

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

Ф.А. Путинцев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Голубева

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

Тольятти 2022

Аннотация

Название темы бакалаврской работы: «Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников».

Цель работы: выявить и проверить опытно-экспериментальным путём эффективность психолого-педагогических условий в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи:

- изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников;
- выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников;
- разработать и внедрить комплекс игровых занятий, эффективно влияющих на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников;
- доказать эффективность педагогических условий, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования);
- эмпирические (наблюдение, тестирование, эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), количественный и качественный анализ данных).

Структура работы: данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (23 наименования), 8 приложений. Для иллюстрации текста используется 2 таблицы, 15 рисунков. Объем работы – 64 страницы без приложения.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1 Проблемы формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни	
Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогических исследованиях	8
Особенности формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни	18
Глава 2 Экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников	33
Ход экспериментальной работы	33
Формирующий этап исследования	45
Контрольный срез уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младшего школьника	54
Заключение.....	61
Список используемой литературы.....	63
Приложение А Методика Ю. В. Вивич «Знания о здоровье».....	65
Приложение Б Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням сформированности основ здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента ...	69
Приложение В Методика М. Рокича «Иерархия ценностей».....	70
Приложение Г Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни	71
Приложение Д Методика Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников».....	72
Приложение Е Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням осознанного отношения к своему здоровью.....	75

Приложение Ж Методика Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни»	76
Приложение И Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья	79

Введение

Актуальность данной темы исследования определяется следующими моментами: что на сегодняшний день состояние здоровья является основным показателем качества жизни современного человека и ценным ресурсом. Когда человек становится взрослым, он сталкивается с различными болезнями, которые своими корнями уходят в детство. Поэтому целесообразно и важно закладывать основы культуры здорового образа жизни в детском саду и начальной школе.

Важную роль в данном процессе играют два основных института социализации: семья и образовательное учреждение. Именно в рамках учебной и внеурочной деятельности происходит развитие базы здорового образа жизни, сознательного отношения к собственному здоровью, обеспечивается создание необходимых условий для создания базы здорового образа жизни, навыков безопасного поведения детей.

В рамках ФГОС уровень культуры здорового и безопасного образа жизни реализуется через учебные и внеучебные мероприятия. Система образования формирует у школьника отношение к безопасному и здоровому образу жизни. Для этой цели предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми вопросов безопасности жизнедеятельности, укрепление собственного физического, нравственного и психического здоровья, развитие различных форм активного отдыха.

Культура здорового образа жизни развивается непрерывно и целенаправленно. Этот вопрос особенно актуален для начальной школы, что связано с коренными изменениями в обычном образе жизни детей, освоением новой социальной роли «ученика». Многие первоклассники идут в школу с врожденными приобретенными заболеваниями. Именно в начальной школе заложены и привычка вести здоровый образ жизни.

Современные образовательные стандарты обеспечивают знания, установки, руководящие принципы и кодекс поведения, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья, отношение интереса к здоровью, знание негативных факторов риска для здоровья и многое другое.

Объект исследования – процесс формирования культуры здорового образа жизни младших школьников.

Предмет исследования – формирование культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать возможность формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что развитие культуры здорового образа жизни младших школьников осуществляется наиболее успешно если:

- применяются различные методы обучения во внеурочной деятельности, основанные на закономерностях формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни;
- подготовить комплексное современное обучение для выработки у школьников мотивационно-ценностных установок к ЗОЖ;
- педагогические навыки направлены на приобретение знаний в области культуры здоровья и их применение на практике для младших школьников.

Задачи исследования:

- выявление уровня сформированности у младших школьников представлений о правильном образе жизни;
- разработка комплексной программы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, включающей в себя серию теоретических и практических занятий внеурочной деятельности;

- организация и проведение экспериментального исследования направлений формирования у младших школьников понимание правильного образа жизни за пределами школы;
- анализ результатов выполненной программы и степени сформированности определения здорового образа жизни у учеников начальной школы.

Методы исследования:

- теоретические методы исследования: анализ научной (психолого-педагогической, лингвистической, методической) и учебно-методической литературы по теме исследования;
- эмпирические методы: проведение анкетирования, педагогического эксперимента.

Структура исследования отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав и заключения.

Глава 1 Проблемы формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни

1.1 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогических исследованиях

Поскольку интерес к оздоровлению детей является вопросом не только медицинским, но и воспитательным, то большое значение в создании благоприятных условий для формирования здоровья детей школьного возраста имеет система школьного образования, играющая важную роль. Огромное влияние на поддержание оптимального уровня здоровья детей оказывает правильно организованная воспитательная работа, а не только лечебно-гигиенические мероприятия [7, с.152 - 167].

Здоровый образ жизни может быть определен в качестве глобальной социальной проблемы, которая представляет собой неотъемлемую часть жизнедеятельности людей (данная позиция отмечена в исследованиях П.А. Виноградова, Б. Ерасовой, О.А. Мильштейна, В.В. Пономарчука). Другой точкой зрения в психолого-педагогических исследованиях является определение здорового образа жизни как с позиций сознания, психологии личности и мотивационной системы (Г.П. Аксенов, В. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлес, И. Матынюк, Л. Кобелянский).

Отличные взгляды содержатся в исследованиях по биомедицине, основной акцент в рамках данной области исследований ставится на укреплении здоровья личности и формировании культуры здоровья [11, с. 156-161].

Аналогичное мнение высказывает и еще один исследователь в данном вопросе – Царегородцев Г.И. В своих научных трудах, автор определяет здоровье в качестве гармонии всех тех процессов, которые протекают на уровне внутренних механизмов. Сюда входят обменные процессы организма, которые связаны с внешней, окружающей средой [22].

Это естественное и нормальное состояние человеческого организма, которое находится в естественной связи со всеми процессами, которые и определяют здоровье, исключая заболевания.

Если изучить работы Деркунской В.А. [10], то данный автор характеризует понятие здоровье с точки зрения эволюции и экологии, на фоне которых, здоровое состояние организма возможно только при равновесии внутреннего состояния и окружающей среды в каждом конкретном организме. Только при соблюдении такого природного равновесия, возможно говорить о том, что человек сможет в полной мере раскрывать весь заложенный в нем потенциал, как биологический, так и личностный, социальный, сможет реализовать себя в качестве единого, надежного и сильного организма. Исследователь отмечает, что данные взаимосвязи могут базироваться на оптимальном уровне, который будет постоянно адаптироваться к самым разным изменениям природного и социального характера, которые будут происходить вокруг человека. Это необходимо для его нормальной адаптации и осуществления своей жизнедеятельности.

Еще один исследователь, Брехман И.И. [6] более акцентировал внимание на понятии здоровье с социальной точки зрения, в которой он позиционирует его как некоторые действия, проводимые человеком по отношению к окружающей среде, миру. При таких взаимосвязанных процессах, когда человек взаимодействует с миром, он не только бережет свое здоровье, но и сберегает окружающий мир, улучшает условия вокруг себя.

Если детально рассмотреть подобные вопросы в психологии, то в этой науке, оно является отображением тех процессов, которые позволяют отражать заболевание, но не избавляться от нее. Говоря о здоровье, важно понимать, что это не только необходимый уровень его физического и биологического состояния, которое способно противостоять заболеваниям,

но и общее его направление в жизни, которое руководит его поступками и действиями.

Несмотря на существование большого количества подходов к рассмотрению концепции здоровья, можно выделить и комплексный подход, одним из представителей которого является Ларина О.В. [14]. Согласно взглядам данного исследования понятия здоровья может быть рассмотрено как активное действие, предусматривающее сохранение и формирование всех аспектов психики, а также работоспособность человека и время жизни.

В рамках работы над данным проектом мы провели обзор литературных материалов по вопросу о здоровом образе жизни современных подростков. Во многих научных трудах трактовка данного понятия всегда зависит от того, какие параметры для его определения использует тот или иной автор. По сути, все мнения исследователей схожи, хотя и отличаются некоторыми деталями.

Самое полное понимание сути здоровья, по нашему мнению, это тот комплекс всех функций, которые человек реализует только при соблюдении всех условий, которые будут способствовать продолжительной и качественной жизни, в которой отсутствуют негативные моменты. В комплекс параметров здоровья входят и такие понятия, как моральное. Ценностное и социальное развитие человека [14].

Сама сущность здоровья очень тесно переплетена с понятием здорового образа жизни, который определяет его в качестве той модели жизни, которая присутствует у человека всю его жизнь, в которой присутствует определенный тип деятельности, досуга, тех действий, которые человек реализует для удовлетворения своих потребностей. Весьма актуальной в настоящее время является проблема сохранения здоровья человека и формирования у него навыков здорового образа жизни.

Именно правильное отношение к ведению своего образа жизни должно быть одним из главенствующих принципов жизнедеятельности человека, его основной потребностью. Удовлетворение потребности в создании и

прививании навыков культуры здоровья и достижение ее оптимальных показателей приводят к желаемому для человека результату.

При этом созданная модель здорового образа жизни, является именно тем механизмом, который обеспечивает соответствие внутреннего состояния организма человека с внешними условиями существования, в котором происходит гармоничное объединение всех внутренних ресурсов организма. Каждый человек сам для себя определяет ту модель поведения и жизни, которая и будет отображать его понимание сути здорового образа жизни, это своеобразный результат его выбора в жизни и культурных, творческих особенностей.

Исходя из этого, можно позиционировать здоровый образ жизни в качестве многосоставного понятия, которое позволяет анализировать различные ценности личности, причины поведения человека, особенности его уровня жизни и жизненных показателей. Соответственно, можно говорить о влиянии образа жизни на общее самочувствие и показатели здоровья человека.

Дать однозначное определение понятия здорового образа жизни невозможно, оно вбирает в себя и определение особенностей поведения человека, и его образа жизни, и показателей здоровья человека, а также присутствия в его жизни вредных привычек или отсутствия таковых. Когда происходит рассмотрение здорового образа жизни любого конкретного человека, следует брать во внимание следующие факторы: это наследственность, уровень его физического состояния и обычная модель жизни.

Значит, мы определяем здоровый и правильный образ жизни как цельную и гармонично выстроенную систему, в которой присутствуют такие составляющие элементы, как генетика человека, условия его жизни, степень направленности человека в сторону заботы о своем здоровье, укрепление его, профилактику заболеваний. Только здоровый человек в состоянии реализовать себя в социальной и личной сфере.

Как само здоровье, так и здоровый образ жизни, относятся к тем понятиям, которые вытекают одно из другого, что следует показывать в разных процессах обучения и практическом применении [2].

Признавая здоровье важным элементом физической работоспособности и гармоничного развития ребенка, лучшие мыслители, исследователи-медики и педагоги сохраняют здоровье ребенка и формируют у него культуру здорового образа жизни.

Несмотря на различия в определениях образа жизни и здоровья исследованиями в области педагогики и психологии подчеркивается, что наиболее сензитивным возрастным этапом для формирования здоровой личности является младший школьный возраст [3, с. 29].

Основа формирования центрального новообразования личности лежит в сфере изменений, которые происходят в организме ребенка на разных возрастных этапах, а также включает в себя объективную и субъективную подготовку к полноценной жизни в обществе. В период младшего школьного возраста у ребенка формируется основа будущего образа жизни, поэтому ключевую роль в формировании ценностных ориентаций играет начальное образование.

Подрастающее поколение необходимо приучать к нормам ведения здорового образа жизни. Это должны делать, как в семье, так и в школе. Только те дети, которые здоровы, могут хорошо учиться, развиваться и добиваться всяческих успехов в жизни. Анализ психолого-педагогических исследований дал возможность обнаружить наличие различных подходов к трактовке понятия «здоровье». Бакуменко О.В. высказывает свое мнение по поводу того, что здоровье человека определяется в качестве суммы всех его резервов организма [3, с. 26].

Со стороны адаптивного подхода здоровье рассматривается как способность организма приспосабливаться и свободно взаимодействовать с изменениями внешней среды, исходя из биологической, психической и социальной сущности человека [3, с. 31].

Трудности с необходимостью создавать у детей младших классов представления о необходимости ведения нормального образа жизни обусловлена потребностью общества в активной и инициативной личности, способной нетрадиционно и качественно решать насущные вопросы. В педагогике ценностное отношение определяется по-разному.

Ценности отражают соответствие между потребностями субъекта и особенностями субъекта. Поскольку они являются субъектом этих отношений, то они присущи только человеку, важны для человека, а объектами могут быть предметы и явления, которые могут удовлетворить его потребности, интересы, цели и идеалы [19, с. 94]. По мнению Л.П. Разбегаевой, такие понятия как ценности и их взаимодействия относятся к особым связям, которые связывают личность и общество, дают основание всем поступкам и чертам человека. Только цельная по существу личность, может обладать правильными жизненными ценностями и уметь использовать их в своих отношениях между близкими, социумом и всем обществом. Важными элементами ценностями, являются приверженность традициям, нравственности моральным качествам [17, с. 87]. Таким образом, данное понятие является связующим звеном между человеком и его окружающей средой, потому как вызывает внутренние стимулирующие механизмы его деятельности, активизирует присущие ему способности, отражает его особое отношение к действительности, а также помогает находить средства приобретения и применения ценностей.

Рассмотрев понятия «здоровье» и «ценностное отношение», можно сделать вывод, что ценностное отношение к здоровью – это такое отношение ребенка, при котором он понимает значимость влияния внешних и внутренних факторов на собственное здоровье: осознает самочувствие как важнейшую ценность, умеет относиться к своему организму бережно, действует согласно правилам собственной безопасности.

Здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает для себя. Согласно современным представлениям, термин «здоровый образ жизни» как

одна из составляющих включает организацию двигательной активности. О.Н. Любушкина считает, что в младших классах происходит становление системы ценностей учащихся к самому себе, природе и окружающему миру, людям (социальному окружению). Именно система обучения в начальной школе включает в себя основные образовательные инструменты, которые способствуют формированию основ культуры здорового существования детей [2, с. 41].

