские средства. У них популярны занятия «тайцзицюань» и Методика «цигун», которые способствуют укреплению физической и психологической составляющей здоровья человека, что является результатом долголетия.

В США реализуются многочисленные программы, которые направлены против курения и ожирения. Американцы разрабатывают программы физической активности для детей и взрослых, которые пропагандируют ЗОЖ.

Культура здорового образ жизни, это не просто набор правил, а постоянное самосовершенствование, которая основана на гармоничном развитии физического, психического и социального благополучия. Это больше, чем просто гигиена, это умение правильно питаться, научиться правильно справляться со стрессом, и многое другое. Это постоянная работа над собой, требующая не только знаний, но и постоянных усилий. Культура здорового образа жизни подчеркивает важность осознания того, как здоровье влияет на полноценную жизнь; это отражается на способности эффективно организовывать свою деятельность. Младшим школьникам важно понимать взаимосвязь здорового образа жизни и таких аспектов, как: хорошие оценки, позитивное настроение, внеурочная деятельность, досуг и возможность заниматься любимым хобби.

Поэтому, «процесс формирования и развития культуры здорового образа жизни у младших школьников – важная задача для современной педагогики и медицины. Младшим школьникам необходимо понять, что такое здоровый образ жизни, как работает их тело, что именно помогает им быть здоровым, а что навредит; чтобы успешно и плодотворно усвоить основы культуры ЗОЖ» [14, с. 18]. Для младшего школьного возраста информация должна быть сформулирована соответствующая их уровню развития, чтобы

она была в интересной, игровой и доступной форме, с использованием наглядных, демонстрационных материалов.

«Младший школьный возраст – это оптимальный период для формирования понятия «здоровый образ жизни» у учеников. Педагогическая задача заключается не в том, чтобы предоставить ребенку массу непонятной информации, а в том, чтобы помочь ему осознать главные составляющие ЗОЖ. «Верное отношение к миру и обществу, понимание ребенком собственного «Я» – все это зависит от того, на сколько учитель начальных классов проявляет умение формировать и прививать важнейшие составляющие здоровья ребенка» [14, с. 21].

Здоровый образ жизни связан не только со знаниями, но и «с поведением в разных ситуациях, поэтому главная задача – развивать свою независимость и ответственность» [16, с. 25].

Все, чему мы обучаем детей, должно применяться в реальной жизни: «личная физическая активность, режим обучения без перегрузок, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены и организация досуга с преобладанием физической активности – вот ключевые аспекты ЗОЖ» [5, с. 107].

Физическая активность и укрепление здоровья – важные составляющие здорового образа жизни. «Двигательный режим различается в зависимости от возраста, но он крайне важен для детей, взрослых и пожилых людей. Физическая активность должна быть постоянной, так как она служит основным регулятором всех функций организма [2]. Исследования подтверждают важную роль спорта и физической активности в поддержании здоровья молодого поколения. Все это говорит о том, что оптимальная физическая активность в сочетании с правильным питанием является самым эффективным способом профилактики и лечения множества заболеваний, а также увеличения продолжительности жизни» [12, с. 87].

Здоровое питание – это важная составляющая здорового образа жизни, оно «способствует сохранению здоровья, повышает работоспособность и

обеспечивает правильное формирование и рост организма человека. Разработка программы в начальной школе предполагает, что дети должны проявлять значительную умственную активность, во время освоения новых знаний ученики не только усердно трудятся, но и развиваются, растут. Для удовлетворения потребностей организма им необходимо полноценное питание» [12, с. 98].

Личная гигиена включает в себя «соблюдение правил рационального ежедневного ухода за телом, гигиена одежды и обуви для каждого человека. Организация досуга с предложением физических нагрузок благотворно влияет на здоровье, поскольку физическая активность является важным условием гармоничного развития личности ребенка. Двигательная активность ребенка выступает в качестве активного биологического стимулятора, способствующего совершенствованию механизмов адаптации и являющегося основным фактором физического развития младшего школьника» [25, с. 14].

При рациональной организации досуга дети испытывают бодрость, хорошее настроение и положительные эмоции. Согласно данным Л.А. Текучевой, Г.М. Чичковой «уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся тесно связан с оптимальным режимом двигательной активности» [22, с. 307]. «Следует принять во внимание, что дети проводят большую часть своего времени в школе, поэтому ключевая профилактика недостатка физической активности должна реализовываться через физкультуру в режиме школьного дня. В связи с этим, содействие здоровью учеников является одной из главных задач спортивного образования. Педагоги должны предоставлять как можно большему числу детей возможности для поддержания и укрепления здоровья посредством физического воспитания» [25, с. 14].

Чаще всего большинство людей в школьные года приобретают вредные привычки. «К ним относятся: нерегулярная подготовка домашнего задания, нарушение режима дня, а самое опасное: курение и употребление алкоголя. Эти привычки могут стать непреодолимым препятствием, которое разрушит жизнь человека» [8, с. 165].

На современном этапе развития нашего общества основная вредная привычка – переедание, которое приводит к ожирению. «Ожирение рассматривается как избыточное отложение жира, превышающее норму веса. Проблема ожирения становится все более актуальной в связи с широкой распространенностью в наши дни, и является более серьезной, чем когда-либо ранее» [13, с. 112].

«Избыточный вес связан со множеством хронических заболеваний. Ожирение может возникать по разным причинам, но наиболее важными являются: чрезмерное потребление пищи и низкая физическая активность» [13, с. 227]. Важна и мотивация в младшем школьном возрасте, так как дети, благодаря ей сами захотят быть здоровыми и сильными, смогут себя контролировать и самосовершенствоваться. «Формировании положительной мотивации во многом зависит от положительного примера взрослых, например, детей поощряют за здоровые привычки, все вокруг поддерживают их стремление, тем самым они понимают, что «здоровым быть здорово» [9, с. 23].

Культура здорового образа жизни должна рассматриваться с точки зрения формирования фундамента привычек, на протяжении всей жизни для поддержания здоровой и счастливой жизни. Для этого нужно постепенно, учить и воспитывать, в кругу семьи и школы [4]. Важно развивать у детей ответственность и способность принимать самостоятельные решения за свое здоровье. Эффективность будет зависеть от комплексного подхода, соответствующего возрасту и индивидуальным особенностям детей.

Таким образом, понятие «культура здорового образа жизни» трактуется очень широко и многогранно в теоретических исследованиях. Основа данного понятия лежит в принятом человеком образе жизни, поведении в различных ситуациях. Оперирование основами культуры ЗОЖ помогает «реализовать свой существующий потенциал, который наиболее эффективно усиливает его адаптированные механизмы, сохраняет и увеличивает резервы здоровья человеческого организма» [22, с. 232].

1.2. Формы и методы формирования знаний младших школьников о здоровом образе жизни

Основы культуры здорового образа жизни, заложенные в детстве, могут стать фундаментом для личностного роста в будущем. Дети, которые получают правильные знания о здоровом питании, физической активности и личной гигиене, имеют больше шансов сохранить здоровье и избежать ряда заболеваний» [3, с.114].

Младший школьник – это ребенок в возрасте от 6 до 11 лет, который находится на стадии начального обучения [29]. Этот период отмечается активным развитием физических, умственных и социальных навыков, описание которых, представлены в таблице ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Описание развития навыков младшего школьника

Навык	Описание
Физическое развитие	Дети растут физически, их тело претерпевает множество изменений, они становятся более ловкими и быстрыми. Укрепляются мышцы и кости. Важно стимулировать физическую активность детей, обеспечивая достаточное количество упражнений и движения [6].
Интеллектуальное развитие	Младшие школьники начинают развивать логику, анализировать информацию и делать выводы. Их интерес к новым знаниям и навыкам возрастает, они готовы учиться, узнавать что-то новое. Родители и преподаватели должны поддерживать их любознательность и жажду знаний.
Социальное развитие	В данном возрасте формируются первые дружеские отношения и взаимодействию со сверстниками. Дети привыкают жить по расписанию, следовать правилам, соблюдать субординацию, изучают правила вежливости и этикета, учатся сотрудничеству и разрешению конфликтов. Важно развивать их коммуникативные способности [30].
Личностное развитие	Дети начинают осознавать свою индивидуальность, стремятся к самостоятельности, вырабатывают свою точку зрения, хотя все еще нуждаются в руководстве со стороны взрослых [26].
Эмоциональное развитие	Эмоции младших школьников яркие и порой нестабильные. Они нуждаются в поддержке и понимании со стороны взрослых. Младшие школьники требуют особого внимания со стороны родителей и педагогов.

Преподаватель в данном случае играет важную роль в формировании. Помимо самого обучения детей знаниям и навыкам он помогает приобрести здоровые привычки, которые будут сопровождать детей на протяжении всей жизни [13].

Формирование основ культуры здорового образа жизни имеет свои особенности. Во-первых, дети в этом возрасте еще не обладают необходимой самостоятельностью и требуют поддержки старших, что делает роль учителя в этом процессе особенно значимой.

Во-вторых, дети лучше всего усваивают информацию через игру и наглядные примеры с простыми и понятными образами, поэтому подходы к обучению основам культуры здорового образа жизни должны быть увлекательными, понятными и доступными для детей.

В-третьих, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Некоторые дети могут быть более активными, другие – более склонными к сидячему образу жизни, одни усваивают информацию быстрее, к другим необходимо проявить терпение и предложить несколько разных способов для восприятия информации. Именно поэтому программа формирования основ культуры здорового образа жизни должна быть вариативной и адаптируемой под потребности каждого конкретного класса [10].

В-четвертых, важно создавать возможности для применения полученных знаний на практике. Это может включать организацию спортивных соревнований между классами, участие в конкурсах на тему отказа от вредных привычек и пропагандирующих ЗОЖ, проведение занятий по личной гигиене и так далее [11].

Стоит обратить внимание на того преподавателя, который отвечает за формирование основ культуры ЗОЖ. Он является «примером для своих учеников и должен демонстрировать важность заботы о своем здоровье и способы ведения ЗОЖ. Таким образом, это должно положительно сказаться на

отношение школьников к своему здоровью и помочь им сформировать правильные привычки» [1, с. 123].

Для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников можно применить следующие подходы и методы:

- регулярные занятия физкультурой, включая игровые элементы и упражнения (это помогает развитию физической силы и координации, позволяя детям выплескивать свою энергию);
- проведение бесед о правильном питании и ЗОЖ с участием учителей и специалистов (это помогает сформировать осознание значимости здорового образа жизни у детей, однако могут быть проблемы с привлечением квалифицированных специалистов);
- конкурсы на лучшую подделку или рисунок посвященное здоровому образу жизни (способствуют творческому самовыражению и формируют командный дух);
- спортивные состязания между классами развивают командные навыки и азарт к победе, но несут риск травм и конфликтов;
- создания уголка здоровья в классе обеспечивает доступность информации, однако требует регулярного обновления материалов;
- экскурсии (спортивные клубы знакомят детей с различными видами спорта, но могут быть затратными и потребовать согласования);
- занятия по личной гигиене формируют полезные навыки, но могут встретить трудности в удержании внимания детей;
- организовать мероприятия для детей, чтобы их агитировать, следить за здоровым образом жизни, например, как мероприятие «Брось курить!»;
- проведение практических занятий по основам правильного питания с предоставлением детям возможности выбрать правильные продукты питания и самостоятельно приготовить простые блюда.

Занятия, включающие теоретический материал о пользе определенных продуктов и практические занятия по приготовлению блюд. Развитие навыков

самостоятельного приготовления пищи. Укрепление знаний о полезности тех или иных продуктов. Необходимость организации кулинарных мастер-классов и обеспечения безопасности при работе с кухонным оборудованием. Возможные аллергические реакции.

Анализ внеурочной деятельности формирования основ культуры ЗОЖ, являются наиболее эффективными, так как в процессе обучения включают активное участие детей.

Можно выделить противоречия, существующие в области формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников: «отсутствие единой, скоординированной программы по формированию культуры здорового образа жизни во внеурочных занятиях. Низкий уровень знаний учителей о методах внедрения ЗОЖ. Ограниченное время для занятий физической культурой и здоровьем» [15, с. 105]. Недостаточная материально-техническая база для проведения занятий по этой теме. «Низкая мотивация учащихся к приобретению основ культуры здорового образа жизни. Отсутствие системы контроля и оценки результатов в данной области» [27, с. 118]. «Недостаточная информированность родителей о значимости формирования основ культуры здорового образа жизни у детей. Недостаточная государственная поддержка в области формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Низкая степень интеграции различных дисциплин в процесс формирования основ культуры здорового образа жизни» [19, с. 207].

В следствии этого, формирование знаний, методов и форм о здоровом образе жизни у младших школьников многообразны и могут быть внедрены как в школьную программу (уроки «Окружающий мир», «Физическая культура»), использоваться в факультативах и кружковых занятиях, то есть активно реализоваться и в рамках внеурочной деятельности. Однако, необходимо учесть немаловажный факт, что разнообразие и многогранность форм и методик не исключает актуальности и важности исследуемого нами вопроса в рамках исследовательской работы.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

2.1 Диагностика уровня развития культуры здорового образа жизни у младших школьников

Изучая теоретические аспекты, необходимо также рассмотреть исследуемые вопросы в прикладном ресурсе. Базой для опытнo-экспериментального исследования был выбран «Центр детского творчества» (ЦДТ) Автозаводского района в городе Нижний Новгород. В данном исследовании приняли участие 40 детей-школьников (7-8 лет), которые были поделены на 2 группы, контрольную и экспериментальную соответственно. Группы были разделены поровну по 20 человек. Данной целью эксперимента было изучение диагностического уровня формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, что является важной темой в контексте современного образования и воспитания.

Чтобы вычислить данные в исследовании, были подобраны методики, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Диагностическая карта

Показатели	Диагностические задания
Наличие у обучающихся знаний о ценности и значимости здоровья, знаний о ведении здорового образа жизни.	Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)
Положительное отношение младших школьников к здоровому образу жизни.	Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша).
Наличие у младших школьников компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении.	Методика «Знания о здоровье».

Эти методики будут применяться и на констатирующем этапе эксперимента, и на контрольном. Данные методики соответствуют возрасту детей, которые были выбраны для эксперимента, дающие точные результаты,

просты и наиболее эффективны в использовании. Эти методики учитывают, как дети думают и воспринимают информацию. Тем самым помогая правильно интерпретировать полученные результаты и сделать верные выводы.

Диагностическое задание №1. «Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша). Цель данного исследования заключается в формировании у обучающихся осознания ценности и значимости здоровья, а также стремления к здоровому образу жизни. Для сбора данных используются анкеты, с каждым ребенком работа проходит индивидуально. В анкете содержится инструкция: «Поставьте знак «+» напротив пунктов, имеющих отношение к вашему стилю жизни». Ответы оцениваются по десятибалльной шкале. Методика анализа включает восприятие детьми своего здоровья, занятия физической культурой, прогулками, утренней зарядкой и соблюдением режима» [21, с. 522].

Ответы можно интерпретировать как:

- «низкий уровень (1-45 баллов): к этому результату приходят дети, которые не занимаются спортом, не выходят на прогулки и не понимают значимость здоровья;
- средний уровень (50-75 баллов): частичное понимание, редкие занятия спортом и утренней зарядкой;
- высокий уровень (80-110 баллов): четкое осознание ценности здоровья, активные занятия спортом и регулярные прогулки» [21, с. 522].

Проведя первую диагностику, удалось узнать, насколько дети понимают важность своего здоровья.

В экспериментальной группе, 30 % детей не понимают для чего им важность здоровья и зачем за ним следить, поэтому им присвоен низкий уровень. 70 % могут объяснить о важности здоровья, но не следят за здоровьем должным образом, следовательно им присвоен средний уровень. В

контрольной группе результаты иные: 35 % имеют низкий уровень, а 65 % средний.

Таким образом, результаты исследования представлены на рисунке 1, подчеркивают необходимость внедрения программ, которые помогут повысить уровень знаний и ценности, направленных на повышение уровня знаний о ценности здоровья и здорового образа жизни детей, таким образом можно включить занятия физической культурой в школе, а также проведения лекций о здоровье, и также вовлечение родителей в процесс формирования здоровых привычек у детей. Важно создать такую образовательную среду, которая будет способствовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и физической активности, что в конечном итоге приведет к улучшению общего состояния здоровья подрастающего поколения.

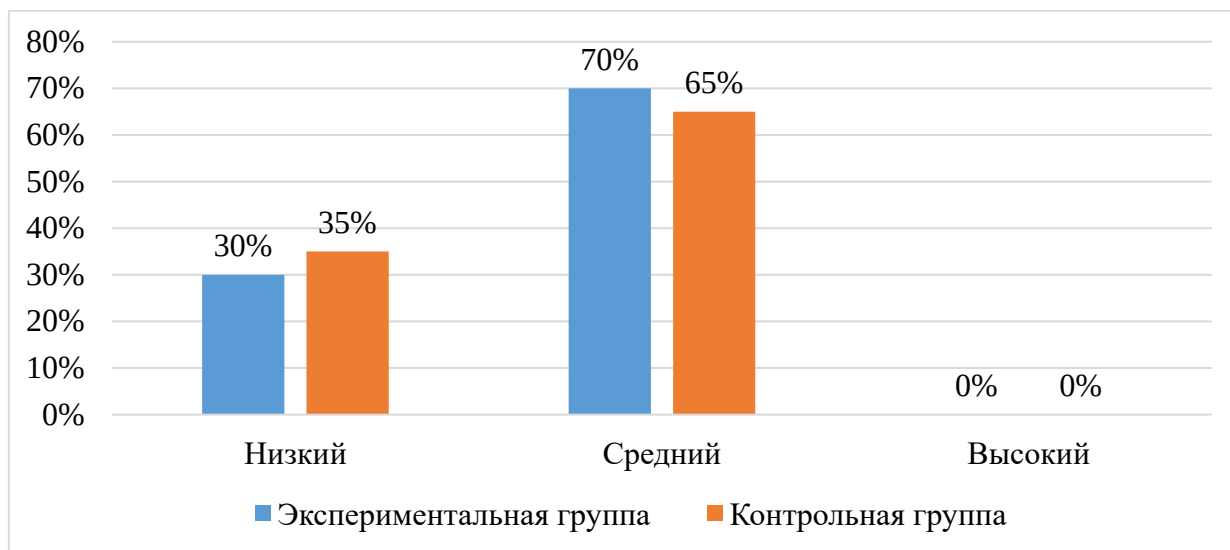


Рисунок 1 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по методике Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Диагностическое задание №2. «Методика «Мое здоровье». Цель исследования направлено на оценку уровня сформированности навыков и умений, связанных со здоровым образом жизни, у младших школьников» [21, с. 578].

Каждый ребенок проходит индивидуальное анкетирование с использованием бланка ответов с вариантами выбора. Анкета содержит вопросы, позволяющие оценить следующие аспекты ЗОЖ:

- знания ребенка, кто способен о его здоровье позаботиться (например, родители врачи);
- личная ответственность ребенка за свое здоровье, на сколько заботиться о себе (действия на укрепление здоровья);
- физическая активность: частота прогулок на свежем воздухе;
- гигиенические навыки: выполнение гигиенических процедур (умывание, чистка зубов) без напоминания взрослых;
- режим дня: соблюдение режима дня (сон, питание, учеба).

Ребенок выбирает из предложенных вариантов ответов один или несколько, наиболее соответствующих его действиям и знаниям.

Результаты анализируются методом качественной оценки на основе ответов детей. Уровень формирования навыков здорового образа жизни определен на трех ступенях:

- «низкий уровень (1балл): ребенок не имеет навыков ЗОЖ, не осознает, кто может помочь ему заботиться о здоровье, не проявляет о нем заботу, почти не гуляет на свежем воздухе, не выполняет сам гигиенические процедуры и не соблюдает режим дня;
- средний уровень (2 балла): навыки ЗОЖ ребенка развиты частично, имеет знания о важности заботы о здоровье, но иногда забывает заботиться о себе, мало гуляет и иногда нуждается в напоминаниях для выполнения гигиенических процедур, но режим дня соблюдает;
- высокий уровень (3 балла): ребенок знает, кто заботится о его здоровье, активно заботится о себе, регулярно проводит время на улице, самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и четко придерживается режима дня» [21, с. 578].

Вслед за этим, провели 2 диагностику в экспериментальной группе и в этой группе показало, что 50 % детей имеют «низкие результаты, что

указывает на недостаточное знание основ заботы о собственном здоровье» [21, с. 578]. Это так же подтверждается аналогичными данными контрольной группы, (рисунок 2) что подчеркивает необходимость внедрения программ по обучению ЗОЖ в начальной школе.