Для диагностики сформированности ценностного отношения к здоровью у детей начальных классов Г.А. Хакимовой и Г.Н. Гребенюк были выделены следующие компоненты: потребностно-мотивационный, когнитивный, оценочно-ценностный и деятельностно-поведенческий [21, с. 63]:

- мотивационные факторы касаются положительного настроения, здоровья, желания посещать занятия по теме «физическая культура», активности учеников по приобретению основных знаний о здоровой жизни;
- элемент познания компонент переплетается с созданием в детском сознании правильных представлений о том, что такое само здоровье, здоровый образ жизни, для чего он необходим, как его создавать и соблюдать;
- элемент оценочной деятельности определяется своеобразной ценностно-ориентированной иерархией, выстраиваемой учащимися начальной школы. В идеале здоровье как ценность должно занимать ведущее место;
- деятельностно-поведенческая составляющая определяется самостоятельной интенсивной деятельностью ребенка, связанной с поддержанием здорового самочувствия: заботой о своем физическом и ментальном состоянии, применением всех полученных знаний о здоровье в повседневной жизни, решением возникающих проблем,

включенностью в общественную жизнь, помощью окружающим людям.

Одна из приоритетных задач школы – создание фундамента правильного и безопасного образа жизни для детей, обучающихся в начальной школе. В первую очередь формирование основ данного понятия у младших школьников происходит на уроках физической культуры. Знания, умения и навыки, приобретенные на этих занятиях, затем должны быть интегрированы в отдельный вид системы физических упражнений: предучебную утреннюю гимнастику и гигиеническую гимнастику, занятия физкультурой и подвижные игры в перерывах и на прогулках [20, с. 94]. Кроме того, закладываются основы здорового образа жизни через занятия по окружающему миру и технологии.

Необходимо учитывать особенности организации здорового образа жизни у учеников младших классов на занятиях в начальной школе и рассмотреть организацию этого формирования во внеурочной деятельности. Под внеурочной деятельностью понимается деятельность, организуемая вне занятий для удовлетворения содержательных потребностей учащихся в досуге, участия в самостоятельной деятельности, общественно полезной деятельности [2, с. 40]. Так, И.В. Цветкова считает, что в условиях внеурочной деятельности в качестве основных задач формирования здорового образа жизни считаются: формирование интереса, мотивации, постоянной потребности в физических упражнениях, гигиене, закаливании, рациональном быте, здоровом образе жизни, а также соблюдении правил и развитии нравственных качеств [23, с. 148].

Внеклассные занятия относятся к важной части всего образовательного процесса, они обладают важным значением для развития детей любого возраста. Время, отведенное на внеурочную деятельность, должно использоваться по желанию обучающегося и направляться на реализацию различных форм организации, отличных от педагогической системы образования. Внеклассные занятия всегда ориентированы на каждого

школьника, чтобы он мог почувствовать свою уникальность и востребованность [1].

Э.Н. Вайнер и И.А. Флейникова выделяют возможные формы организации внеурочной деятельности с детьми младших классов: спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия, под которыми подразумеваются школьные спортивные турниры, соревнования, Дни здоровья; игровые программы по агитации присоединения к здоровому образу жизни (ЗОЖ); туристические походы; тематические интеллектуальные игры; конкурсы рисунков и поделок на темы здорового образа жизни [9, с. 40-44].

Взаимосвязь обучения и внеклассных спортивно-оздоровительных занятий способствует увеличению оздоровительного эффекта, достигаемого за счет активного использования школьниками полученных знаний, методик и физических упражнений в повседневной жизни, самостоятельных занятиях, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Таким образом, внеклассная деятельность расширяет границы пространства для каждого ребенка, в котором они смогут реализовывать и развивать свои творческие способности, физические силы, умственное и интеллектуальное развитие. Для полноты рассмотрения вопроса был рассмотрен ряд рабочих программ внеклассных занятий по спортивно-оздоровительному направлению с позиции развития ценностного отношения к своему здоровью у детей младших классов.

В рамках данных направлений следует рассмотреть и понятие культуры здоровья личности. Под культурой здоровья младшего школьника понимается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению, формированию лично и социально значимых умений и навыков деятельности, которые непосредственно направлены на развитие ребенка в физическом, психическом и социальном планах (В.А. Деркунская) [10].

Именно в младшем школьном возрасте, по мнению деятелей педагогической науки, формируется устойчивый интерес к собственному здоровью, уважение к своему здоровью, своему телу как ценности. Педагогические исследования демонстрируют, что уже у учащихся младших классов возникают такие проблемы, как неудовлетворительное здоровье, снижение мыслительных процессов, низкий уровень их активности и ухудшение памяти.

Размышляя над причиной стремительного ухудшения состояния здоровья учеников, многие педагоги приходят к выводу, что это связано с недостатком их двигательной активности, неправильным питанием, возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, усложнением характера взаимоотношений «ученик-учитель», несоблюдением гигиенических требований и отсутствием у обучающихся элементарных знаний о том, как быть здоровыми.

Чтобы укрепить здоровье и физическое состояние детей, можно использовать самые разные физические упражнения, в том числе и танцевальные.

Существует множество хореографических направлений, но ни одно из них не обходится без активного движения. Укрепляются мышцы спины и живота, шеи, значительно улучшается координация движений, что явно выделяет детей среди сверстников. Гибкость, которая свойственна практически каждому ребёнку, сохраняется и улучшается, совершенствуется ощущение ребёнком собственного тела. Не последнюю роль среди плюсов танцевальной деятельности занимает развитие памяти, ведь танцевать – это практически всегда что-либо запоминать.

Исходя из того, что здоровый образ жизни определяется не только необходимостью соблюдения правил как укрепить и улучшить здоровье, и наличием достаточных знаний о здоровье, а, в первую очередь, системой отношения человека к себе и к окружающим людям, пониманием основополагающей ценности здоровья, осмысленностью бытия, духовно-

нравственной гармонией, а также согласно исследованию психологического и педагогического изучения данного вопроса. Мы сделали выводы, что современная образовательная программа в каждом учебном учреждении, должна включать в себя все основы знаний, необходимых для прививания навыков ведения правильного образа жизни. Причем не только у школьников начальной школы, но и подростков.

Определение сути понятия здоровья и соблюдения его норм, с взрослением человека, обрывает все новыми и новыми характеристиками, в которые постепенно начинают входить не только занятия спортом и ведение активного образа жизни, но и развитие своих духовных, моральных, личных качеств. Здоровый образ жизни, это и место человека в обществе, его способности ведения профессиональной деятельности, взаимодействия с другими членами общества.

1.2 Особенности формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни

В современных системах образования особое внимание уделяется индивидуализации процесса обучения с целью создания наиболее подходящих условий для успешного преподавания и обучения каждого ребенка, потому что младшие классы в школе эмоционально и интеллектуально вкладываются в процесс обучения. Причина тому, что начальные школьные годы – это период, когда формируются основы развития ума, интеллекта, тела и нравственности ребенка [5, с.7].

Этот возраст является для ребенка своего рода эмоциональным «кризисом», связанным с необходимостью перейти в среду начальной школы, с которой он ранее не был знаком. В то же время, вопрос становления норм соблюдения ЗОЖ в начальной школе также крайне важен, в связи с сопровождающими негативными факторами. К стремительному росту числа

детей, находящихся в зоне медицинского и психологического риска привели деградация окружающей среды, глобальная социально-экономическая нестабильность, умственное переутомление, малоподвижный образ жизни и генетическая предрасположенность к различным заболеваниям.

Политика формирования системы начального образования должна отвечать потребностям эффективной организации воспитательной и педагогической работы педагогов-психологов. Данная методика сформирует у детей начальной школы понимание необходимости соблюдения здорового образа и позволит внести позитивные изменения в сложившуюся ситуацию. Метод реализуется через всесторонний комплексный подход в обучении и воспитании учеников младших классов со стороны учителей, родителей и психологов, полностью направленный на формирование интеллектуально-творческой личности, которая может без особых препятствий продолжить обучение в средней школе. Многие ведущие педагоги и психологи России обращались к вопросу формирования здоровья младших школьников.

Осознание этих вопросов требует нового теоретического подхода психолого-педагогических особенностей становления и развития здорового образа жизни школьников. Необходимо понимать с психолого-педагогической точки зрения, что здоровье школьника – это не просто отсутствие болезней. Психологическая гармония и саморегуляция ребенка, а также дружелюбные отношения с обществом и с самим собой являются ключевыми элементами в данной проблеме. Дети в начальной школе переживают самый сложный период в своей жизни, когда происходит колоссальная перестройка психологических характеристик ребенка.

Потенциальное ухудшение развивающей информационной среды напрямую влияет на психофизиологическую деятельность детей младшего школьного возраста и существенно модифицирует имеющиеся у них личностные качества. В то же время психологи продолжают уделять внимание проблемам самопреобразования детей, вызванным внешними

факторами, которые усиливают напряжение, эмоциональную тревогу и иррациональные страхи.

Основным фактором, негативно влияющим на здоровье и безопасность ребенка, психологи считают нарушение эмоционального фона индивида. Именно данные нарушения могут наложить весомый отпечаток на развитие личности младших школьников, способствовать формированию у них психической неустойчивости, повышения уровня тревожности и детских неврозов, оказывать негативное влияние на развитие личностной сферы младших школьников (например, служить фактором снижения мотивации учения у младших школьников, отсутствия психологической подготовки к школе) [6, с. 23].

Проблема детской тревожности на данный момент выступает одной из главных проблем детской психологии. Внимание в основном сосредоточено на несоответствии между внутренней компетентностью ребенка и требованиями реальности (которые он не может удовлетворить по разным причинам). На основании этого могут возникать физиологические нарушения у младших школьников. Действующим исполнителем реализации задач и целей отечественной государственной образовательной политики выступает школа.

В школе формируется базовая социализация личности и ключевые способности для обучения и развития в социальной и общественной жизни. Учителям необходимо понять и принять личность каждого ученика и на основе доверия и уважения формировать в его личности основные показатели психологического здоровья (позитивное самовосприятие, рефлексия, стремление к саморазвитию) как важные элементы правильного образа жизни ученика младших классов. В то же время важно, чтобы во всей образовательной организации был теплый «климат» для развития у учеников здорового образа жизни.

Учитывая, что состояние является существенным компонентом комплекса предметов, его существование неизбежно следует за

существованием этого явления, и что эта категория отражает отношение между предметом и окружающими явлениями, не может существовать без него. В зависимости от условий понимают состояние процесса обучения и развития. Процесс педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни у учеников эффективен при реализации следующих условий воспитания:

- организация взаимодействия школьных образовательных организаций и семьи;
- разработка развивающей тематической среды для создания в сознании детей здорового образа жизни.

Проведем рассмотрение всех условий. Первое – это сотрудничество между семьей и школой. Согласно изученным психолого-педагогическим источникам исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.И. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) становится понятно, что современной семье мало того внимания, что уделяется педагогами и вообще образовательными учреждениями. Родителям следует помогать осуществлять воспитание детей на всех этапах их взросления. Семья была и остается важным источником тех знаний и навыков, с помощью которых дети обучаются основным жизненным навыкам и умениям, впитывают в себя все жизненные ценности, мораль, традиции и развивают личные качества. Также благодаря семье, у детей начинает формироваться та модель поведения, которая поможет им в будущем строить любые, даже деловые отношения в обществе.

При этом семья является и, безусловно, важнейшим институтом воспитания и социализации детей. Данным вопросом занимается огромное количество исследователей, педагогов и психологов, которые представляют свои научные исследования, в которых высказывают свои мнения по данной проблеме. К примеру, Н.Ф. Виноградова, Л.В. Загик, В. Иванова, Т.А. Куликова, О.Н. Урбанская, Я.И. Ковальчук, уделили массу времени участию семьи в процессе образования в учебном заведении. Также довольно

познавательного и интересно позиционируют вопросы о семейном воспитании, образовании в школе и такие исследователи, как Азаров Ю.П., Гребенников И.В., Маркова Т.А., Петровский А.В., Харчев А.Г., которые утверждают, что семья есть главный фактор, который воздействует на развитие личностных качеств ребенка. Эти ученые изучали школьное воспитание и семейные взаимодействия в отдельных сферах воспитания и воспитания детей (труд, игра, нравственность и другое), но рассматривали активное участие родителей в воспитательном процессе [12, с. 152-167]. Принципы доверия, диалога и партнерства с учетом интересов родителей и, главное, их родительского опыта, чтобы общение воспитателей и родителей не сводилось к взаимным претензиям.

Эффективная модель взаимодействия семьи и школы, может строиться только на правильных интерпретациях здорового образа жизни, когда ребенка воспитывают не только физически крепким и выносливым, но и помогают ему всесторонне развиваться и развивают его творческие наклонности, прививают основные моральные и нравственные качества, помогают ему быстрее и легче адаптироваться в обществе [4, с.224].

Привить детям культуру здорового образа жизни можно, находясь в тесном взаимодействии между семьей и школой, культура начинается в семье, продолжается и развивается в школе. На основании данного утверждения, говорим о том, что сама семья должна быть здоровой в любом отношении. Школа в данном вопросе, служит помощником всем детям, укреплять понятия о здоровом образе жизни, полученные в семье, далее их развивать и прививать новые навыки.

Пособчук О.Н., проводивший массу исследований по теме личностного развития детей с младшего возраста, указывает, что только при наличии всех оптимальных и здоровых условий, возможно дать личности возможность гармоничного и всестороннего развития, в ходе которого, личность получит правильную ценностную и моральную, нравственную ориентацию [15, с. 41]. Основными ступенями, на которых происходит формирование ценностей и

духовности, он выделяет: осознание воспитанниками нравственных норм и правил поведения; переход знаний в убеждения, где убеждения – это твердые мировоззренческие принципы и взгляды, служащие руководством к действиям; воспитание чувств.

В контексте данного исследования, наибольшую значимость для нас представляет выделенный большинством исследователей, среди которых Долгова Н.В. [11, с. 146], А.Г. Здравомыслов [9], Т.И. Петракова [16], основной компонент духовно-нравственного воспитания личности – это гармоничное отношение не только к себе, но и к окружающей среде, людям, миру в целом. Если личность обладает внутренним стремлением к достижению поставленной задачи, она всегда состоится и станет лидером, который займет достойное место в обществе.

Выделенный компонент обуславливает ведущую роль духовно-нравственного воспитания в процессе формирования гармоничного отношения к здоровой жизни у младших учеников, так как данный образ жизнедеятельности определяется не только необходимостью соблюдения норм и требований по сохранению и улучшению здоровья и наличием достаточных знаний о здоровье, а, в первую очередь, системой отношения человека к себе и к окружающим людям, пониманием основополагающей ценности здоровья, осмысленностью бытия, духовно-нравственной гармонией.