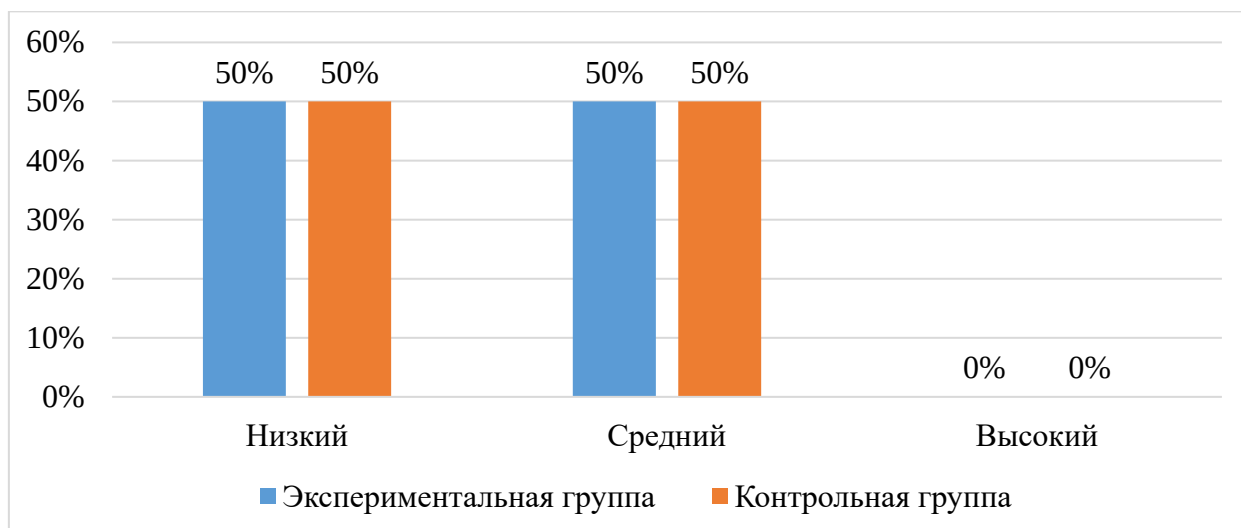


Рисунок 2 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по методике «Мое здоровье»

Диагностическое задание №3. «Методика «Знания о здоровье». Цель данного исследования заключается в анализе степени развития элементов здорового образа жизни среди детей, проявляющихся в их деятельности и поведении» [19, с. 89].

Чтобы провести данную диагностику, мы расспросили каждого ребенка о здоровье используя специальную анкету, в которую входили вопросы такие как, что дети знают о здоровье, как важно правильно следить за распорядком дня и тому подобное. Дети выбирают наиболее точные ответы, отмечая их знаком «+». Можно выбрать один, несколько или все предложенные варианты.

Индивидуальное анкетирование с каждым ребенком, предлагая ответить на вопросы анкеты.

Степень развития элементов здорового образа жизни оценивается по числу правильных ответов и классифицируется следующим образом:

- «низкий уровень (1 балл): у ребенка отсутствуют знания о здоровье и его составляющих. Он не понимает, что это такое, не осознает важности распорядка дня и необходимости закаливания;
- средний уровень (2 балла): ребенка частично представляет, что такое здоровый образ жизни. Понимает, что такое здоровье, но затрудняется объяснить, почему режим дня и закаливание имеют значение;
- высокий уровень (3 балла): ребенок адекватно понимает и владеет знаниями о компонентах здорового образа жизни. Он осознает суть здоровья, знает о важности придерживания распорядка дня, как и закаливание влияет на организм» [21, с. 581].

По результатам диагностического задания в экспериментальной группе, наблюдается что, 40 % детей (8 человек) показали низкий уровень подготовки в вопросах здорового образа жизни, что свидетельствует о недостатке знаний и навыков. Они не понимают концепции здоровья, важности режима и целей закаливания, что может быть связано с нехваткой информации и отсутствием примеров в окружении. 60 % детей (12 человек) обладают средним уровнем понимания, осознавая важность здоровья, но имея поверхностные знания о его составляющих. Это указывает на необходимость более глубокого изучения данных тем и внедрения практических занятий, которые помогут детям лучше понять и применять эти знания в своей жизни.

В контрольной группе результаты оказались схожими. Уровень сформированности компонентов здорового образа жизни оказался низким у 45 % детей (9 человек). Это подчеркивает, что проблема недостатка знаний о здоровом образе жизни существует не только в экспериментальной группе, но и в контрольной. Дети в этой группе также не имеют четкого понимания концепции здоровья и не осознают важность режима дня и закаливания. 55 % детей (11 человек) в контрольной группе продемонстрировали средний уровень освоения компонентов здорового образа жизни. Они осознают, что такое здоровье, однако, как и их сверстники из экспериментальной группы, не могут аргументировать значимость соблюдения режима дня и закаливания.

Это подчеркивает необходимость внедрения образовательных программ, направленных на то, чтобы, углубить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.

В результате обеих групп мы можем увидеть, что необходимо разработать и внедрить специальные программы, чтобы дети могли усвоить навыки и знания, которые помогут сформировать здоровый образ жизни. Важно не только предоставить информацию, но и создать возможности для ее практического применения. Можно рассмотреть организацию дополнительных занятий, которые помогут детям не только ознакомиться с аспектами здоровья, но и научиться заботиться о нем на практике. Это может включать физические активности, игры на свежем воздухе и обсуждения о важности правильного питания и режима дня.

Таким образом, результаты диагностического задания (рисунок 3) подчеркивают нужду в комплексном подходе к обучению детей основам здорового образа жизни, что может улучшить их отношение к собственному здоровью.

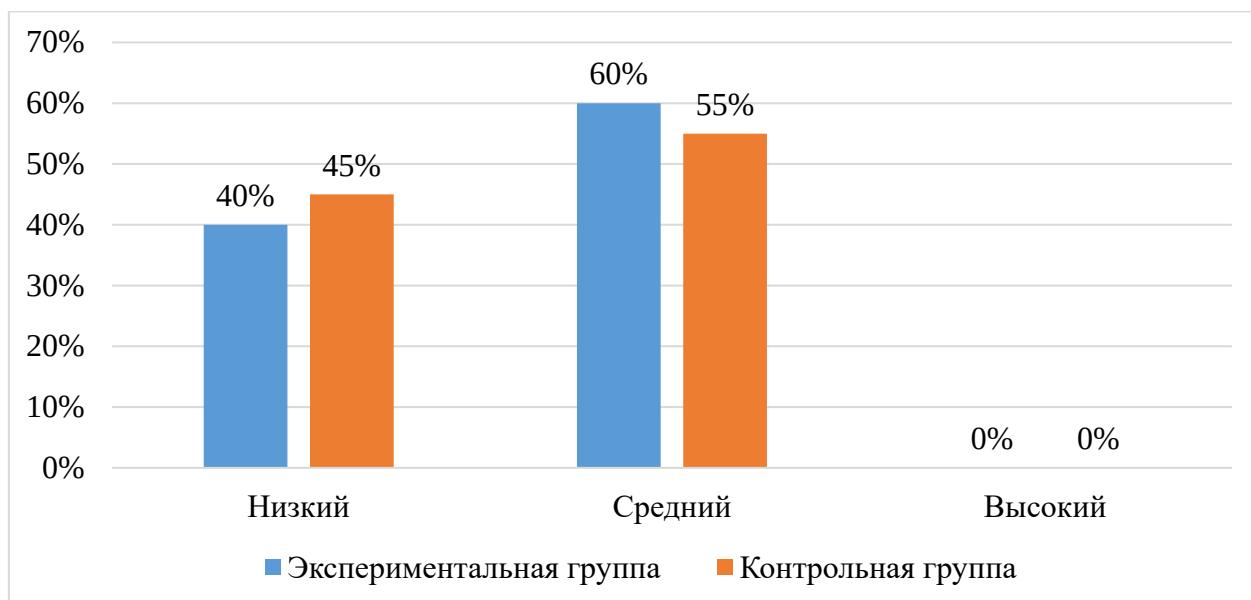


Рисунок 3 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группе по методике «Знания о здоровье»

«Далее рассмотрим уровень оценки после проведения диагностического анализа. В начальной этапе исследования, мы выделяем три сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников. Каждый уровень обладает своими уникальными характеристиками, которые помогают оценить осознание и практику здорового образа жизни у детей. Рассмотрим их подробнее.

Низкий уровень (1-47 баллов) характеризуется практически полным отсутствием понимания значимости здоровья и основ ЗОЖ. Ребенок не занимается физической активностью, утренняя зарядка ему не знакома, а прогулки на свежем воздухе редки. В свободное время он предпочитает проводить время за компьютером, что негативно сказывается на его здоровье. Базовые навыки ведения здорового образа жизни отсутствуют, гигиена выполняется лишь под напоминание. Режим дня не соблюдается, что указывается на низкую самостоятельность.

Средний уровень (48-80 баллов) демонстрирует частичное понимание ценности здоровья. Ребенок иногда занимается спортом и делает зарядку, но не регулярно. У него есть некоторые навыки ЗОЖ, хотя они еще не привычны.

Высокий уровень (81-106 баллов) демонстрирует полное понимание ценности здоровья. Регулярно выполняет зарядку и гуляет на свежем воздухе, осознавая влияние этих привычек на свое здоровье» [20, с. 57].

Гигиенические процедуры выполняются самостоятельно, без напоминаний, и режим дня соблюдается строго. Ребенок осознает, что здоровье — это важный аспект его жизни, и может объяснить, почему соблюдение режима дня и закаливание имеют значение. Он активно интересуется вопросами здоровья, может делиться своими знаниями с ровесниками и даже мотивировать их к ведению более здорового образа жизни [7].

Анализируя результаты исследования, наблюдается четкая градация уровней сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников (таблица 3, рисунок 4). Каждый уровень демонстрирует степень

осознания и практики ЗОЖ, а также указывает на необходимость дальнейшего формирования и развития этих навыков. Важно отметить, что высокий уровень не только свидетельствует о наличии знаний, но и о способности применять их на практике, что является ключевым для формирования ответственного отношения к своему здоровью в будущем.

Таблица 3 – Сравнение результатов состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	9 человек	11 человек	Не выявлено
Контрольная	9 человек	11 человек	Не выявлено

Чтобы улучшить низкие показатели, следует провести дополнительные занятия, на формирование осознанного подхода к здоровому образу жизни, такие как занятия спортом, обучение основам гигиены и правильного питания, а также привлечение родителей к этому процессу. Важно создать такую образовательную среду для детей, которая будет способствовать развитию интереса к здоровью и активной жизненной позиции.