Духовно-нравственное воспитание способствует формированию у младших школьников способности противостоять многочисленным искушениям сегодняшней реальности, безответственное удовлетворение которых зачастую приводит к безнравственному, асоциальному поведению, что напрямую влияет на духовно-нравственное здоровье человека и на здоровье в целом.

Решение задач по практическому применению духовного и нравственного развития детей в начальной школе сопряжено с разрешением целого ряда проблем, среди которых, основной, на наш взгляд, является

опасность формализма и декларативности в реализации духовно-нравственного воспитания, так как данное направление требует преобразования педагогической реальности на всех ее уровнях.

Образовательный процесс, обеспечивающий планомерное формирование у учеников культуры здоровья, наряду с развитием других человеческих качеств, в решающей степени определяет его психические и физические факторы и направлен на индивидуальное развитие, является традиционным процессом и основной процесс приобщения человека к здоровой жизни. Приобщать детей к нормальному образу жизни следует с самого раннего возраста. в образовательном пространстве школ и общеобразовательных учреждений – это гармоничное развитие личности учащегося, его образа жизни и позиции активной жизнедеятельности. [13].

Современное общество является очень разнообразным на модели поведения и примеры образа жизни. Такое положение вещей заметно и детям. Подобный выбор не всегда является образцом для ребенка, поэтому перед педагогами ставится задача переосмысления системы «педагог – обучающийся – родитель» и наполнения ее новым содержанием. Кроме того, отсутствие личной мотивации сохранения здоровья у современного общества привело к тому, что сегодня существует тенденция к его ухудшению.

Культура правильного отношения к здоровью, навыки заботы о себе у многих учеников на низком уровне понимания. Сазонова А.Н. считает, что потребность в формировании у учеников начальных классов бережного подхода к своему здоровью возрастает и требует поиска новых эффективных средств обучения, воспитания и развития в условиях целостного образовательного процесса [18, с. 87-90].

Современные здоровьесберегающие образовательные методики – это в своем большинстве стандартные подходы, с которыми знакомы все педагоги младших классов, Технологии берут во внимание важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка.

Все методики, направленные на сбережение здоровья в младших классах делятся на:

- те, с помощью которых возможно обеспечить правильные санитарно-гигиенические условия для проведения учебного процесса;
- те, которые являются комплексным подходом, в котором присутствует образование и физические упражнения;
- в которых применяются психологические и педагогические методики ведения уроков и внеклассных занятий [5, с. 15].

Основная психолого-педагогическая работа с младшим школьником зарождается внутри его семьи с выявления негативных причин, оказывающих значительное влияние на ухудшение здоровья ученика. Необходимо сменять умственный труд на физический, и наоборот, чтобы сформировать эффективный процесс обучения.

Автор отметил, что в начальной школе необходимо содействовать выработке положительного отношения к здоровью у учеников начальной школы через опору на:

- усовершенствование общеобразовательного развития путем формирования благоприятных условий для становления личности ребенка;
- валеологическое образование для учеников начальных классов и учителей (воспитание мотивации к здоровому образу жизни и обучение привычкам здорового образа жизни).

Отсутствие достаточных знаний об уровне культуры, формирующей правильный образ жизни, является объективной базой, не позволяющей детям младшего школьного возраста полноценно участвовать в жизни класса, школы и общества в целом. Это указывает на необходимость развития языкового образования для детей в начальной школе [8, с. 23].

Психология, в частности детская, выступает как сложная и многоаспектная дисциплина, затрагивающая актуальные вопросы жизни. В целом, численность популяции детей с различными хроническими и

приобретенными заболеваниями с каждым годом не уменьшается, а увеличивается. Таким образом, в контексте рассматриваемого вопроса одной из основных функций организации работы начальной школы является достижение успешной адаптации детей, становление их индивидуальных особенностей и формирование у младших школьников навыков здорового образа жизни.

Первые классы начальной школы - важный период для формирования здоровья ребенка. Именно в школьные годы на детей оказывают влияние огромное количество факторов, которые часто несут разрушительное действие для здоровья. Огромное количество информации со всех сторон, высокие учебные нагрузки на мозг ребенка, вызывают не только хроническую утомляемость, но и большие проблемы со здоровьем, проблемы с развитием.

Для того чтобы эффективно и правильно решать задачу по созданию у детей правильного представления о здоровье и нормальной жизни, необходимо осуществлять грамотный подход к детям, учитывающий их возрастные особенности, психологические качества и так далее. Все факторы, которые применяются для работы с детьми в вопросе здоровья, должны строиться на современных методах работы с детьми младшего возраста.

Работа по созданию навыков здорового образа жизни результативно проходит в рамках внеклассной работы. Для более эффективного проведения данной работы необходимо использовать методы и формы, которые интенсифицируют процесс повышения уровня культуры здорового образа жизни учащихся начальной школы.

Номенклатура и классификация методов воспитания достаточно широка. Остановимся на традиционной системе методов воспитания и рассмотрим применение некоторых основных методов в ходе организации навыков здорового образа жизни детей в начальных классах школьников.

Чтобы повысить степень знаний в данном вопросе, следует использовать самые разные инструменты работы с детьми. К примеру, такое

средство, как убеждение, было и остается одним из эффективных для детей в младшем возрасте. Убеждение мягко, но доходчиво помогает прививать детям основные навыки, знания, с помощью которых возможно вести ЗОЖ. Данный подход можно внедрять с помощью бесед, примеров из реальности жизни и детской художественной литературы.

Эффективно на первом этапе прививания навыков здорового образа жизни детей использовать пример. Данный традиционный метод представляет собой убедительный образец для подражания. Здесь важным значением обладает личный пример воспитателя и родителей. Например, если в столовой во время обеда педагог питается правильно и подчеркивает это, то это станет убедительным примером для детей рассматриваемого нами возраста.

Психолого-педагогический эффект подражания не только в приспособлении, но и в возрастном стремлении воспитанника быть похожим на идеал, поэтому помните о том, что в пример может выступить не только позитивный, но негативный «идеал». Об этом следует помнить педагогу, если такое произошло, то помочь ребенку преодолеть негативные последствия, ибо взаимодействие с воспитанником непосредственно зависит от авторитета педагога.

На первом этапе создания основ здоровья детей методом воспитания является также приучение. Он предполагает формирование умения организовывать поведение и рациональное поведение для выработки здоровьесберегающих привычек. Обучение достигается через систему упражнений, включающую демонстрацию процесса педагогами и копирование учащимися, что необходимо на первых ступенях общего среднего образования. Эта методика помогает прививать детям навыки самостоятельных принятий решений, внедрения их в жизнь и разные сферы деятельности, при обучении и развитии своих творческих способностей.

Широко применяются педагогом и методы стимулирования, главное назначение которых – влияние и усиление действия рассмотренных ранее

методов, которые являются основными. Из методов стимулирования в рассматриваемом нами возрасте наиболее распространено поощрение, направленное на эмоциональное утверждение правильно производимых действий и поступков, стимулирование к усовершенствованию новых.

Удовлетворение, испытываемое воодушевленным учеником, вызывает всплеск его сил и энергии, что приводит к высокой степени усилий и эффективности. Это помогает закрепить здоровьесберегающие привычки, если не является частым и не приводит к обесцениванию или ожиданию награды за малейший успех в случае, если поощрение материально выражено. Виды поощрения могут быть различными: похвала, награда, ответственное поручение. Однако дети должны осознавать, что главное поощрение – это сохранение своего здоровья.

Наказание, если оно применяется педагогом, должна быть направлено на ограничение на сдерживание негативных действий ребенка, коррекцию его поведения, стремление задуматься над проступками, а также пробуждать в нем стремление изменять себя в лучшую сторону.

Нельзя практиковать наказания, которые могут нести в себе унижение, физическую боль, моральное страдание, стресс и прочие негативные моменты, которые могут плохо сказываться на здоровье ребенка.

Осуществление создания культуры здоровья учеников младших классов требует знания и умелого использования разнообразных как методов, так и форм организации данного процесса, их постоянного совершенствования и моделирования возможных результатов.

Практика проведения внеклассной работы с применением различных вариантов обучения довольно разнообразна: от индивидуальных бесед о вреде курения до массовых виртуальных экскурсий в лес за грибами. От выбора формы часто зависит эффективность воспитательного процесса. На реализации содержания и на управлении воспитательной деятельностью сказывается и число воспитанников, и степень новизны данной формы для учащихся и другие факторы.

Выбирая подходящий для обучения вариант, следует учитывать ряд факторов и помнить, что разговор, чаще всего более эффективен, чем навязывание разных коллективных занятий, которые ему не интересны. Создавая базу здоровья детей, учитель может выделять себя как рядовой участник, как организатор, развивая гуманные взаимоотношения между детьми, формируя у них коммуникативные умения, что позволит сохранить их психическое здоровье. В этой связи важным средством является пример демократичного, уважительного, тактичного отношения к детям со стороны педагога.

По времени проведения могут использоваться как кратковременные, продолжительные (долговременные), так и традиционные (регулярно повторяющиеся) формы. Они могут иметь результатом информационный обмен, выработку общего решения (мнения), общественно значимый продукт.

При проведении внеклассной воспитательной работы в данном направлении важно, чтобы педагог помнил о том, что работа должна представлять собой совокупность различных методов, форм, видов деятельности, которые будут увлекать детей и основывается на признаках добровольности и инициативы. При этом главная цель внеклассной работы по созданию культуры здоровья – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Была проанализирована рабочая программа внеклассной работы по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» (автор А.А. Шиловская).

Цель данной программы – создать все условия для сохранения здоровья детей, на всем протяжении их обучения в образовательном учреждении. Здоровый образ жизни еще не занимает первое место среди основных человеческих ценностей в нашем обществе.

Содержание занятий по данной программе направлено на формирование негативного отношения к вредным привычкам школьников,

развитие силы воли, заведение друзей, организацию досуга. Изучение материалов программы начинается с первого класса, а воплощением являются развивающие игры и практические занятия. Каждый раздел содержит дополнительную активность, например, организация подвижных игр, чтение стихов, сказок, рассказов; прослушивание песен и стихов; организация подвижных игр; проведение экспериментов; занятия гимнастикой.

При анализе рабочей программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» было установлено, что теоретическому материалу уделяется важная роль, для представления и закрепления теоретического материала учитель использует такие методы как беседа и рассказ. Также была проанализирована рабочая программа внеклассной работы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» (автор Т.В. Брягина)

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Характерной особенностью этой программы является ее практическая значимость. Анализ рабочей программы показал, что она состоит исключительно из практических занятий: спортивных игр, соревнований и эстафет.

Теоретическому аспекту уделяется незначительное время в ходе бесед.

Цель рабочей программы – помочь школьникам принимать и понимать всю важность здоровья, его сохранности и поддержки, прививание детям ответственности за себя и свои поступки, а также за окружающих его людей и близких. Важно помочь детям обучиться выполнять самостоятельно различные упражнения, вести активный и подвижный образ жизни, соблюдать личную гигиену и чистоту взаимоотношений с социумом.

Смысл этой программы нацелен на развитие понимания основ знаний для здоровья. Тренинг о том, как сохранить и укрепить свое здоровье.

Этот процесс становится более эффективным при реализации следующих образовательных условий:

- рассмотрение целей образовательного процесса учреждения и его ценности для здоровья как содержательного элемента;
- институциональные учреждения, в которых обучающиеся осваивают основы здорового образа жизни, необходимые с социальной, личностной, психической и физической точки зрения для повышения эффективности профессионального образования и осуществления результативной профессиональной деятельности, в будущем включить в основу образовательного процесса;
- реализация комплексного определения актуальной проблемы развития правильного образа жизни в образовательном процессе;
- осуществление дифференцированного индивидуального выбора содержания, форм и методов развития здоровья с учетом особенностей делегации, участвующей в деятельности.

Выводы по первой главе

Проведя исследование теоретических выкладок, в которых рассматриваются разные факторы здоровья учеников начальных классов, а также изучив пути, по которым происходит формирование культуры здоровья, можно сделать такие выводы:

- в термин «здоровье» входят такие характеристики, как нормальные процессы психического, физического, умственного развития;
- базой для нормального процесса создания здорового образа жизни школьников младшего возраста, позиционируются в качестве целого комплекса мероприятий, направленных на оздоровление. Сюда мы относим правильный режим дня, питания, регулярные физические упражнения, что помогает повышать уровень иммунитета, укреплять здоровье, снижать заболеваемость детей;
- когда дети переходят в младший школьный возраст, это вызывает определенные преобразования психического состояния. Это

выражается в смене социального статуса, появлению в жизни ребенка нового вида деятельности – учебы, которая с этого момента, становится одной из определяющих в его связях в обществе, отношениях в социуме, в сфере развития его личностных характеристик;

– организацию необходимых медицинских, профилактических мероприятий, внедрение правильного режима питания, которые помогают укрепить здоровье детей, с помощью которых укрепляется здоровье, повышается уровень работоспособности, проводится работа по профилактике вредных привычек;

– важно внедрять внеурочные занятия, которые помогают эффективно раскрывать и развивать творческие наклонности ребенка, прививать ему жизненные ценности, помогать вливаться в социум сверстников и овладевать навыками общения со взрослыми, окружающей средой;

– внеклассная деятельность для повышения ее эффективности, должна включать в себя активные методики: разминки, игры, конкурсы, эстафеты, соревнования. Такой подход формирует у младших школьников образ здоровой жизни, помогает понимать детям всю важность таких мероприятий. Нельзя обходить вниманием и такой момент, как привлечение родителей к ведению здорового образа жизни и их активной помощи своим детям в культурном и здоровом воспитании своих детей.

Глава 2 Экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

2.1 Ход экспериментальной работы

Исследование в рамках данной работы проводилось на территории МАОУ СОШ с. Яблочное муниципального образования «Холмский городской округ» Сахалинской области. Всего в исследовании принимало участие 28 учащихся, Экспериментальная группа (16 обучающихся 4 «А» класса) и контрольная (12 обучающихся 4 «Б» класса). Данная возрастная категория имеет свои особенности.

На основании анализа психолого-педагогических исследований, выделены основные условия и параметры, формирующие базовый уровень формирования правильного образа жизни у детей младшей школы. Все данные занесены в Таблицу 1.

Таблица 1 – Критерии и показатели основ культуры здорового образа у младших школьников

Критерий	Показатель	Методика
Когнитивный	Присутствие определенных навыков и умений, касаемых правильного образа жизни; оценка уровня знаний о здоровье и правильном образе жизни, гигиенических нормах, базовых знаний о правильном питании, режиме отдыха.	Методика Ю.В. Вивич «Знания о здоровье» (Приложение А)

Продолжение таблицы 1

Критерий	Показатель	Методика
Ценностный	Положительное отношение к своему здоровью, правильному образу жизни, сознательное формирование правильного отношения детьми к своему здоровью	Методика М. Рокича «Иерархия ценностей» (Приложение В) Методика Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников» (Приложение Д)
Деятельностный	Умение школьниками правильно применять знания в формировании и сохранении своего здоровья	Методика «Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья» (Н.С. Гаркуша) (Приложение Ж)

Все полученные данные систематизированы согласно трем основным подходам диагностики, которые применялись в ходе исследования. К ним относятся данные уровня физического развития, наличие тех навыков и пониманий у детей, которые определяют необходимость ведения правильного образа жизни и их отношение к данному вопросу сохранения своего здоровья.

Начальный этап исследования – это констатирующий эксперимент.

Чтобы получить представление о том, насколько сформированы у ребенка основы здорового образа жизни, который проходит обучение в 4 классе, была применена методика «Знания о здоровье», написанная Вивич Ю.В. Основная задача использования методики заключается в понимании степени информированности детей о необходимости здорового образа жизни. Школьникам, которые проходят обучение в экспериментальном и контрольном классах, предложили вопросы, в количества шести штук, в которых были заключены понятия о здоровье, правильном питании, личной гигиены, режиме дня, почему столь важно быть активным и подвижным.

Учащиеся должны были выбрать один или несколько правильных ответов с их точки зрения. За каждый правильный ответ начислялся один балл. За ответы типа «будь лучшим», «чтобы родители не ругали», «чтобы все завидовали» баллы не начислялись.

В зависимости от балла выделялась осведомленность учеников о здоровье и правильном образе жизни.

0-4 балла – низкий уровень. Слабые направления и знания по вопросам здоровья и поддержания здоровья носят неполный и бессистемный характер. Знания основ правильного образа жизни фрагментарны и ответ не до конца осознанны и неполные. Не сформирована система знаний.

5-14 баллов – средний уровень. Достаточная осведомленность об основах правильного образа жизни, присутствуют базовые, сознательные навыки и знания о здоровье.

15-18 баллов – высокий уровень. Базовый уровень знаний и навыков о правильном образе жизни и здоровье в целом. Убеждения о правильном образе жизни точные и системные.

На вопрос «Что такое здоровье?» учащиеся чаще отвечали, что это «отсутствие болезней», а на вопрос «зачем нам укреплять свое здоровье?» учащиеся чаще всего отвечали «для укрепления здоровья». Средний уровень организации уровня знаний о здоровье отмечен у половины опрошенных учащихся (8 учащихся (50%) из экспериментальной группы и 6 учащихся (50%) из контрольной группы). На вопрос: «Что такое здоровье» эти учащиеся ответили, что «это способность долго не уставать».

Высокий уровень освоения основ здорового образа жизни показан у 8 учащихся (50%) из экспериментальной группы и 6 учащихся (50%) из контрольной группы. На вопрос об основах здорового образа жизни учащиеся с низким уровнем развития чаще давали следующие ответы: «Здоровье – это стремление быть лучшим», учащиеся относили «опрятность в доме» к правилам личной гигиены, а на вопрос «Зачем человеку нужно больше двигаться?» большинство детей с низким уровнем сформированности

основ здорового образа жизни ответили, что здоровье нужно для того, «чтобы быть самым быстрым».

Таблицы анализа данных экспериментальной и контрольной группы размещены в таблицах Б.1 и Б.2 приложения Б.

На рисунках 1 и 2 представлены данные, как распределяются дети по уровню развития правильного образа жизни.

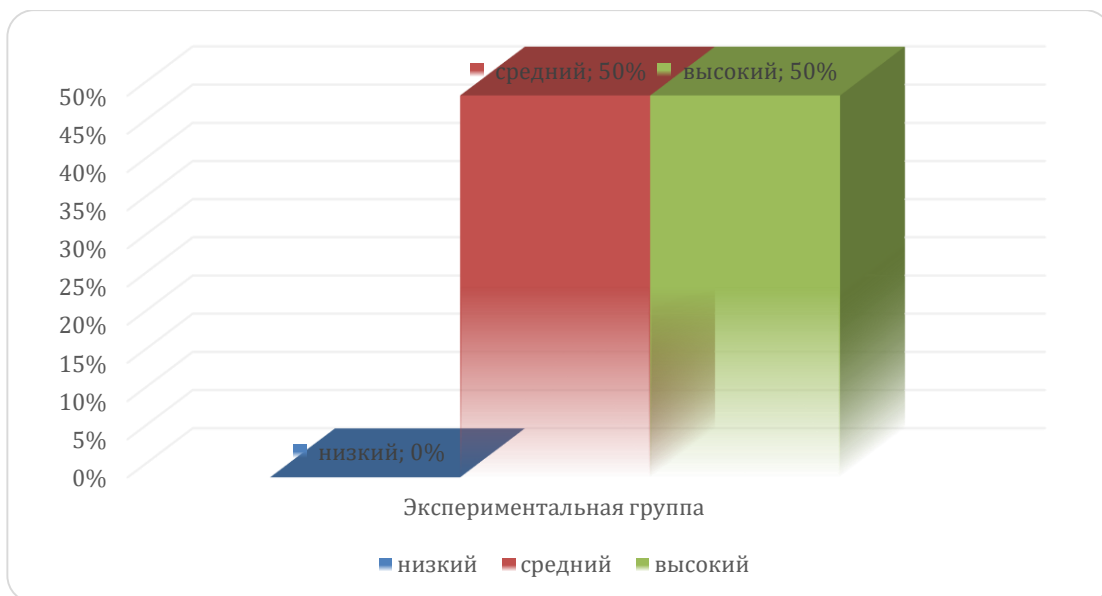


Рисунок 1 – Уровень развития базовых навыков здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

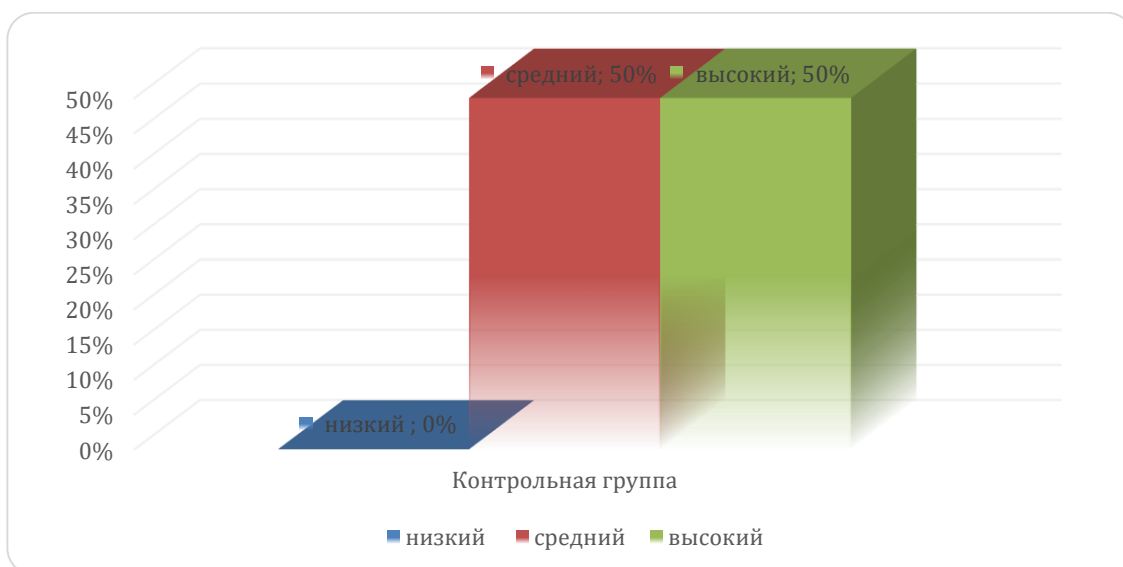


Рисунок 2 – Уровень развития базовых навыков здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

С целью анализа оценки связи здоровья ребенка и правильного образа жизни и его отношение к нему была применена методика М. Рокич «Иерархия ценностей» (Приложение В).

Цель: определить в комплексе ценностных ориентаций учеников начальных классов положение здоровья.

Организация: детям необходимо распределить варианты предложенных ценностей согласно уровню значимости.

Методика базируется на основании распределения списка ценностей по их значимости. Из 9 предложенных номеров следует выбрать наиболее притягательные и значимые для учащегося.

Высокий уровень (1-3 место); средний уровень (4-6 место); низкий уровень (7-9 место).

Стоит отметить, что у большинства детей из экспериментальной группы наблюдается в ответах наличие понятия здоровья не ниже, чем пятой строчки. Высокий уровень связи отношения ученика к своему здоровью показали 5 учащихся (31%), средний уровень – 10 (63%), низкий уровень – 1 человек (6%).

В контрольной команде в процессе изучения отношения к правильному образу жизни были сформированы следующие ответы. Высокий уровень выявлен у 3 (25%) школьников. Средний уровень формирования связи к своему здоровью выявлен у 5 (42%) школьников. 4 (33%) школьников показали низкий уровень отношения к своему здоровью и представлениям о здоровом образе жизни.

Полученные данные для экспериментальной и контрольной команды оформлены в Приложении Г, таблицы Г.1 и Г.2.

Полученные результаты выстраивания детей согласно уровню отношения к своему здоровью и правильному образу жизни представлены на рис. 3 и рис. 4.

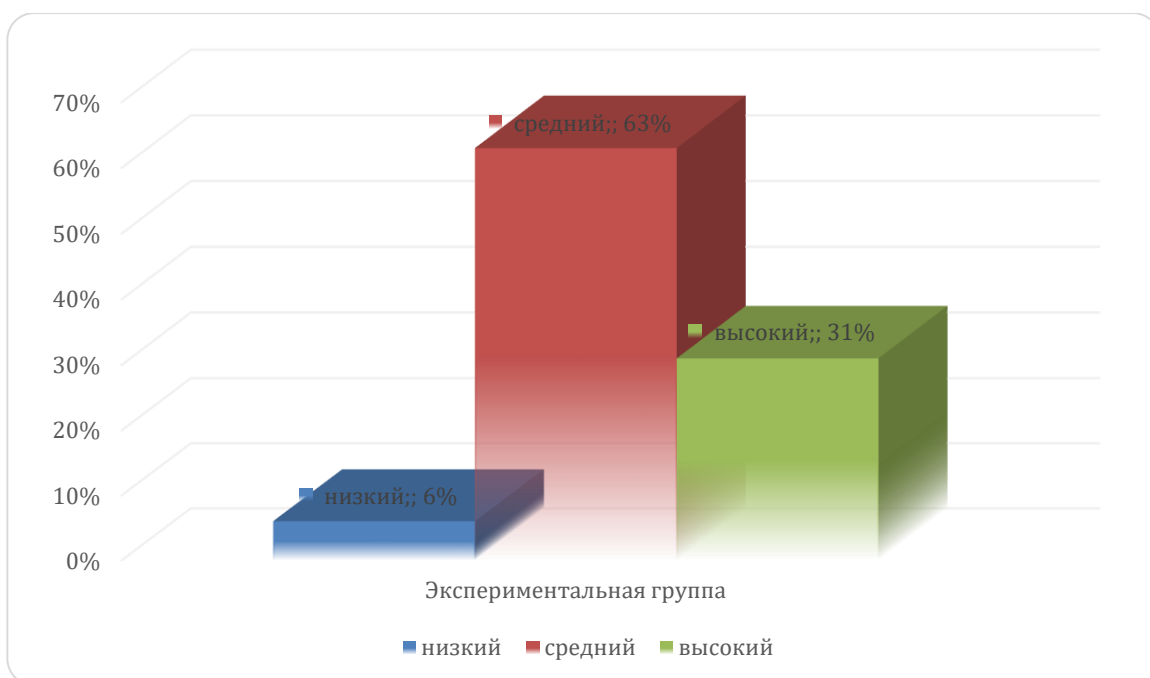


Рисунок 3 – Уровень развития отношения к своему здоровью на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

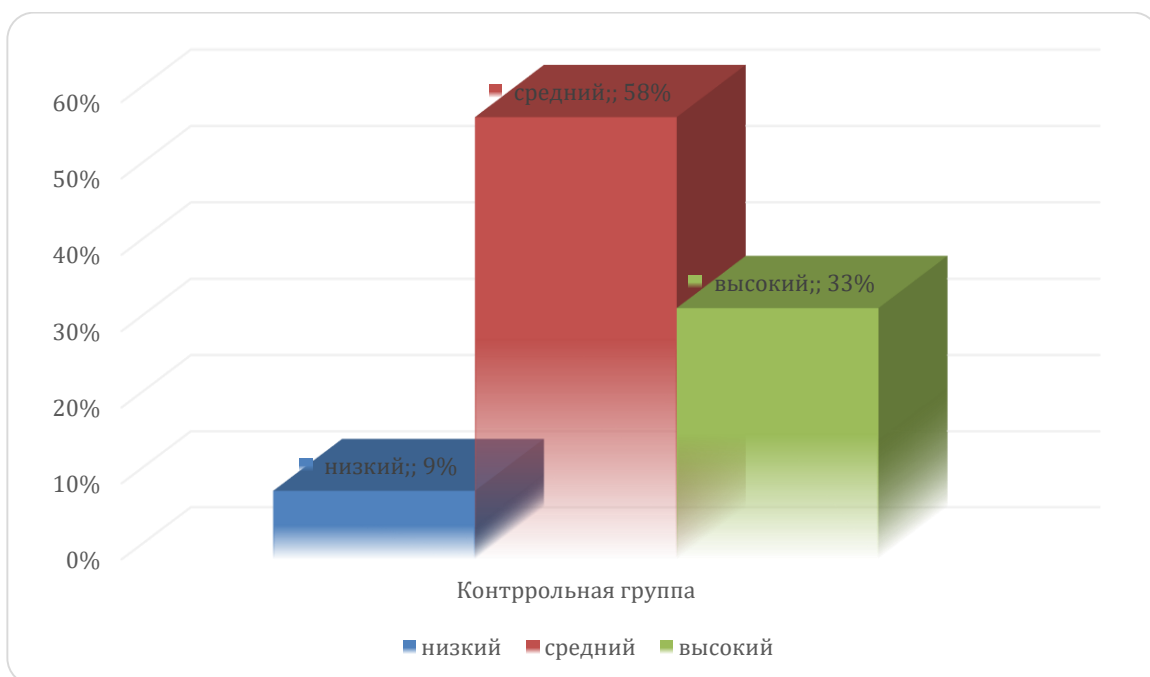


Рисунок 4 – Уровень развития отношения к своему здоровью на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

Основой исследования отношения детей к собственному здоровью, стала работа Гаркуша Н.С. «Гармоничность образа жизни школьников». В основном применялось Приложение Д, данной работы, которое более всего адаптировано под работу с учениками младших классов.