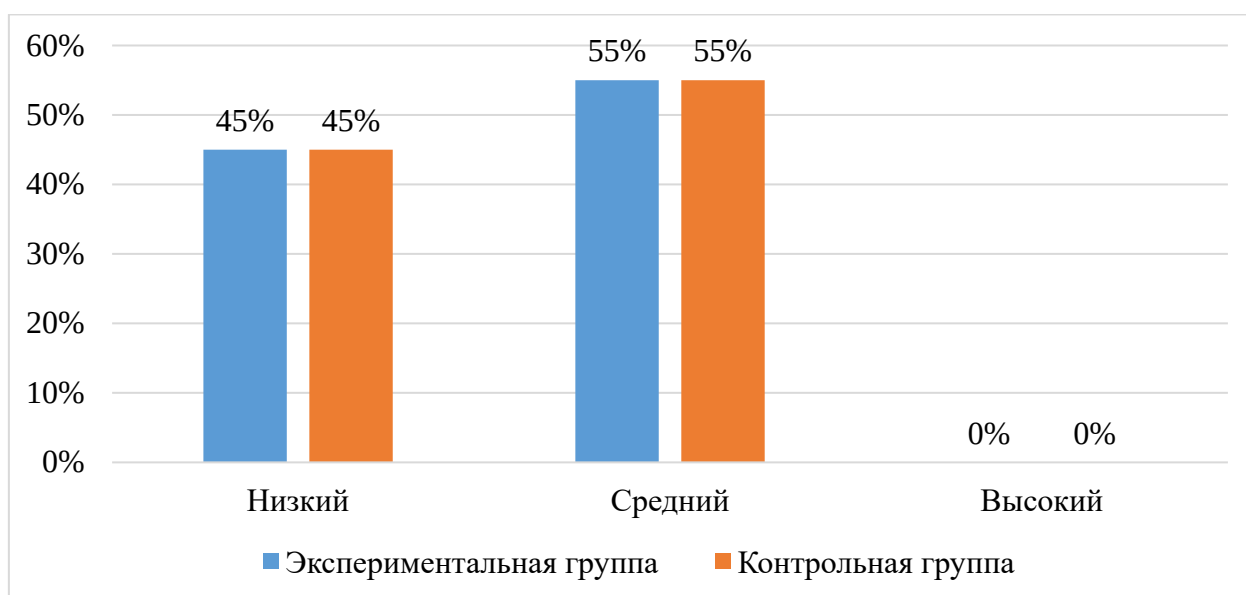


Рисунок 4 – Сравнение результатов исследования контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим методикам

Проведя диагностики, насколько хорошо дети из двух групп понимают и соблюдают правила ЗОЖ, было выявлено что в экспериментальной группе, а также и в контрольной 45 % детей имеют низкий уровень понимания, тогда как 55 % показывают средний. Ни в одной группе не было выявлено высоких результатов.

Данные результаты подчеркивают общую тенденцию среди младших школьников, указывая на то, что значительное количество детей не владеет необходимыми знаниями и навыками для поддержания здорового образа жизни.

Поэтому мы можем увидеть, что в результате полученных данных, важно подчеркнуть необходимость разработки и внедрения программ, для того чтобы сформировать основу культуры ЗОЖ у младших школьников.

Помимо вышеуказанного, стоит учитывать, что культура здорового образа жизни включает в себя не только физическую активность и правильное питание, но и такие аспекты, как психоэмоциональное состояние, социальные связи и навыки саморегуляции. В связи с этим, необходимо разработать комплексный подход к обучению детей, который будет учитывать все эти аспекты.

Чтобы младшие школьники лучше усваивали информацию о ЗОЖ и начинали ей пользоваться, очень важно, чтобы в этом участвовали их родители, ведь именно дома, дети учатся привычкам и правилам. Мероприятия, «рассчитанные на совместные занятия с детьми и родителями, могут сделать обучение более эффективным» [15, с. 112].

Таким образом, по результатам данного этапа экспериментального исследования, важно подчеркнуть актуальность и необходимость системного подхода к формированию культуры ЗОЖ у младших школьников, что в свою очередь может оказать положительное влияние на их здоровье и качество жизни в будущем.

2.2 Внедрение комплекса занятий способствующих формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Для более эффективного формирования здоровых привычек у детей младшего школьного возраста в рамках исследовательской работы был разработан специальный комплекс диагностических инструментов. Данный комплекс применялся на протяжении всей экспериментальной работы. Главной целью которого послужило формирование здорового образа жизни у школьников.

В качестве участников эксперимента были отобраны 20 учеников. Занятия для экспериментальной группы проводились дважды в неделю в рамках классных часов и внеурочной деятельности. Цель этих занятий заключалась в привитии знаний и формировании навыков здорового образа жизни, таких как правильное питание, физическая активность и гигиена, отсутствие вредных привычек (таблица 4).

Таблица 4 – Содержание занятий с тренинговыми упражнениями по формированию ЗОЖ

Название	Форма проведения
Информирование младших школьников об основных составляющих ЗОЖ	Классный час
Формирование мотивации ЗОЖ у детей	Диагностика «Технология спаивания». Тренинги «Учусь говорить «нет», «Помоги себе поддержать свое здоровье»
Практикум по формированию ЗОЖ у детей	Упражнения на формирование здорового образа жизни. Тест М.М Рокича «Ценность здоровья».
Родительское собрание	Формирование ЗОЖ у школьников
Проведение итоговой диагностики ЗОЖ	Диагностика «Технология спаивания». Тренинги «Учусь говорить «нет», «Помоги себе поддержать свое здоровье».

Необходим комплексный подход для успешной интеграции здорового образа жизни в жизнь младших школьников. Сотрудничество учителей,

родителей и самих учеников является неотъемлемой частью этого процесса.

Поэтому, для того чтобы дети приобрели основные правила здоровья, было организовано классный час на тему «Здоровый образ жизни» (Приложение А).

На классном часе находилось 20 учеников, которым нужно было приподнести новые знания о здоровом образе жизни. На классном часе детям были представлены иллюстрации и цитаты о ЗОЖ, далее было предложено объяснить по их мнению значение каждой из них.

Далее дети были поделены на группы из пяти человек, для выполнения творческого задания - плаката, пропагандирующего здоровый образ жизни (Приложение А, рисунок А.1). Благодаря новым знаниям, дети успешно создали плакаты о здоровом образе жизни и объяснили другим детям значения их плакатов.

Так же, провели с детьми анкетирование о знаниях ЗОЖ (Приложение А, рисунок А.2.). Чтобы сделать выводы о понимании здорового образа жизни у детей.

В заключении классного часа можно сказать, что дети получили новые знания о здоровом образе жизни. Полученные знания они применили на практике в творческой работе.

Для того, чтобы образ жизни был правильно сформирован, нужно научить детей избегать такие ситуации, когда им предлагают, или из-за интереса, употреблять вредные вещества. Для этого был проведен тренинг «Учусь говорить «нет» (Приложение Б).

Так же чтобы выполнить следующее задание, дети разделились на 4 группы. Им было предложено записать и поделиться 2-3 причинами курения и употребления алкоголя, которые более распространены. Самые повторяющиеся были что, школьников «заставляют», почувствовать себя взрослым, а так же «из интереса».

Дети так же поделились, что сложнее им отказаться от вредных веществ, когда им предлагают старшеклассники. Так как они более настойчивые или не

хочется перед ними казаться маленькими.

Чтобы дети научились отказываться от вредных привычек, мы разыграли жизненные ситуации, которые детям может повстречаться, например в школе или на улице. Дети активно участвовали в данном мероприятии, предлагали стандартные фразы и выдумывали свои собственные. Каждый ребенок активно участвовал, поэтому можно сделать вывод что все группы справились с заданием.

В заключении, тренинг не только помогает детям научиться отказываться от вредных привычек, но и подбирать варианты отказа под различные ситуации.

Далее, с целью информирования школьников, было проведено занятие о «Помоги себе поддержать свое здоровье», которое посетило 19 человек. (Приложение В).

Школьникам были разъяснены, какие могут быть преимущества в здоровом образе жизни и, что может произойти от незнания о вредных привычках.

На данном занятии мы стремились информировать детей о преимуществах ЗОЖ. Проговорили, как разные факторы влияют на их здоровье, и рассказали как важно заботиться о своей осанке, чтобы быть здоровым. А так же дети научились правильно выполнять упражнения для снятия усталости во время учебного процесса.

Во время мероприятия мы говорили о важных факторах здоровья, например, такие как освещение и проветривание, без должного освещения у детей портиться зрение, а без проветривания помещения способствует распространей бактерий.

Также на занятии школьники узнали о важных правилах о своем здоровье для поддержания здорового образа жизни.

Далее мы изучили полезную статью из журнала «Домашний очаг», в которой, дети увидели наглядный пример того, на сколько губительным может быть алкоголь, а так же и другие вредные привычки.

Данная статья вызвала большой интерес у детей и после бурного обсуждения каждый поделился своим мнением о том, какие действия нужно предпринять чтобы предотвратить подобные случаи. В конце дискуссии все пришли к выводу о важности соблюдения правил здорового образа жизни и заботы о своем здоровье.

Данное мероприятия прошло успешно, были выполнены поставленные цели и задачи, дети освоили новые знания и правильно рассуждали о здоровом образе жизни. Так же детям было продемонстрирован фильм на тему «Технология спаивания», он был использован с целью повысить мотивацию к здоровому образу жизни. Этот фильм о истории алкоголя в России. Какой вред наносит алкоголь на организм, последствия алкогольной зависимости, как алкоголизм разрушает не только самого человека, но и семьи. В фильме отвечаю на такие вопросы как:

- «В чем разница между алкоголем и наркотиками?»;
- «Что такое опьянение?»;
- «Действительно ли алкоголь разрушает мозг?» и многие другие.

Этот фильм был показан для того, чтобы ученики узнали об истории алкоголизма, чтобы у них сформировалась негативное отношение к ним, и они не повторяли, такие же ошибки, как люди в фильме, а также стремление к здоровому образу жизни на основе изученного материала.

Во время просмотра детям было предложено выписать моменты, которые их заинтересовали задать вопросы, ответы на которые они хотели бы услышать. Школьники с интересом смотрели фильм, вели себя спокойно и не отвлекались.

В конце просмотра ученики делились своими впечатлениями и задавали вопросы. Многие высказались о проблеме алкоголизма в стране и предположили, что алкоголь должен быть под запретом в свободной продаже. Также было сформировано мнение, что женщинам и вовсе не следует употреблять алкоголь.

На основе полученной информации и увиденного материала о вреде

алкоголя, дети сделали верные выводы об употреблении алкоголя. Цель просмотра фильма была достигнута.