Задача исследования: определить степень восприятия всей значимости здоровья и ведения ЗОЖ.

В ходе опроса, ученики отмечали «+» те пункты, которые характеризуют их образ жизни. Оценивание опроса проводилось по стандартной шкале в 10 баллов (таблица Д.1).

После подведения итогов, были получены суммы баллов, показывающие, насколько у детей сформированы основные понятия о ЗОЖ.

Согласно полученным данным.

Высокий уровень, который составляет сумма 135-105 баллов.

Средний уровень, 100-70 баллов.

Низкому уровню характерно 65 и менее баллов.

Для проведения эксперимента в первой, экспериментальной группе, были привлечены и показали уровни:

– 5 учеников, высокий уровень (31 %). Ученики прекрасно осознают всю значимость здорового образа жизни, они понимают, для чего это следует практиковать, каким образом можно еще больше улучшить состояние своего здоровья;

– 10 учеников, средний уровень (63%). Дети относительно правильно понимают всю важность сохранения своего здоровья, его улучшения, осознают важность данного параметра. Частично владеют навыками по улучшению здоровья;

– 1 ученик, низкий уровень (6%). Ученики не обладают пониманием важности соблюдения правильного образа жизни, не понимают, как взаимосвязаны здоровый образ жизни и уровень заболевания.

Во второй группе принимали участие и показали:

– 4 ученика, высокий уровень (33 %). Ученики прекрасно осознают всю значимость здорового образа жизни, они понимают, для чего это следует практиковать, каким образом можно еще больше улучшить состояние своего здоровья;

– 7 учеников, средний уровень (58%). Ученики обладают частичными знаниями о важности сохранения и укрепления своего здоровья, а также понимают значение этого параметра. Они также владеют некоторыми навыками укрепления здоровья;

– 1 ученик, низкий уровень (9 %). Ученики не понимают важности здорового образа жизни и взаимосвязи между здоровым образом жизни и степенью заболевания.

Анализ данных для экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице Приложения Е, таблицы Е.1 и Е.2.

Итоги ранжирования детей по уровню информированности о здоровье и образе жизни представлены на рисунках 5 и 6.

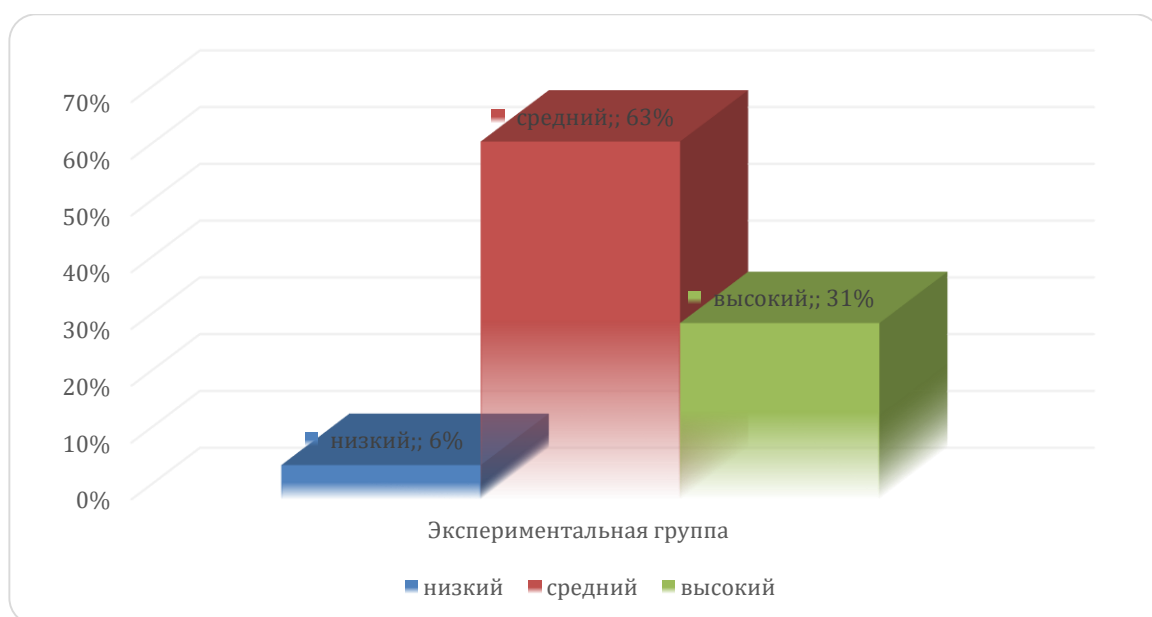


Рисунок 5 – Уровень развития осознанного подхода к своему здоровью на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

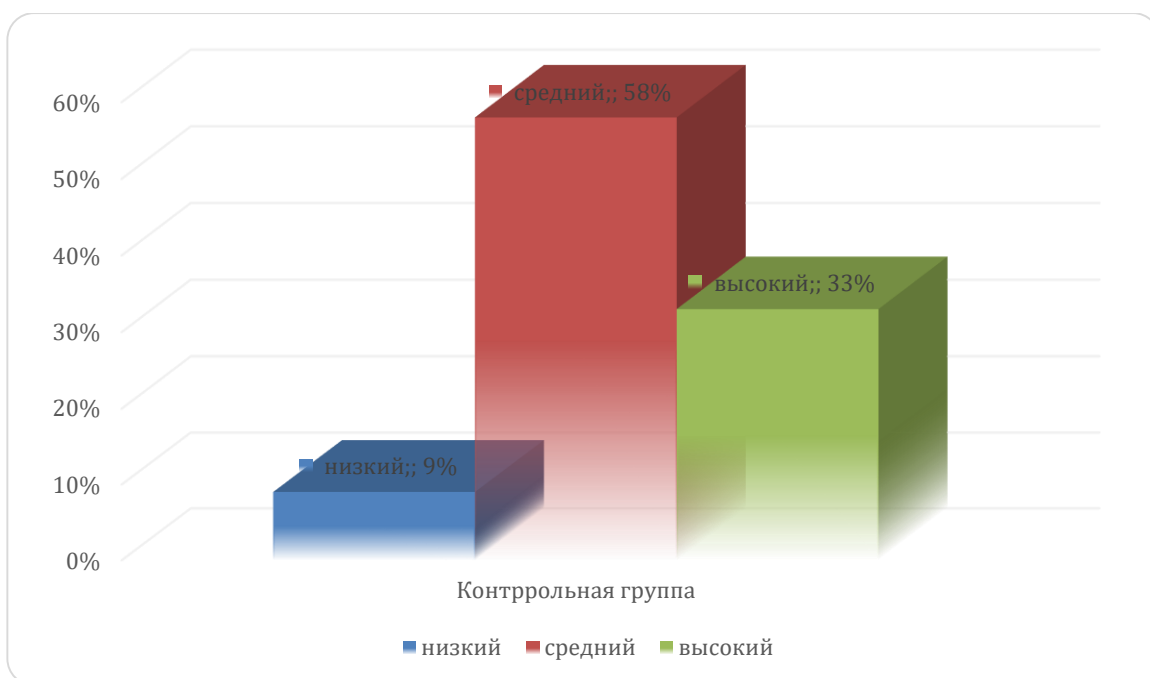


Рисунок 6 – Уровень развития осознанного подхода к своему здоровью на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

Чтобы определить степень овладения детьми умений по формированию и сохранению здоровья используется методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни». (Приложение Ж). Данная методика приспособлена для учеников начальной школы.

Цель: изучить уровень формирования умений и знаний учениками о приобщении к правильному образу жизни.

Дети должны были отметить «+» на характерных местах своих высказываний для вопросов 1, 4 и 5, «+» на одном из предложенных ответов для вопросов 2 и 3 и «+» на пяти предложенных ответах для вопроса 6.

Полученные баллы использовались для определения степени овладения детьми компетенциями, связанными со здоровьем (таблица Ж.1).

100-80 баллов – высокий уровень.

75-55 баллов – средний уровень.

ниже 50 баллов – низкий уровень.

В экспериментальной команде:

– высокий уровень – 2 школьника, 17%. Отмечается взаимодействие учеников с людьми для формирования навыков укрепления своего здоровья, определение культуры здоровья;

– средний уровень – 7 школьников, то есть 58%. Ученики знают о правильном образе жизни, имеют практические навыки и умения для формирования понятия об укреплении своего здоровья и имеют мотивацию для взаимодействия с другими людьми, чтобы сохранить свое здоровье;

– низкий уровень – 3 школьника, то есть 25%. Ученики не имеют основы знаний о правильном образе жизни, пренебрегают гигиеной и санитарными нормами.

В контрольной группе:

– высокий уровень – 2 школьника, то есть 17 %. Школьники имеют навыки работы с другими людьми для поддержания и улучшения своего здоровья и владеют культурными нормами здоровья;

– средний уровень – 8 школьников, то есть 66%. Дети знают о здоровом образе жизни менее чем убедительно, и они иногда готовы к приобретению практических навыков по поддержанию и укреплению здоровья и работе со взрослыми в области укрепления здоровья;

– низкий уровень – 2 школьника, то есть 17%. Базовые знания школьников о здоровье и образе жизни и мотивация заботиться о собственном здоровье низки, а основные правила гигиены и ухода часто не соблюдаются.

Анализ и сводные данные для экспериментальной и контрольной групп приведены в Приложении И, таблицы И.1 и И.2.

Результаты распределения детей по индивидуальным компетенциям в области укрепления и поддержания здоровья представлены на рисунках 7 и 8.

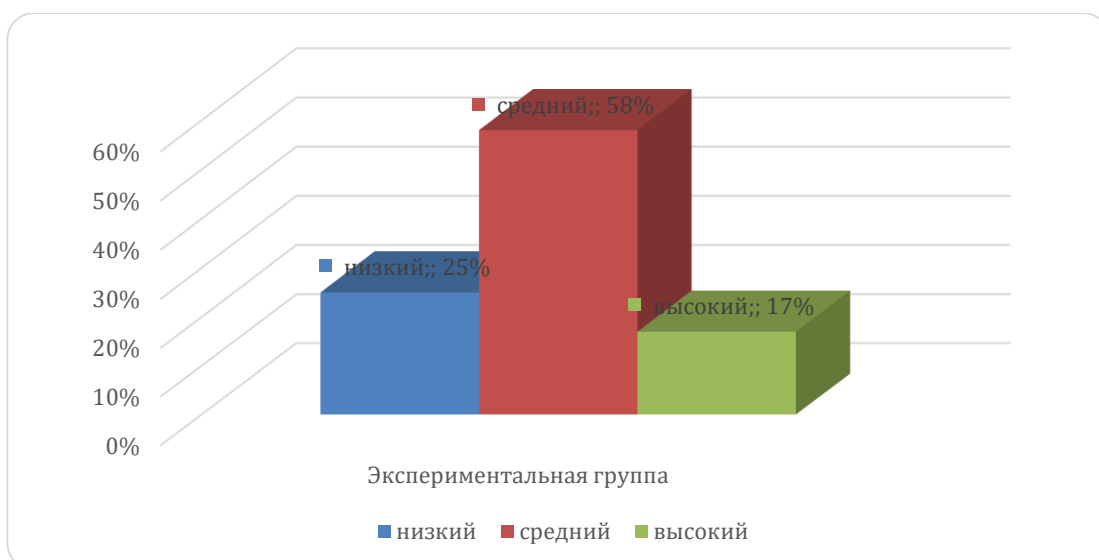


Рисунок 7 – Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

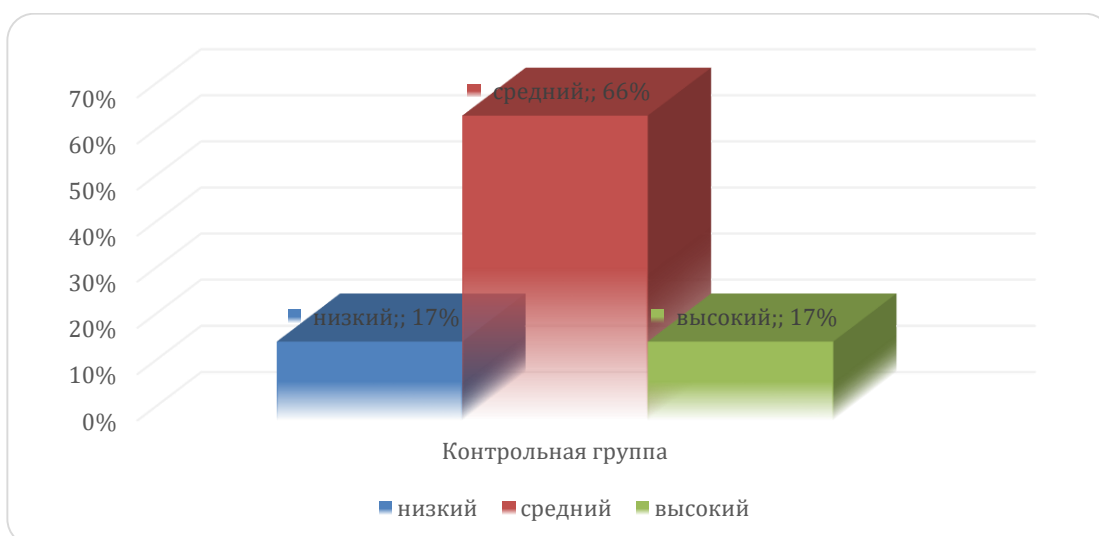


Рисунок 8 – Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

Результат по уровню развития базы культуры здоровья в обобщенном виде определен путем нахождения среднего арифметического данных по четырем методикам в экспериментальных и контрольных командах и отображен на рисунках 9 и 10.

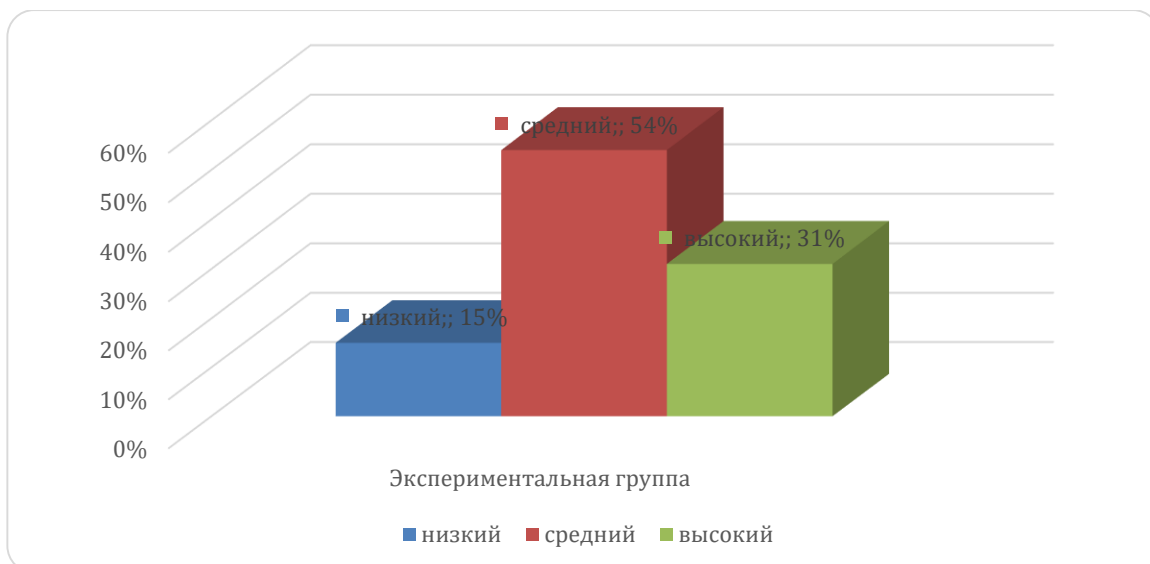


Рисунок 9 – Уровень развития базовой культуры здоровья на констатирующем этапе эксперимента (экспериментальная группа)

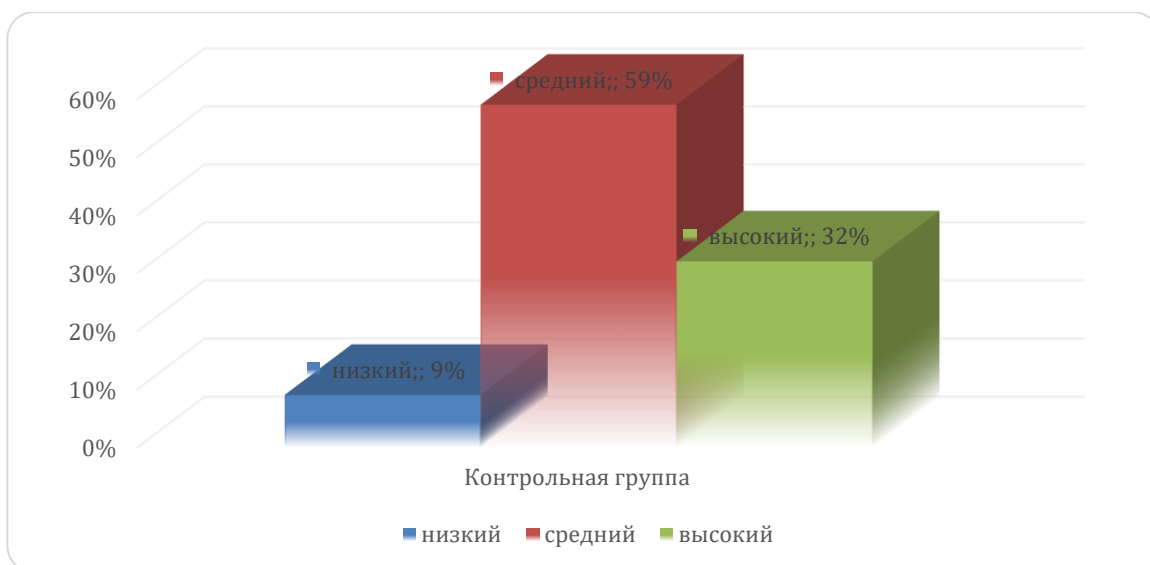


Рисунок 10 – Уровень развития базовой культуры здоровья на констатирующем этапе эксперимента (контрольная группа)

В результате анализа были получены данные эксперимента, которые показали нахождение учеников на одинаковом уровне изучения базовых знаний о здоровье и правильном уровне жизни.

Тем не менее, становится понятно, что не все ученики осведомлены о правильном режиме дня, правильных и вредных привычках, уровне трудоспособности.

2.2 Формирующий этап исследования

Основная задача на формирующем этапе, это разработка и осуществление на практике комплексной программы по формированию основ культуры здоровья у учеников начальных классов, включающей в себя серию теоретических и практических занятий внеурочной деятельности. Данные действия реализовывались с помощью программы «Быть здоровыми хотим».

С помощью этой программы, детей практически обучают основным навыкам оздоровления, она помогает связывать в единый комплекс воспитание и обучение, что является грамотным, эффективным приемом.

В современной школьной программе образования, следует искать новые подходы к внедрению базовой культуры здоровья, заниматься поиском тех путей, которые помогут усовершенствовать приемы улучшения здоровья, активировать у детей стремление к активному образу жизни, помогать им формировать основы культуры здоровья.

В ходе использования программы «Быть здоровыми хотим», были показаны важность и необходимость оздоровления. Цель программы – развитие грамотного понимания о здоровье, формирование базовых умений сохранения здоровья, основываясь на правильном образе жизни.

Задачи:

- развивать умение безопасного и правильного действия;
- формировать сохранение своего здоровья путем увеличения физической активности;
- способствовать развитию детской независимости и умению познавать окружающий мир;
- формировать умение детьми отвечать за сохранность своего здоровья.

Программа является комплексным курсом длительностью в 1 год, в ходе которой проводятся занятия с учениками младших классов. Структура

программы – это последовательные этапы подачи и усвоения материала, которые подаются на внеклассных занятиях.

Длительность программы: 34 часа, что составляет 1 занятие 1 раз в неделю.

Программа реализуется посредством проведения занятий внеурочной деятельности, которые проводятся с применением разных форм деятельности: индивидуальные занятия, фронтальные, групповые творческие занятия.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части.

В теоретической части проводятся беседы с учениками, демонстрируются материалы с картинками, компьютерными приложениями. Очень важно использовать во время предоставления теоретической информации применять эмоционально-логические приемы последовательности изложения материалов, чтобы вызвать у детей восприятие на эмоциональном уровне.

Можно изучить результаты, которые прогнозируются исследованием и ожидаются по итогам применения программы.

Программа полностью соответствует всем стандартам, прописанным в программе школьного образования, что прописано в положениях министерства образования.

От внедрения данной программы, ожидается реализация следующих результатов:

– личностные, которые должны проявиться у детей в виде желания и стремления заниматься своим здоровьем, познавать все необходимые жизненные ценности, обладать мотивацией к обучению и самопознанию, интеллектуальному развитию, формированию своей личной позиции, мнения, развития личностных качеств, понимания своей идентичности и важности обладания статусом гражданина своей страны;

– метапредметные итоги покажут, насколько ученики усваивают преподнесенную им информацию, как они владеют всеми инструментами обучения: познавательными, коммуникативными и регулирующими;

– предметные результаты покажут уровень усвоения тех знаний, которые они получают по каждому предмету, который входит в программу школьного образования, насколько они стремятся к получению новых знаний, как могут использовать полученные знания и навыки, могут ли дети проводить параллели между знаниями и основополагающими факторами, характеризующими всю картину мира.

Изучая личностные результаты, которые получают после проведения программного курса, следует выделить качество сформированности таких навыков:

Характеризовать и использовать с помощью педагога элементарные правила поведения при коммуникации. Иными словами – умение детей соблюдать этические нормы поведения.

Учитель предлагает различные ситуации, в которых следует сделать правильный выбор, исходя из общих правил поведения людей. В данной ситуации, педагог и другие участники занятия, помогают сделать выбор.

Что касается межпредметных результатов, то их основными характеристиками, будут определены следующие.

Регулятивные:

– когда дети могут с помощью педагога сформулировать основные задачи проведения разных действий в ходе занятия;

– умение выстроить логическую последовательность своих действий в ходе урока;

– получить навыки высказывать и отстаивать свое мнение по поводу демонстрируемых учебных материалов в ходе занятия, согласно тому плану, который предложен педагогом;

- активное применение такого инструмента обучения, как диалог, что помогает эффективнее усваивать новые материалы;
- обучаться умению давать комплексную оценку всей деятельности в ходе занятия.

Инструментом, с помощью которых возможно сформировать данные действия, это оценивание достижений учеников.

Познавательными достижениями можно определить:

- способность отбирать необходимый материал в процессе обучения с использованием книг, когда следует найти нужную информацию в определенном разделе книги;
- получать новые знания с помощью навыков поиска ответа на вопросы, когда следует использовать самые разные источники возможного ответа, нового материала;
- уметь пользоваться новой информацией и на ее основании делать выводы в ходе коллективной работы в ходе занятий;
- степень способности учеников преобразовывать новые знания в разные формы: уметь составлять простые рассказы и находить простые решения задач на основании иллюстраций, схем, рисунков.

Данные навыки эффективно формируются с помощью преподаваемого нового материала как педагогом, так и учебником.

Коммуникативные успехи учеников проявляются:

- в способности донести свое мнение другим участникам группы, умение правильно формулировать свои мысли как в устной, так и в письменной форме в краткой и развернутой форме;
- в умении слушать других людей.

Эффективно для достижения данных успехов, применять такие инструменты обучения, как побуждающие и подводящие диалоги:

- в умении договориться с другими участниками группы о правилах поведения в школе и способности следовать принятому решению;

– обучаться быть на разных ролях – лидером, критиком и исполнителем.

Инструмент помощи в данном случае – это работа в парах и небольших коллективных группах.

К эффективным результатам, которые возможно достигнуть с помощью подобных внеклассных занятий в оздоровительной сфере, является увеличение круга общения, что улучшает процессы социальной адаптации детей младшего школьного возраста, приобретение навыков эффективной коммуникации.

Одним из самых важных результатов применения данной программы, является повышение степени сознательности у школьников, по отношению к своему здоровью со всеми его аспектами.

Все ученики, которые участвуют в данной программе, обязаны знать:

- основы личной гигиены, методики профилактики вирусных заболеваний, которые передаются воздушно-капельным путем;
- степень негативного влияния на здоровье вредных привычек;
- положительное влияние на здоровье активно образа жизни;
- правила правильного питания;
- навыки первой медицинской помощи;
- методы сохранения своего здоровья;
- способы развития познавательной области;
- понимание сути свои прав, как гражданина страны;
- соблюдение общих норм поведения на разных уровнях: семейном, общественном, в среде сверстников, в общем со взрослыми и так далее;
- понимания влияния здоровья на успехи в учебе, спорте, жизни;
- понимание важности физического развития по отношению к здоровью и успехам в обучении;
- прививание понятий о полезных и вредных продуктах питания.

По итогам программы дети должны обладать навыками:

- разрабатывать и реализовывать план режима дня;
- использовать физические упражнения;
- отличать полезные продукты от вредных;
- уметь пользоваться средствами профилактики простуды и иных вирусных и инфекционных заболеваний;
- определять полезные факторы влияния на уровень здоровья;
- самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- находить решение в ситуации, которая связана с алкоголем и наркотиками, прочими вредными привычками;
- использовать все полученные коммуникативные и презентационные навыки;
- степень владения навыками аналитики в процессе обучения;
- степень умения оказания первой медицинской помощи, при таких ситуациях, когда присутствует кровотечение, ожог, удушье, травма, солнечный удар, обморожение и так далее;
- степень умения найти выход в сложной ситуации;
- способность самостоятельно определить качество своего здоровья, выделить те меры, которые будут способствовать его улучшению, созданию безопасной среды;
- давать адекватную оценку своему поведению при различных жизненных ситуациях;
- умение ответить за свои поступки и поведение;
- высказывать свое мнение и отстаивать его.

Примерное календарно-тематическое планирование представлено в таблице 2.