Затем школьники внимательно слушали теоретическую часть и если у них появлялись вопросы, поднимали руки и получали ответ. Были вопросы такие как, наш организм реагирует на холод, какой цвет лучше всего подходит в комнате, и как правильно сидеть в разных условиях.

После теории дети приступили к практике, они делали специальные упражнения для глаз, шеи и спины. Школьники делали все с аккуратностью и энтузиазмом, а еще учились правильно сидеть за партой. На занятии царил благоприятная и комфортная атмосфера.

В завершении занятия цель была достигнута. Школьники узнали как разные вещи могут влиять на их здоровье, начали обращать внимание за правильной осанкой, а так же начали практиковать упражнения чтобы быстро снять усталость во время учебы.

Кроме этого, также было организовано родительское собрание, чтобы рассказать им о важности здорового образа жизни их ребенка (Приложение Г). Главная цель этого собрания, донести до родителей как здоровый образ жизни может влиять на их ребенка и как важно соблюдать правильный образ жизни.

Данная встреча с родителями посвящена фундаментальными аспектами, о здоровом образе жизни детей, подчеркивая важность данного направления, поэтому, были даны советы о том, как помочь привить формированию ценности, детям здорового образа жизни.

На данном родительском собрании пришло 12 человек, некоторые пришли заранее и пообщались друг с другом, а так же пару родителей опоздало. Но в итоге на собрании все вместе создали теплую и дружескую атмосферу.

На протяжении всего родительского собрания, родители узнавали более подробно о ЗОЖ, какие виды здоровья бывают, какие нормы питания бывают и как составлять режим дня для ребенка.

Также, чтобы заинтересовать родителей были продемонстрированы

главные мысли на слайдах о ЗОЖ, использовались цитаты и пословицы. Чтобы презентация была яркой и запоминающиеся в нее были добавлены картинки и фотографии. Во время родительского собрания, родители активно участвовали в обсуждении ЗОЖ детей. Они также комментировали слайды в презентации, и делились своим опытом и своими историями о детях.

В заключении родительское собрание прошло успешно. Поставленные цели были выполнены, родители изучили, как формирование здорового образа жизни влияет на их детей. Были даны советы, как помочь ребенку полюбить ЗОЖ.

2.3 Выявление динамики по результатам исследования

Для того чтобы понять на сколько была эффективна наша программа эксперимента, которая была разработана чтобы дети лучше понимали и соблюдали правила здорового образа жизни. Была проведена проверка, затем сравнение результатов у детей, которые участвовали в экспериментальной группе и детей в контрольной группе. Данный эксперимент был направлен на то, чтобы узнать, как дети относятся к своему здоровью и что они делают, чтобы быть здоровыми. Данные, которые мы получили, показали на сколько успешно у детей формируется ЗОЖ.

На первом этапе диагностики была применена «методика «Гармоничность образа жизни школьников», разработанная Н.С. Гаркушей. Данный инструмент позволил собрать объективные данные о том, на сколько дети осознают важность своего здоровья и ведут ли они здоровый образ жизни» [9, с.27]. Результаты диагностики в экспериментальной группе продемонстрировали разнообразные уровни осознания касающихся здоровья.

В результате данной диагностики было выявлено, что экспериментальной группе уровень понимания важности здоровья и ЗОЖ среди детей составлял:

- 10 % детей показали низкий уровень понимания важности здоровья, двое детей не проявляли интерес к физическим активностям, предпочитая находиться дома, из-за этого они оценивают свое здоровье, как «не очень хорошее»;
- 70 % детей показали средний уровень, дети понимают важность здоровья и занимаются спортом, но не регулярно.

И в экспериментальной группе после проведения занятий у нас появились высокие результаты (20 %). Эти дети отличались высоким уровнем осознания ценности здоровья, активно и регулярно учувствуют в спортивных мероприятиях, демонстрируя положительную динамику в формировании здорового образа жизни.

Результаты на контрольном этапе показали неоднородность в уровне сформированности данного понимания, выявив три группы:

Низкий уровень (35 % – 7 человек): Данная группа детей не осознает ценность и значимость здоровья, а также не понимает важности ведения здорового образа жизни. Например, Миша и Ваня Проявляют недостаток осознания важности заботы о здоровье. Их образ жизни, характеризующийся низким уровнем физической активности и редким выходом на улицу, может способствовать возникновению различных заболеваний. Не удивительно, что они оценивают свое здоровье как удовлетворительное или даже плохое. Отсутствие участия в спортивных секциях и кружках так же указывает на их недостаточное понимание значимости физической активности.

Средний уровень (65 % – 13 человек): здесь большинство детей понимают, что важно быть здоровым, но, к сожалению, не используют своими знания чтобы поддерживать свое здоровье. Например, Вова и Майя знают, что нужно заниматься спортом, но пропускают занятия, или они так же не любят выходить гулять на улицу и делать утреннюю зарядку.

Высокий уровень: Высокий уровень понимания ценности здоровья и ведения здорового образа жизни в контрольной группы отсутствуют.

Это может свидетельствовать о том, что в данной группе не было детей с достаточно высоким уровнем понимания этих вопросов (рисунок 5).

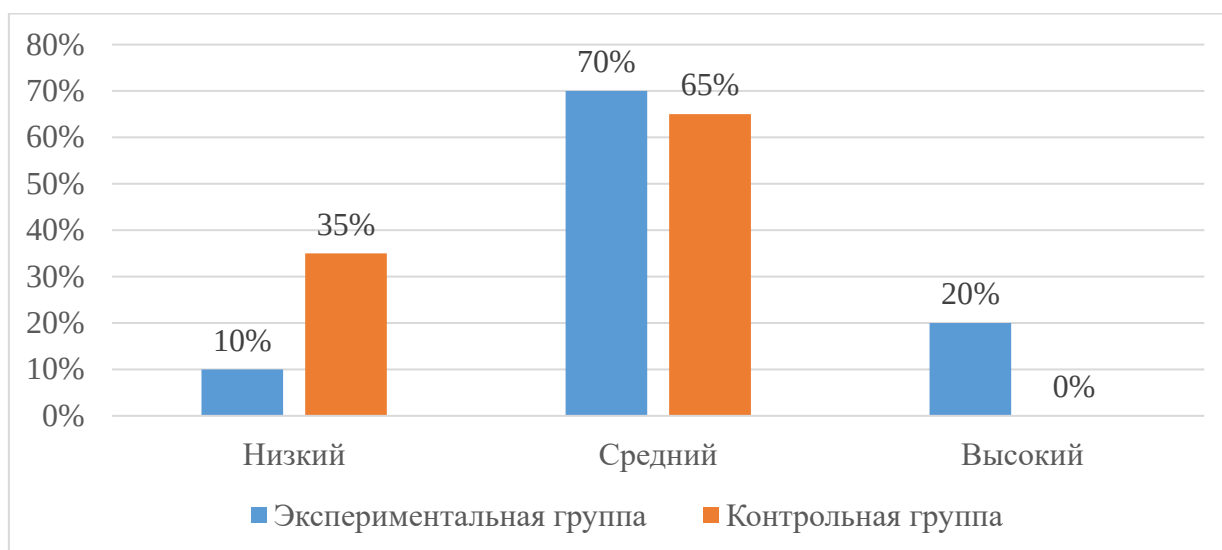


Рисунок 5 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 1

Выполняя диагностическое задание 2, в экспериментальной группе были получены результаты, анализ которых показал 20 %. Это 3 человека которые имеют низкие навыки и способности для формирования ЗОЖ. У детей отсутствуют такие знания, как заботиться о своем здоровье и у кого можно спросить, чтобы узнать о здоровье как можно больше. Например, даже простые гигиенические процедуры такие дети, как Аня и Елена, не могут выполнять самостоятельно, без постоянного контроля взрослых. Режим дня ими не соблюдается. А отсутствие достаточного времяпровождения на свежем воздухе влияет на их физиологическое и психологическое состояние.

С другой стороны, 60 % детей (12 человек) имеют средний уровень навыков и знаний ЗОЖ. Элементарные навыки и понимание, кто может помочь им в заботе о здоровье у них есть. Но они не проявляют должного внимания к своему состоянию и тоже нечасто гуляют.

20 % участников (4 человека) показали высокий уровень ЗОЖ. Эти дети активно следят за своим здоровьем, знают, как это делать, и регулярно проводят время на улице.

В контрольной группе результаты немного отличаются: 50 % детей (10 человек) продемонстрировали низкий уровень навыков и 50 % средними знаниями.

Это говорит о том, что в данной группе также существует необходимость в повышении уровня осведомленности о здоровом образе жизни и формировании более активной позиции в этом вопросе.

Таким образом, результаты диагностики (рисунок 6) показывают, что в обеих группах существует значительное количество детей с низким уровнем умений и навыков ЗОЖ. Это подчеркивает важность внедрения программ, направленных на обучение детей основам здорового образа жизни, а также на развитие их мотивации к заботе о собственном здоровье. Важно не только передавать знания, но и формировать у детей привычки, которые будут способствовать их физическому и психическому благополучию в будущем.

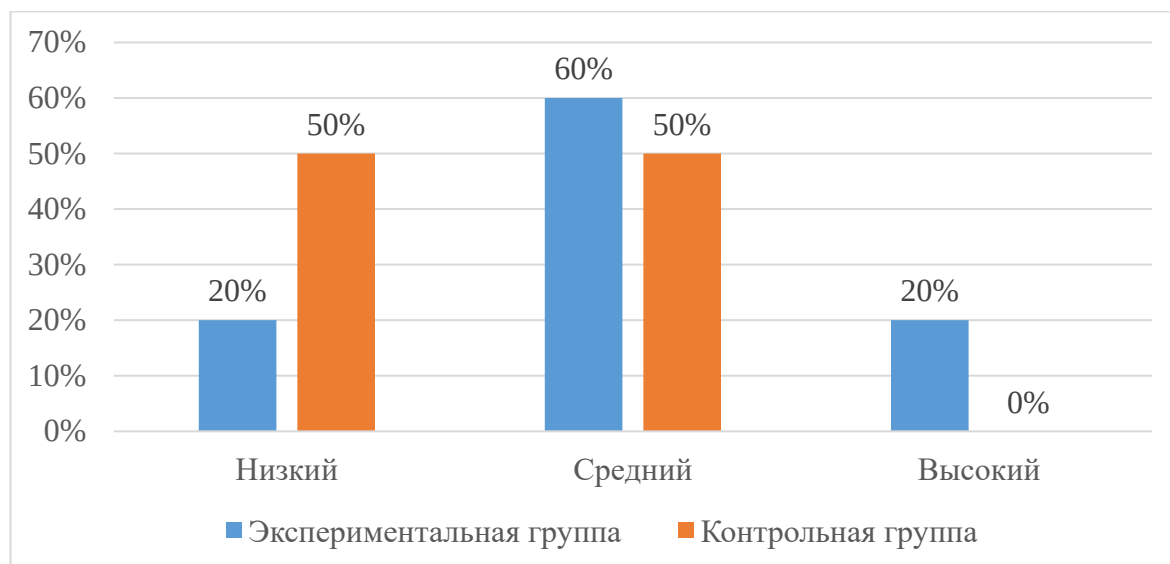


Рисунок 6 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 2

В диагностическом задании 3, которое было выполнено с применением методики «Знания о здоровье», были получены данные, позволяющие оценить осведомленность детей о здоровом образе жизни. В экспериментальной группе результаты показали, что 5 % детей (что соответствует одному ребенку), демонстрирует низкий уровень развития компонентов здорового образа жизни.