Таблица 2 Календарно-тематическое планирование программы «Быть здоровыми хотим»

Занятие	Тема занятия	Кол- во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	"Как я понимаю ЗОЖ?" Мой режим дня.	1	–	Составление кластера Подготовка сообщений Просмотр мультфильма
2	«А я бегу, бегу, бегу»	1	Польза бега и беговых упражнений. Знакомство со спортсменами легкой атлетики.	Эстафеты
3-4	«А мне купили велосипед!»	2	Знакомство со строением велосипеда, т/б при езде	Катание на велосипедах.
5	Закаливание - польза или вред....	1	Разговорный батл (обмен мнение, рассуждение, аргументирование своего мнения)	Составление памяток о правилах и алгоритме закаливания.
6	Вода - полезна всегда!	1	Знакомство с мерой потребления воды.	–
7-8	Русские народные игры	2	Знакомство с рус.нар. играми и правилами	Подвижные игры.
9	Разучивание комплекса ОРУ	1	–	Отработка. Ежедневное выполнение комплекса.
10	Весёлые старты со скакалкой	1	–	Комплекс ОРУ со скакалкой.
11	Эстафеты	1	–	Эстафеты с гимнастическим инвентарем
12	Игры народов мира	1	Презентация национальных игр разных народов	Игры
13	«Я то, что я ем»	1	Беседа о правильном питании	–
14	«Вредные привычки»	1	Беседа, презентация о формировании правильных привычек	–
15	Грипп, ОРЗ, ОРВ	1	Профилактика простудных заболеваний	

Продолжение таблицы 2

Занятие	Тема занятия	Кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
16	«Глаза - береги свои всегда!»	1	Строение глаза, профилактика заболеваний, правила гигиены глаз.	Разучивание комплекса упражнений для глаз.
17	Ритмика.	1	–	Разучивание танцевальных упражнений.
18	Зимние виды спорта	1	Знакомство с зимними видами спорта. История возникновения коньков, лыж.	–
19-20	«С горы с ветерком, а в гору пешком»	2	История возникновения санок	Катание на санках
21	Зимние игры на свежем воздухе	1	–	Снежки. Катание с горки. «Царь - гора»
22-23	Теннис.	2	Знакомство с историей тенниса, видами тенниса, чемпионами и правилами игры.	Упражнения с ракеткой. Игра в настольный теннис.
24	Сон и его значение для здоровья человека	1	Беседа и презентация. Составление режима сна.	–
25	Весёлые старты с мячом.	1	–	Гимнастические упражнения. Эстафеты.
26	В гостях у Мойдодыра	1	Личная гигиены. Просмотр мультфильма по произведению К. И Чуковского. Составление памятки «Делай так»	–
27-28	Шахматы. Шашки.	2	Изучение фигур их передвижения.	Игры в шахматы, шашки

Продолжение таблицы 2

Занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
29	«Всё о витаминах»	1	Знакомство с витаминами и продуктами их содержащие	–
30	Операция «Спортивный праздник»	2	–	Подготовка и организация спортивных состязаний
31-32	Игры на свежем воздухе	2	–	Подвижные игры
33	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Беседа о правильной посадке. Профилактика.	Упражнения на осанку
34	Ритмика	1	–	Разучивание танцевальных упражнений.

По итогам внедрения программы внеклассной деятельности, которая направлена на создание у детей основ понимания ценности придерживаться правильного образа жизни, образуются следующие качества: улучшается отношение к себе, к окружающим, природе, миру. Программа – это целый комплекс различных направлений, по которым детям прививаются важные жизненные навыки, среди которых и основные жизненные ценности: чувства взаимопомощи, понимания, уважения, любви и дружбы, бережному отношению к прекрасному, соблюдения порядка во всем. С помощью программы также вырабатываются лидерские качества, повышается уровень физического и психологического развития.

В соответствии с «Примерными программами организации внеучебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность» Стандарта второго поколения создание у учеников начальной школы основных жизненных ценностей происходит по трем этапам, в перечне которых присутствуют ценностно-ориентированный, деятельно-практический и реформирующий.

Ценностно-ориентированный этап помогает ученикам глубоко изучать основные ценности, использовать их в качестве основных жизненных

правил, среди которых ведение здорового образа жизни, определения его основных принципов и реализацию их на практике.

На данном этапе проведены занятия: «А я бегу, бегу, бегу», «Закаливание – польза или вред...», «Вредные привычки», «Всё о витаминах».

На этапе деятельностной практики основное внимание уделяется формированию у школьников системы знаний о правильном образе жизни, их честлюбивых качествах, необходимых для самостоятельной реализации здорового образа жизни, стимулирования стремления (образовательные результаты второго этапа).

Для выполнения задания данного этапа организована конкурсная программа по здоровому образу жизни в классе. Это такие мероприятия, как: «Разучивание комплекса ОРУ», «Закаливание - польза или вред...», «Ритмика. Разучивание танцевальных упражнений», «Глаза - береги свои всегда!», «Гигиена позвоночника».

На преобразующем этапе – этапе трансформации основное внимание уделяется формированию стремления учеников к увеличению своих знаний о правильном образе жизни и формированию качеств, необходимых для поддержания правильного образа жизни (результаты обучения третьего этапа).

На данном этапе было организованы и проведены совместные с родителями спортивные состязания: «Весёлые старты с мячом», Операция «Спортивный праздник».

2.3 Контрольный срез уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младшего школьника

Целью контрольного этапа эксперимента было выяснение результативности проведенного формирующего воздействия. Для этого учащимся вновь была предложена анкета констатирующего этапа эксперимента.

После проведения занятий с учащимися была проведена повторная диагностика, которая позволила получить следующие данные.

Полученные результаты о ранжировании данных детей по показателям умения укрепления своего здоровья отражены на рисунке 11.

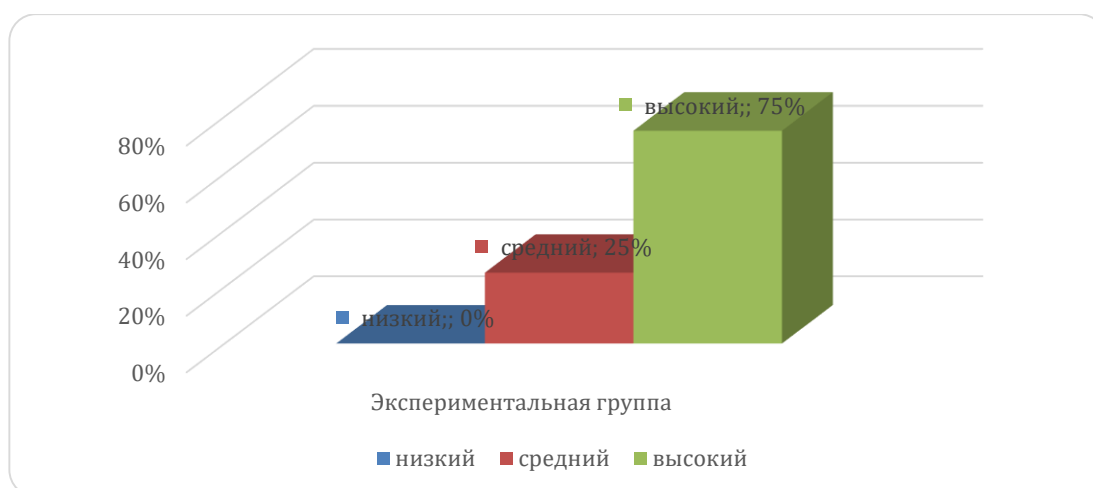


Рисунок 11 – Уровень развития правильного образа жизни на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

Согласно этим данным, мы можем оценить положительную динамику развития правильного образа жизни в результате образовательного процесса. Высокий уровень развития базового уровня правильного образа жизни поднялся на 25% по сравнению с доэкспериментальным опытом, средний уровень стал на 25% ниже.

На рисунке 12 отображены полученные данные о распределении навыков детей по уровню отношения к своему здоровью и правильному образу жизни.

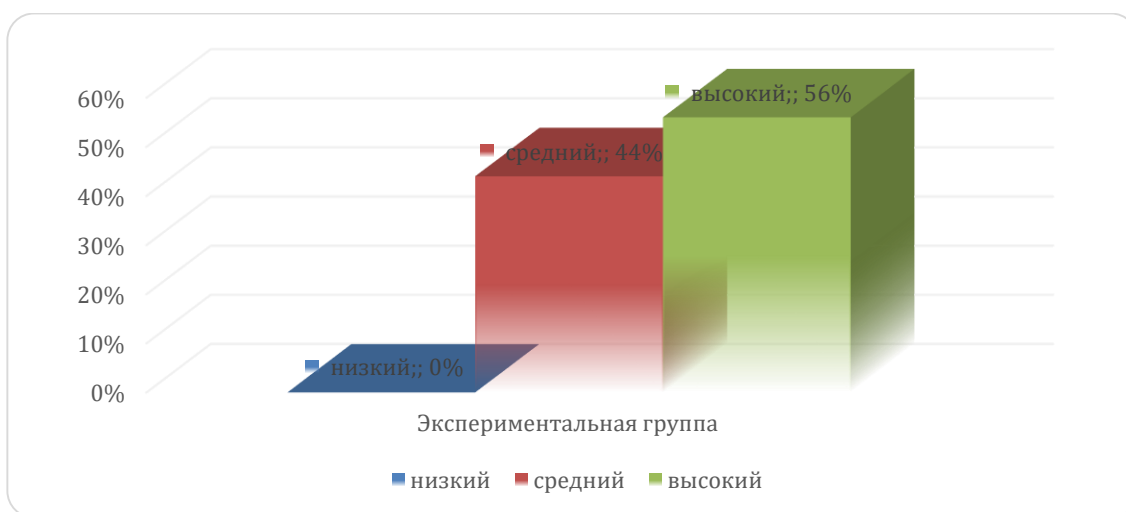


Рисунок 12 – Уровень развития отношения к своему здоровью и правильному образу жизни на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

Полученные результаты показывают положительную динамику уровня отношения школьников к своему здоровью и правильному образу жизни после образовательного опыта. Высокий уровень развития базового уровня правильного образа жизни поднялся на 25% по сравнению с начальным результатом, средний уровень понизился на 19%, низкий уровень также стал на 6% ниже.

На рисунке 13 отображены полученные данные о распределении навыков детей по уровню отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

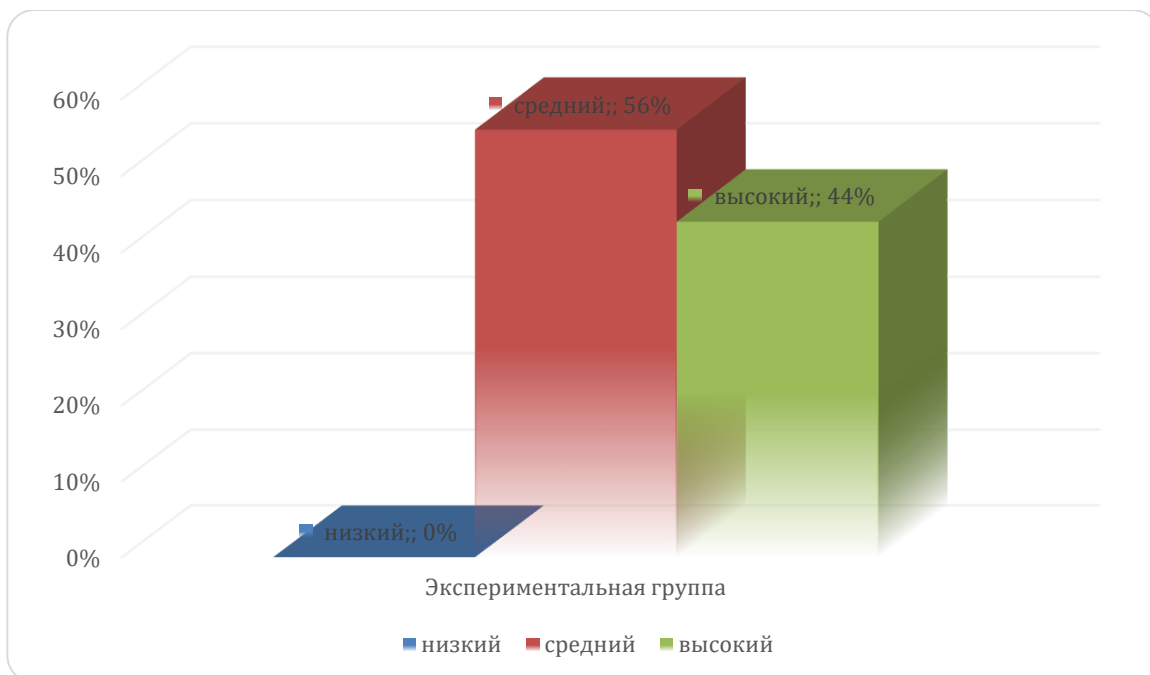


Рисунок 13 – Уровень сформированности осознанного отношения к своему здоровью на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

Полученные результаты показывают положительную динамику уровня осознанного отношения школьников к своему здоровью после образовательного опыта. Высокий уровень осознанного отношения к своему здоровью увеличился на 13% по сравнению с доэкспериментальным опытом, средний уровень понизился на 7%, низкий уровень также стал на 6% ниже.

Полученные результаты о ранжировании данных детей по уровню овладения ими навыков сохранения и поддержания здоровья представлены на рисунке 14.

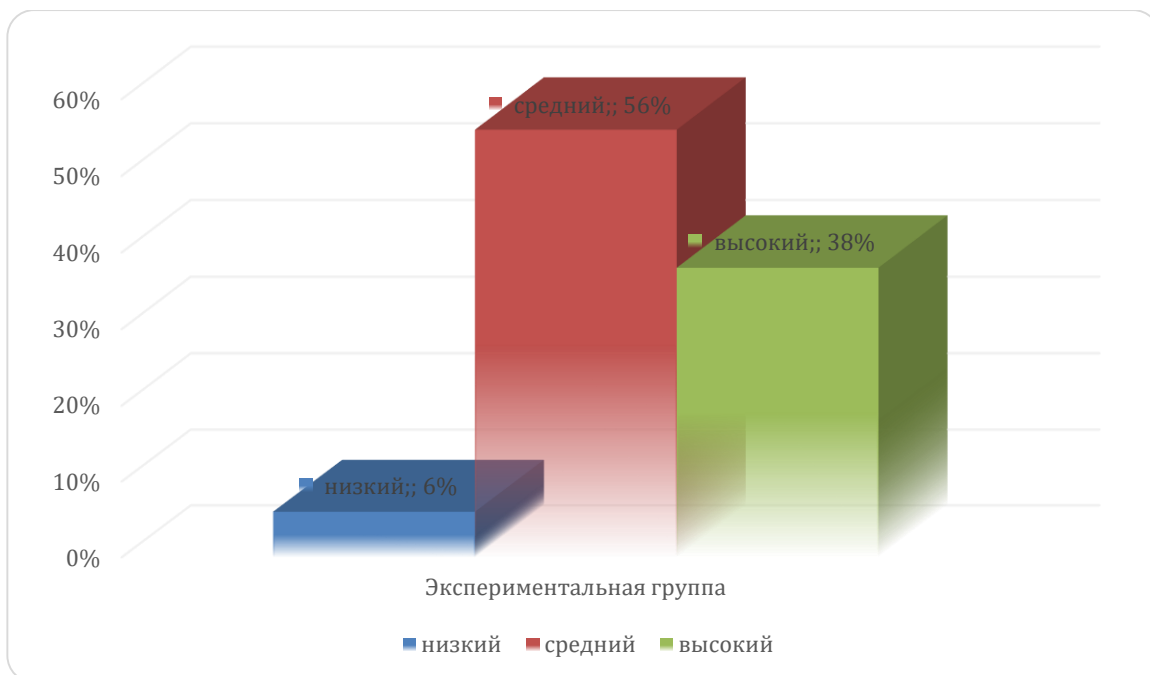


Рисунок 14 – Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья на контрольном этапе эксперимента (экспериментальная группа)

Полученные результаты показывают положительную динамику уровня владения навыками укрепления и сохранения здоровья после образовательного опыта. Высокий уровень развития базового уровня правильного образа жизни поднялся на 25% в сравнении с изначальными результатами, средний уровень повысился на 13%, а вот низкий уровень стал на 12% ниже.