Ребята не понимают, что такое здоровье и не осознают важность соблюдения режима дня и закаливания. Это может свидетельствовать о недостаточной информированности и отсутствии мотивации к здоровому образу жизни в раннем возрасте. Возможно, такие дети не получают достаточно информации о здоровье как в образовательной среде, так и в семье.

С другой стороны, 80 % детей (16 человек) показали средний уровень осознания компонентов ЗОЖ. У этих ребят уже есть базовые знания о здоровье, однако они не в состоянии четко объяснить, почему важно придерживаться режима дня или заниматься закаливанием. Это свидетельствует о том, что у них есть хотя бы частичное понимание здоровья, но оно нуждается в дальнейшем углублении и систематизации.

В экспериментальной группе, высокий уровень был выявлен у 15 % детей (3 человека). Эти дети понимают, что такое здоровье, и могут объяснить почему важно следить за режимом дня и заниматься закаливанием. Это указывает на то, что они, вероятно, получают поддержку и информацию как в образовательном учреждении, так и в семье, что способствует формированию у них положительного отношения к здоровью.

В контрольной группе результаты иные: 45 % детей (9 человек) продемонстрировали низкий уровень формирования ЗОЖ.

К сожалению, в этой группе дети не показали хороших результатов в вопросах о ЗОЖ, не понимают зачем им правильный режим дня и закаливание. Поэтому здесь можно увидеть, что необходимо усилить образовательную программу, чтобы дети лучше понимали, как важно быть здоровым и добиться лучших результатов.

В контрольной группе 55 % детей (11 человек) продемонстрировали средний уровень развития элементов ЗОЖ. Они отчасти понимают значимость здоровья, но все же не могут аргументировать, почему соблюдение распорядка дня и закаливание предоставляют собой важные аспекты. Это подчеркивает необходимость более активного вовлечения детей в обсуждение вопросов здоровья и создания условий для практического применения знаний.

Таким образом, результаты диагностического задания (рисунок 7) указывают на наличие значительных различий в уровне знаний о здоровье среди детей в разных группах. Это подчеркивает важность системного подхода к обучению детей основам здорового образа жизни, который должен включать как теоретические знания, так и практические навыки. Важно не только информировать детей о здоровье, но и формировать у них правильные привычки и важно учить детей, ЗОЖ с самого раннего возраста. Для этого нужны общие усилия родителей, учителей и врачей, чтобы дети выросли здоровыми и счастливыми.

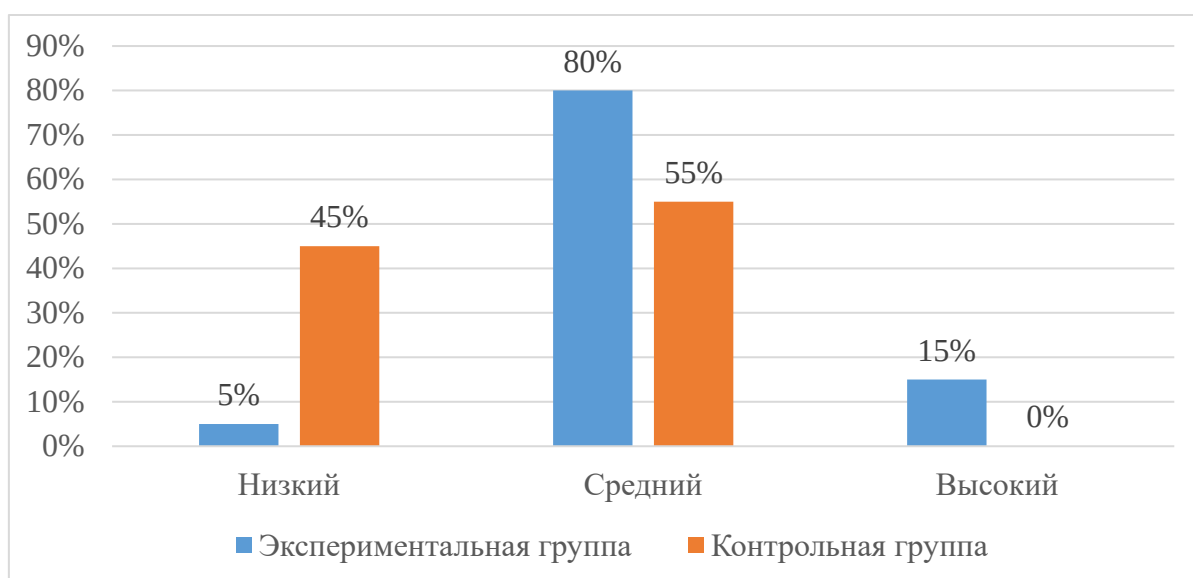


Рисунок 7 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

В результате выполнения диагностических заданий, был проведен контрольный анализ. Данный анализ показывает информацию о том, как дети

усвоили материал. Полученные данные представлены в таблице 5 и на рисунке 8, для более понятного результата.

Данный контрольный анализ позволил выявить сильные и слабые стороны в понимании темы. В таблице 5 мы видим конкретные цифры и показатели, которые показывают, насколько эффективно изучался материал, а рисунок 8 визуализирует данные, делая их нагляднее и понятными.

Таблица 5 – Сравнение количественных результатов контрольного среза состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	2 человека	14 человек	4 человека
Контрольная	9 человек	11 человек	Не выявлено

Это позволяет нам увидеть общую картину и проанализировать полученные результаты.

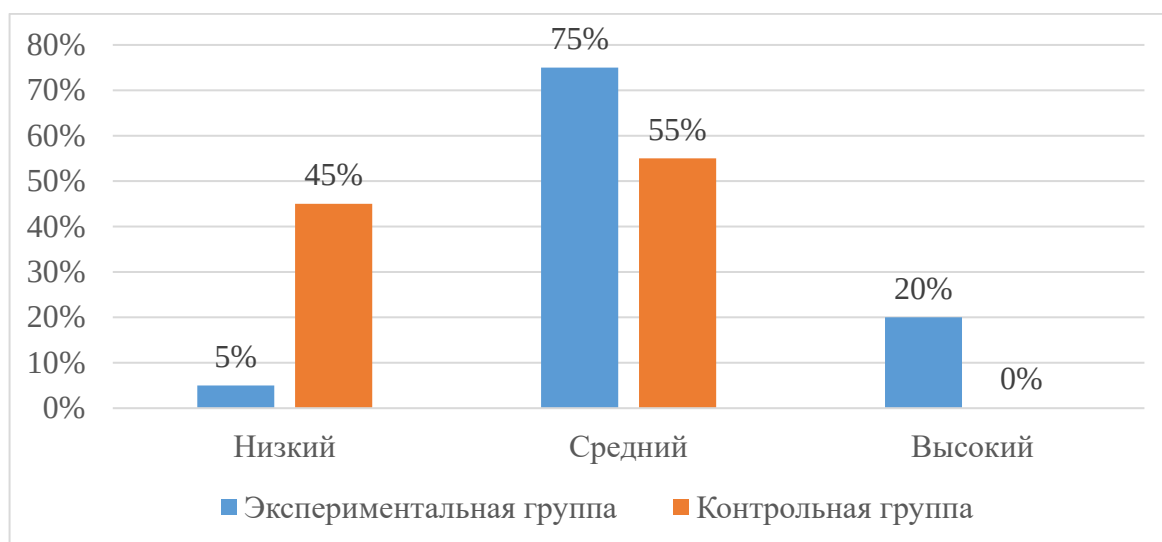


Рисунок 8 – Сравнение результатов исследования контрольного среза контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим заданиям

По итогам проведения диагностик с применением контрольного среза, были получены результаты, связанные с уровнем сформированности культуры

здорового образа жизни у младших школьников. Наблюдения в экспериментальной группе показали значительно уменьшение – до 10 %. Важно отметить, что показатель на первоначальном

В экспериментальной группе наблюдалось значительное уменьшение до – 10 %. Напомним, что на первоначальном этапе показатель был 45 %.

Средний уровень знаний и умений среди детей возрос с 55 % до 70 %, а высокий уровень, изначально отсутствовавший, теперь составил 20 %. Полученные данные являются убедительным свидетельством эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Ситуация в контрольной группе выглядит наименее оптимистичным образом. Результаты в этой группе не изменились: низкий уровень показали 45 % детей, средний уровень составил 55 %, высокий уровень также отсутствует.

Благодаря полученным данным, мы видим, что нам нужно внедрять что-то новое и интересное, чтобы научить детей быть здоровыми, те методы, которые мы используем сейчас, не являются эффективными. Дети, которые не участвовали в нашей программе, не стали лучше понимать, что такое ЗОЖ, что является прямым доказательством этому.

Анализ полученных данных подтверждает, что разработанное содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является действенным.

Результаты контрольного среза доказывают успешность работы с детьми и подтверждают, что выдвинутая гипотезы о том, что целенаправленная работа может существенно повлиять на уровень осведомленности и практики здорового образа жизни у детей является верной.

Таким образом, можно сделать несколько ключевых выводов на основе анализа данных, полученных в ходе второй главы исследования. В начале эксперимента в экспериментальной группе 45 % детей имели низкий уровень сформированности культуры здорового образа жизни, 55 % — средний уровень, и ни один из детей не продемонстрировал высокий уровень. В

контрольной группе ситуация была схожей: 45 % детей имели низкий уровень, 55 % — средний, и высокий уровень также отсутствовал. Данные результаты выдвигают на передний план необходимость систематической работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Экспериментально было установлено, что процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников в условиях внеурочных занятий будет иметь наибольшую эффективность при соблюдении ряда условий.

Во-первых, необходимо подобрать занятия, которые будут направлены на формирование культуры здорового образа жизни и учитывать возрастные особенности детей. Это означает, что содержание и методика проведения занятий должны соответствовать не только уровню развития детей, но и их интересам и потребностям.

Во-вторых, важно разработать и апробировать совместные виды деятельности, которые будут способствовать активному вовлечению детей в процесс обучения. Это может включать в себя игровые элементы, проектные работы, а также различные формы сотрудничества между учащимися, что будет способствовать не только усвоению знаний, но и формированию положительного отношения к здоровому образу жизни.

Таким образом, результаты исследования подтверждают важность и необходимость внедрения новых подходов в образовательный процесс, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Это не только повысит уровень осведомленности детей о здоровье, но и поможет сформировать у них здоровые привычки, которые будут способствовать их благополучию в будущем.

Заключение

Полученные результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что формирование культуры здорового образа жизни младших школьников очень важен. Что здоровый образ жизни у младших школьников – это не просто слова, а действия, которые помогают укрепить здоровье, улучшить вашу жизнь, а также избежать болезней. Чтобы быть здоровым, нужно выполнять главные составляющие ЗОЖ: регулярный сон, правильное питание, физическая активность, хороший отдых, отказ от вредных привычек, закаливание и позитивный настрой.

Цель исследования – формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на внеурочных занятиях. Задачи же включали чтобы дети и родители узнали о ЗОЖ, применяли знания на практике, и научились доверять информации о здоровье, а самое главное, чтобы дети хорошо поняли, что такое здоровый образ жизни.

Основная цель мероприятий – создание необходимых условий для формирования культуры здоровый образ жизни, «основным методом при этом являлось физическое воспитание. Это не просто уроки, а способ сделать школьников сильнее, ловчее, увереннее в себе и здоровье. У детей, в жизни которых есть спорт, развиваются физические способности, тем самым способствуя формированию здорового образа жизни» [23, с. 18]. Самый продуктивный способ работы с детьми младшего школьного возраста является игра, именно поэтому для достижения наилучшего результата в исследование были использованы игровые методики.

Когда мы начали изучать, насколько хорошо дети из экспериментальной и контрольной группы разбираются в здоровом образе жизни было выявлено, что в обеих группах результаты одинаковы. 45 % детей имели низкий уровень знаний. А 55 % детей – средний. Но не экспериментальной ни в контрольной не было выявлено детей с высоким уровнем сформированности ЗОЖ. Это

показало, насколько важно научить здоровому образу жизни детей, чтобы они лучше понимали, как важно быть здоровым.

В ходе формирующего эксперимента в экспериментальной группе были подобраны занятия, которые учитывали возрастные особенностей детей и проведена совместная работа взрослых и детей. Полученные результаты показали существенное улучшение: до 10 % уменьшилось количество школьников с низким уровнем и до 70 % увеличился показатель среднего уровня. В то же время, процентная доля детей с высоким уровнем составил 20 %. В контрольной группе изменений не наблюдалось (45 % низкий, 55 % средний уровень).

Таким образом, анализ полученных результатов доказал эффективность разработанного содержания работы по формированию культуры ЗОЖ у младших школьников. Дети стали лучше понимать важность здоровья и смогут поменять свой образ жизни в лучшую сторону.

Заключение подчеркивает, что формирование культуры ЗОЖ является комплексный процесс, требующим совместных усилий педагогов, родителей и детей. Создание необходимых условия для достаточной физической активности, внедрение и использование образовательных программ, направленных на формирование ЗОЖ и поддержание позитивной атмосферы на внеурочных занятиях играют ключевую роль в данном вопросе. ЗОЖ является не только индивидуальной, но также и общественной задачей, решение которой подразумевает применения совместных усилий, направленных на достижение стабильных результатов.

Список используемой литературы

1. Агеев В. У. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М.: Физкультура, образование и наука, 2016. 450 с.
2. Акимова Л. Н. Психология спорта. Одесса: Студия «Негоциант», 2014. 291 с.
3. Байер К. К. Здоровый образ жизни. М.: Мир, 2016. 368 с.
4. Батуев А. С. Критические периоды детства и среда воспитания (начальные этапы биосоциальной адаптации ребенка) // Мир психологии. 2015. 148 с.
5. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
6. Блюменталь Б.П Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. М.: Альпина Паблишер, 2016. 450 с.
7. Божович Л. И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности. М.: Международная педагогическая академия, 2015. 212 с.
8. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. М.: Просвещение, 2015. 295 с.
9. Гаркуша Н. С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография. Челябинск: Центр научного сотрудничества, 2012. 188 с.
10. Дорофеева Г. А. Особенности и условия адаптации детей 6-7 лет к учебной деятельности // Прикладная психология. 2014. С. 75-83.
11. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. М.: Флинта, 2016. 560 с.
12. Ерофеева Т. И. Вариативные и альтернативные программы воспитания и обучения детей школьного возраста. М.: Проф. образование,

2016. 296 с.

13. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2015. 256 с.

14. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения. М.: Компания Спутник+, 2018. 104 с.

15. Мартыненко А. В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи: медико-социальные аспекты. М.: Медицина, 1988. 192 с.

16. Медик В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов. М.: Медицина, 2016. 144 с.

17. Митяева А. М. Здоровый образ жизни. М.: Academia, 2015. 144 с.

18. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М.: СпецЛит, 2016. 176 с.

19. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М.: Академия, 2016. 256 с.

20. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации. [Электронный ресурс]: МИНЗДРАВ РФ, 2023. URL: <https://minzdrav.gov.ru/documents/7025> (дата обращения: 07.09.2024).

21. Рассел Д. Д. Здоровый образ жизни. М.: Книга по Требованию, 2015. 732 с.

22. Текучева Л. А. Здоровый образ жизни. Правильное питание. М.: Другое Решение, 2015. 449 с.

23. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2017. 480 с.

24. Чернышев А. В., Иржаев Д. И., Золотухина А. Ю. Уровень здоровья населения как один из показателей развития современного общества // Вестник Авиценны. 2022. Т. 24, № 1. С. 103-112.

25. Чичкова Г. М. Формирование навыков здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности младших школьников // Начальная школа

плюс до и после. 2013. С. 13-18.

26. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. СПб. : Речь, 2018. 480 с.

27. Эльконин Д. Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. М. - Воронеж: Ин-т практич. психологии; МОДЭК, 2014. 416 с.

28. Якуба А. В. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение. М. : Питер, 2016. 272 с.

29. Ямбург Е. А. Школа для всех: Адаптивная модель (Теоретические основы и практическая реализация). М. : Новая школа, 2014. 352 с.

30. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности. СПб. : Изд-во «Питер», 2019. 193 с.

Приложение А

Фрагмент классного часа на тему «Здоровый образ жизни»

Целью данного классного часа пропагандировать детям здоровый образ жизни, интерес к сохранению здоровья и углубления знаний в этом направлении. А также, чем вреден алкоголь и пройти анкетирование о знании ЗОЖ.

Введение занятия: В начале занятий мы обсудим плакат, пропагандирующий ЗОЖ будем рассуждать, почему на этом плакате, именно такие картинки выбраны, для того чтобы понять, что в вашем понимании здоровый образ жизни, затем затронем тему о вреде алкоголя и проведем анкетирование, для изучения ваших знаний о здоровье.



Рисунок А.1 –Плакат, пропагандирующий ЗОЖ

Продолжение Приложения А

Дети активно обсуждали картинки на плакате, были такие ответы как: «Спорт нужен, чтобы чувствовать себя бодрым», «Правильное питание, для того чтобы быть энергичным», «Здоровый сон влияет на твое самочувствие в течении дня» и тому подобное.

Давайте обсудим одну из важных тем, как может пагубно повлиять на ваше здоровье незнание о вреде алкоголя. Алкоголь очень пагубно влияет на наше здоровье разрушая его как физически, так и психологически [18].

Чтобы вы более глубоко поняли, как это вредно, давайте обсудим статью в журнале «Домашний очаг». Статья имеет название «15 рюмок, которые убили мою дочь». В этой статье рассказывается о трагичной судьбе, связанной с алкоголем, и подчеркивает, что любые ваши действия могут нести последствия и не всегда положительные. Дети почему же по вашему мнению произошла эта трагедия? Это может быть связано что у человека отсутствовало понятие о вреде алкоголя, влияние окружения и другое.

После того как обсудили что для вас здоровый образ жизни, и вы узнали возможные последствия о вреде алкоголя, перейдем к агентированию (рисунок А.2).

После того как я проанализирую ваши анкеты я смогу сделать выводы о вашем понимании ЗОЖ. И опираясь на ваши ответы смогу дать вам дополнительную, более глубокую информацию, такие аспекты, которые, вы плохо понимаете, чтобы вы лучше понимали важность здоровья.

Так же помните, что «физическая активность, правильное питание, здоровый сон – это все влияет на здоровый образ жизни и одно без другого бывает» [14, с. 45]. Не забывайте так же, поддерживать социальные связи со стороны родных и друзей, они помогают справляться с жизненными трудностями и способствуют укреплению эмоционального здоровья.

Помните, что, выполняя эти пункты, вы делаете небольшие шаги в ваше здоровое будущее.

Продолжение Приложения А

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Что, по-твоему, означает "здоровый образ жизни"?	Занятия спортом
		Правильное питание
		Отказ от вредных привычек
2.	Что ты знаешь о своем здоровье?	Отличное
		Удовлетворительное
		Не очень хорошее
		Плохое
3.	Твое здоровье зависит от:	ЗОЖ
		Занятий спортом
		Закаливания
		Хорошего настроения
4.	Делаешь ли ты утром зарядку?	Да
		Нет
		Иногда
5.	Знаешь ли ты сколько раз в день нужно чистить зубы?	1 раз в день
		2 раза в день
		Чистить зубы не обязательно
6.	Холодной водой ты...	Умываешься
		Обливаешь ноги
		Обливаешься полностью
		Я боюсь холодной воды!
7.	Занимаешься на занятиях физкультуры...	С полной отдачей
		Без желания
		Лишь бы не ругали
8.	Занимаешься ли спортом?	В школьной секции
		В спортивной школе
		Не занимаюсь нигде
9.	Какие вредные привычки ты знаешь?	Курение
		Алкоголь
		Наркомания
		Токсикомания
10.	Знаешь ли ты сколько часов в сутки тебе нужно спать?	8 часов
		9-10 часов
		12 часов
11.	Какие элементы входят в правильный режим дня?	Утренняя зарядка
		Завтрак, обед, ужин
		Прогулка
		Игра на компьютере 3 часа
		Личная гигиена и подготовка ко сну
		Подготовка уроков
		Длительный просмотр телевизора
12.	Как часто ты болеешь?	Раз в месяц
		Раз в полгода
		Раз в год
13.	Чувствуешь ли усталость после уроков?	Очень устаю
		Не очень устаю
		Всегда

Рисунок А.2 – Анкета о знании ЗОЖ

Приложение Б

Фрагмент тренинговое занятие на тему «Учусь говорить «нет»

Целью тренингового занятия научить детей отказываться от вредных привычек, выявить причину начинания курения и научить как именно можно отказываться.

Здравствуйте дети, рада Вас видеть, присаживайтесь. Давайте разделимся на 4 группы, чтобы ответить на следующий вопрос. Хочу вам задать такой вопрос: почему, по вашему мнению, дети начинают курить? Запишите, пожалуйста по 2-3 причины, которые по вашему мнению более распространены. Так же, по вашему мнению, кому труднее отказываться от вредных привычек? Из-за чего одни люди могут отказаться, а другие нет?

Сегодня я вам расскажу о различных способах отказа от вредных привычек. Одни из таких распространенных способов, это четко и уверенно сказать «нет». Так же развивайте уверенность в себе чтобы не поддаваться давлению от тех людей, которые вам предлагают приобрести вредные привычки. Сейчас это обсудим более подробно, для того чтобы вы в будущем смогли уверенно отказаться от таких предложений.

Для лучшего понимания разделимся. Один из вас будет играть роль человека, который предлагает вам закурить, а другой же – тот, кто учится говорить «нет». Можете представить любые ситуации и пробовать разные методы отказа, а после поменяться местами и поменяться ролями.

Дети оживленно начали делиться на четыре группы. Школьники подготовили листки бумаги и фломастеры, чтобы выписать свои мысли. Через 15 минут, каждая группа поделилась своими ответами. Одна девочка, которая, изображал курящего подростка, настойчиво предлагала своей группе сигарету. Дети сперва замешкались, а затем уверенно ответили: «Нет, спасибо, я ценю свое здоровье!». Другая же группа разыграла сцену, где в школьном коридоре один мальчик пытался уговорить группу, попробовать электронную сигарету, ведь сейчас она в «моде».

Продолжение Приложения

Группа отказалась аргументируя тем что, неизвестно что может быть внутри такой сигареты.

Уважаемы дети, предлагаю вам выписать 5 способов, которые на выше усмотрение поможет вам отказаться от предложения закурить. Благодаря развитию навыков отказа, вы научитесь говорить «нет», даже когда на вас сильно давят. Лучшие фразы, которые вы придумаете буду записаны на доске. Таким образом это будет ваш личный список уверенных ответов. Были выписаны такие фразы как, «Нет спасибо, не хочу огорчать родителей», «Нет, спасибо», «Нет спасибо, мне нужно идти по делам». Эти примеры, дети, показывают, что, отказать вам можно вежливо и уверенно. Дети, давайте вместе придумаем альтернативу курению и алкоголя? Дети отвечают: можно поиграть в футбол, поиграть в настольные игры, сходить в кино, вместе порисовать и другое. Они поняли, что отказ от вредных привычек – это достижимая цель, и научились теперь первым твердым шагам на пути к здоровому образу жизни. Теперь вы можете использовать свои знания чтобы твердо и вежливо отказываться от предложений вредных привычек.

Приложение В
**Фрагмент классного часа на тему «Помоги себе поддержать свое
здоровье»**

Цель – привить детям навыки бережного отношения к своему здоровью, включая правильную осанку и для снятия усталости использовать во время учебного перерыва – физкультминутку.

Добрый день, дети. Поговорим сегодня о одной и самой важной темы – здоровый образ жизни. Почему эта тема важна именно сейчас в вашем возрасте? Правильно, потому что именно в вашем возрасте важно заложить основы вашего здоровья на десятилетия вперед. Давайте вы мне расскажите, что по вашему мнению влияет на ваше здоровье, а как все расскажите я вам подробнее все расскажу. (Дети рассказывают, что нужно чтобы поддержать свое здоровье).

Спасибо за ваши ответы, итак, я услышала, многие правильные ответы.

Правильное питание, да верно, наш рацион должен быть разнообразным, сбалансирован, чтобы обязательно мы употребляли достаточно белков, жиров и углеводов, а так не переедать.

Физкультура, верно, нужно по утрам делать зарядку, ходить в спортивные секции, так как они поддерживают ваше здоровье, улучшает общее самочувствие.

Режим дня, тоже важен, у вас должно быть достаточное время на сон, отдых и учебу. Режим дня поможет вашему организму вовремя восстанавливаться и поддерживать высокую работоспособность.

Отказ от вредных привычек такие как курение, алкоголь, злоупотребление сахара и кофеина, так же важен, так как они колоссально вредят организму человека отражаясь на работоспособности и негативно влияют на физическое состояние. Также могут появиться проблемы с дыханием, ухудшается концентрация и память, хотя именно эти качества важны для успешной учебы.

Продолжение Приложения В

Далее расскажу о нескольких упражнениях, которые помогут вам снять усталость вы во время перерыва на учебе.

Важно помнить, регулярные перерывы с легкой физической активностью эффективнее, чем длительное сидение за учебниками без движения. Рассмотрим подробнее упражнения:

Вращение головой – медленно вращать голову по часовой стрелке и обратно. 5-10 повторов, делать упражнение плавно, и чтобы не было дискомфортно. Должны чувствоваться слегка мышцы шеи, как они расслабляются. Нужно избегать резкие движения, которые могут привести к травме [28].

Вытягивание шеи вперед и назад – медленно наклонять голову вперед, пытаясь коснуться подбородком груди, при этом чувствуя растяжение в задней части шеи. Аналогично повторяем закинув голову назад, также растягивая передние мышцы шеи. Данное упражнение необходимо выполнять пять – семь раз.

Наклоны головы – наклоняя голову вправо стараемся коснуться ухом плечо, задерживаясь в этом положении чтобы почувствовать растяжение мышц шеи. Также повторяем с левой стороной, повторяя упражнения 5-10 раз в каждую сторону.

Вращение плечами – нужно десять раз сделать круговые вращения вперед и также десять раз вращаем плечами назад. Данное упражнение помогает снять напряжение в плечах, которое часто возникает при длительном сидением за столом.

Упражнение для спины – чтобы выполнить данное упражнение нужно сесть прямо и выпрямить спину. Далее потянуться вверх, вытягивая при этом руки над головой. Повторяем это упражнения 3-5 раз задерживаясь в этом положении на несколько секунд, чувствуя растяжение в позвоночнике.

Разминка для кистей и пальцев – данное упражнение помогает снять напряжение в кистях, которое появляется, когда много пишешь или работаешь

Продолжение Приложения В

за компьютером. Для этого нужно сжимать и разжимать кулаки десять – пятнадцать раз, затем максимально растягивать пальцы рук отводя их в разные стороны.

Повторяя эти упражнения, вы предотвращаете деформации шеи и снимаете утомление в мышцах. Постоянное выполнение этих упражнений помогает поддерживать хорошее физическое состояние, повышает концентрацию внимания, а также улучшает эффективность учебы.

Выделяя пять – десять минут во время перерыва на разминку, можно почувствовать прилив сил и энергии для продолжения занятий. Важно не забывать о правильной осанке во время учебы так как, прямая спина и удобное рабочее место залог вашего здоровья.

Дорогие ребята! Давайте сделаем выбор в пользу здоровья и начнем заботиться о себе уже сегодня!

Приложение Г
Фрагмент родительского собрания «Формирование здорового образа жизни у детей»

План проведения собрания и описание его хода:

На данном мероприятии участвовали педагог и родители учеников экспериментальной группы. Мероприятие длилось 25-30 минут.

Главная цель этого собрания, донести до родителей как здоровый образ жизни может влиять на их ребенка.

Здравствуйте уважаемые родители! Данное собрание будет посвящено о здоровье ваших детей, о том, как важно сформировать ЗОЖ у вашего ребенка. Так как, с каждым годом статистика детских заболеваний, связанных с неправильным образом жизни, например такие как проблемы со зрением, ожирение, не правильная осанка и тому подобное возрастает. Обсудим проблемы и попробуем найти решение.

Большую роль в ЗОЖ детей играет его семья, и дети берут пример со своих родителей. Если родители ведут ЗОЖ, это вдохновляет детей следовать их примеру. Достаточно ли, ваши дети занимаются спортом?

Задавая родителям вопрос – выслушиваем кратко ответы родителей. Недостатки активности были высказаны такие как, дети чаще всего в гаджетах и мало времени находятся на улице, а в положительную сторону родители отметили, что при физической активности дети более здоровые, в хорошем настроении.

Вторым вопросом был чем питается ваш ребенок? Большинство родителей высказались, что у детей балансирование питание и только изредка разрешают детям фастфуд, изобилие сладкого и газированные напитки. Родители так же рассказали, что у детей присутствует режим питания.

Для того чтобы, воспитать здорового счастливого ребенка, родители сами должны подавать пример ЗОЖ. Это правило, которое поможет создать правильные условия развития ребенка.

Продолжение Приложения Г

Если же родители не заботятся о своем ЗОЖ, то их детям так же сложно будет привить знания о здоровом образе жизни.

Забота о здоровье вашего ребенка должна быть в приоритете. Родители должны уделять вниманию питанию (разнообразное и сбалансированное), физическая активность же укрепляет здоровье, способствует развитию дисциплины и целеустремленности. Привлекайте своих детей к прогулкам на свежем воздухе, занятия в спортивных секциях и тому подобное.

Так же важно эмоциональное здоровье. Родители должны научить детей справляться со своими эмоциями, может помочь открытое общение с детьми, проводить время вместе и тому подобное. Здоровые дети — это счастье [17]. Для этого обязательно нужно соблюдать режим дня, такие как сон, отдых и физическая активность. Помимо этого, уделяйте внимание освещению у ребенка и его осанке. Гигиенические процедуры - мытье рук и чистка зубов.

Уважаемые родители, давайте поможем друг другу вместе создадим условия, в которых наши дети смогут расти здоровыми и счастливыми.

Спасибо за ваше внимание!

Если у вас есть какие-то ко мне вопросы\предложения о здоровом образе жизни вашего ребенка, я готова вам ответить и выслушать.