Повторное проведение анкетирования показало, что большинство младших школьников осознают важность здоровья и правильного образа жизни, хорошее психоэмоциональное состояние положительно сказывается на их здоровье, большинство детей не устают на уроках, любят заниматься физической культурой, уровень знаний и понятий здорового образа жизни у учащихся достаточен, учащиеся имеют практические умения и навыки по охране собственного здоровья, практически все знают и соблюдают правила личной гигиены и режима дня.

На рисунке 15 отражены данные по степени обобщения базовой культуры здоровья на исследовательском и контрольном этапах эксперимента.

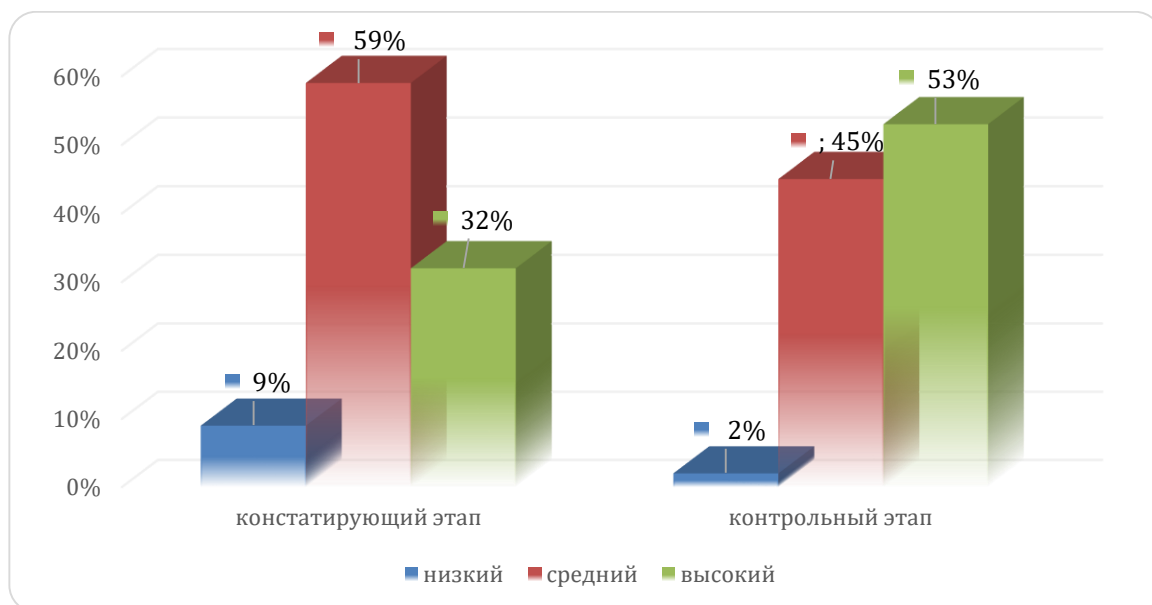


Рисунок 15 – Уровень развития базовой культуры здоровья в обобщенном виде на констатирующей и контрольном этапе эксперимента

Высокий уровень развития базового уровня правильного образа жизни поднялся на 21% по сравнению с доэкспериментальным опытом, средний уровень понизился на 14%, низкий уровень стал на 7% ниже.

По результатам проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы.

Современные социально-экономические и политические процессы постепенно приводят к изменению социальной жизни общества, а также отражаются на здоровье и правильном образе жизни различных возрастных групп. В настоящее время акцентируется внимание на рассмотрении вопроса, связанного с культурой здоровья учеников, что также детерминировано увеличением числа детей, проявляющих интерес к вредным привычкам, что пагубно отражается на дальнейшем состоянии здоровья детей. Учитывая, что происходит трансформация ценностей детей младшего школьного возраста,

то необходимо обратить внимание на роль культуры здоровья у учеников указанного возрастного периода.

Максимально используя опыт исследователей, психологов, педагогов и медицинских работников в области правильного образа жизни у детей указанного возрастного периода, можно сформировать представления данного исследования и на их основе определить методику оценки степени развитости культуры здоровья у детей.

По данным проведенного эксперимента выяснилось, что только у одной трети группы детей уровень развития базовой культуры здоровья и знаний и здоровом образе жизни достаточный и не вызывает серьезных опасений.

Полученные результаты позволили определить особенности работы с детьми и родителями в рамках указанной проблемы, стали основанием для разработки программы «Быть здоровыми хотим», основная цель которой, это помощь детям в создании мотивации быть здоровыми и физически сильными, выносливыми, не поддающимися заболеваниям.

И на контрольной фазе проведенного эксперимента низкий уровень развития правильного образа жизни не отмечен ни у кого из опрошенных младших школьников. Все это подтверждает эффективность проведенной нами экспериментальной работы.

Выводы по второй главе

Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена. Развитие правильного образа жизни у детей осуществляется с большим эффектом, если: используются разные способы обучения вне школы, базирующиеся на развитии взглядов учеников о здоровом образе жизни; комплексное современное обучение для выработки у школьников мотивационно-ценностных установок к ЗОЖ; родители и педагоги совместно работают над развитием базовой культуры здоровья среди учеников младшей школы.

Заключение

На сегодняшний день состояние здоровья является основным показателем качества жизни современного человека и ценным ресурсом. Когда человек становится взрослым, он сталкивается с различными болезнями, которые своими корнями уходят в детство. Именно поэтому актуальным и важным является развитие базовой культуры здоровья у детей указанного возрастного периода.

Рассмотрев понятия «здоровье» и «ценностное отношение», можно сделать вывод, что ценностное отношение к здоровью – это такое отношение ребенка, при котором он понимает значимость влияния внешних и внутренних факторов на собственное здоровье: осознает самочувствие как важнейшую ценность, умеет относиться к своему организму бережно, действует согласно правилам собственной безопасности.

Здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает для себя. Согласно современным представлениям, термин «здоровый образ жизни» как одна из составляющих включает организацию двигательной активности. Именно система обучения в начальной школе включает в себя основные образовательные инструменты, которые способствуют формированию основ культуры здорового существования детей.

Только при обеспечении эффективного взаимодействия физического воспитания и целенаправленного развития личности возможно формирование здоровой личности с позиций физического, психического и социального здоровья. Также на развитие базовой культуры здоровья оказывают влияние и специально созданные и гигиенически организованные условия социальной среды, которые непосредственно способствуют развитию самоуправления, самоорганизации, самостоятельности и активности личности.

В ходе констатирующего этапа, на основе анализа психолого-педагогических исследований, были выявлены параметры и уровни развития

трепетного отношения к правильному образу жизни у учащихся четвертого класса, их отношения к жизненным ценностям и нравственной воспитанности. Осуществлен отбор и реализация методик для диагностики исходного уровня сформированности данных компонентов у учащихся в контрольной и экспериментальной команде.

В соответствии с полученными результатами, в ходе формирующего этапа экспериментальной работы, разработаны и проведены специально организованные занятия по развитию базового уровня культуры здорового образа жизни учеников младшей школы.

Проведение контрольного этапа экспериментальной работы с целью повторной диагностики степени развитости ценностей здорового образа жизни у учащихся четвертого класса, позволил выявить результаты, свидетельствующие об эффективности проведенной нами работы в экспериментальной группе, чем и была подтверждена выдвинутая нами гипотеза.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась, задачи решены, цель достигнута. Однако настоящее исследование не исчерпывает весь круг вопросов по изученной проблеме, и открывает дальнейшие перспективы работы в данном направлении и в других классах.

Список используемой литературы

1. Архангельский Н. В. Нравственное воспитание. М. : Просвещение, 2015. 534 с.
2. Базарный В. Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. Сергиев-Посад : Загорская типография, 2005. 270 с.
3. Бакуменко О. Е., Васнева И. К. Образ жизни и питание учащихся: монография. М. : Издательский комплекс МГУПП, 2010. 100 с.
4. Баранов А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. М., 2006. 412 с.
5. Бордовская Н. В. Педагогика. СПб. : Питер, 2016. 304 с.
6. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физ. и спорт, 1990. 212 с.
7. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования. М. : ИскраПрофи. 2009. 59 с.
8. Гребенников И. В. Воспитательный климат семьи. М. : Наука, 1975. 204 с.
9. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А. Человек и его работа в СССР и после. М. : Аспект Пресс, 2003. 485 с.
10. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М. : Педагогическое общество России, 2006. С. 88.
11. Долгова Н. В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа. 2007. №3. С. 21– 22.
12. Дресвянкина У. М. Особенности распространенности курения и парения у подростков высшего учебного заведения // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 4-3.
13. Духовные основы нравственного воспитания. М. : Импэто, 1997. 94 с.

14. Ларина О. В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов : Саратовский источник, 2016. С. 37-41.
15. Пособчук О. Н. Здоровьесберегающие технологии, как средство повышения компетентности родителей в вопросах воспитания культуры здорового образа жизни у дошкольников // Вестн. науч. конф. 2015. № 1–2. С. 130–132.
16. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе. Министерство образования и науки российской федерации. Письмо от 13 мая 2013 г. N ИР-352/09 «О направлении программы».
17. Разбегаева Л. П. Ценностно-коммуникативный подход как основа гуманитаризации современного образования: Монография. М. : АПРК и ППРО, 2017. 216 с.
18. Сазонова А. Н. Воспитание ценностного отношения к образованию // Мир образования - образование в мире. 2001.
19. Сергиенко Т. Е. Формирование здорового образа жизни детей через взаимодействие педагогов и родителей // Изв. РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. № 40. С. 67.
20. Социальный проект «За жизнь без сигареты!» [Электронный ресурс]. Режим доступа: // <https://dobro.ru/projects/социальный-проект-за-жизнь-без-сигареты>.
21. Хакимова Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: монография. Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского гос. гуманитарного ун-та, 2010. 174.
22. Царегородцев Г. И. Общая патология человека и методология медицины // Вестник РАМН. 1998. № 10. С. 41-45.
23. Цветкова И. В. Экологическое воспитание младших школьников. М. : Просвещение, 2010. 136 с.

Приложение А

Методика Ю. В. Вивич «Знания о здоровье»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1) В лагере находитесь вы и ваш друг. Друг оставил сумку дома и ему необходима ваша помощь. Какие личные предметы гигиены вы бы не предложили другу:

- мыло,
- зубная паста,
- мочалка,
- зубная щетка,
- шампунь для волос,
- домашние шлепки,
- банное полотенце.

2) Определите правильное расписание, которое должно висеть на двери столовой:

Завтрак 8.00	Завтрак 9.00
Обед 13.00	Обед 15.00
Полдник 16.00	Полдник 18.00
Ужин 18.00	Ужин 21.00

3) У Юли, Светы и Маши возник спор о количестве чистки зубов в день. Необходимо выбрать ответ, который близок к вашим убеждениям:

- Юля: чистка зубов необходима только вечером, чтобы убрать все частички пищи, образовавшиеся за день.
- Света: чистка зубов необходима и днем, и вечером.
- Маша: чистка зубов по утрам позволяет вам чувствовать себя комфортнее.

Продолжение Приложения А

4) Вы поставлены дежурным по соблюдению личной гигиены.

Необходимо определить в какое время вашим друзьям мыть руки:

- прежде, чем приступить к чтению книгу,
- непосредственно перед приемом еды,
- перед тем, как пойти в туалет,
- перед тем как отправиться на прогулку,
- после того, как побывали в туалете,
- после того, как они сыграли в баскетбол
- после того как они застелили кровать
- после игры с кошкой

5) Как часто, по вашему мнению, необходимо принимать душ?

- ежедневно,
- 2-3 раза в неделю,
- 1 раз в неделю.

6) Ваш друг поранил палец. Что бы вы посоветовали ему сделать?

Подчеркните.

- положить палец в рот,
- охладить палец при помощи холодной воды из-под крана,
- произвести обработку раны йодом,
- обработать кожу йодом вокруг раны.

7) Что вы считаете залогом счастливой жизни? Выберите из предложенных вариантов 4 ответа, подчеркните их.

- наличие богатства,
- много интересных друзей,
- быть хорошо информированным, компетентным, красивым и привлекательным,
- быть здоровым,

Продолжение Приложения А

- иметь работу, которая вам нравится,
- быть независимым,
- иметь счастливую семью.

8) Что, по-вашему мнению, влияет на здоровье? Выбери 4:

- регулярная физическая активность,
- иметь деньги на еду и отдых,
- иметь возможность хорошо отдохнуть,
- забота о здоровье,
- благоприятный климат,
- дорогостоящее лечение,
- придерживаться правильного образа жизни.

9) Что есть в вашей повседневной жизни?

Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.

- утренняя зарядка,
- пробежка
- прогулка на свежем воздухе
- завтрак по утрам
- сон не менее 8 часов
- обед занятия спортом
- ужин душ, ванна

10) Какие занятия, связанные со здоровьем, вы проводите в классе?

«1»- проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

- Уроки обучения, связанные со здоровьем
- Спортивные мероприятия
- Классные часы по методам охраны здоровья
- Викторины, конкурсы, игры.

Продолжение Приложения А

Интерпретация результатов:

- 0-4 балла – низкий уровень. Слабые направления и знания по вопросам здоровья и поддержания здоровья носят неполный и бессистемный характер. Знания основ правильного образа жизни фрагментарны и ответ не до конца осознанны и неполные. Не сформирована система знаний;
- 5-14 баллов – средний уровень. Хорошая ориентация на основы здорового образа жизни. Знания очень полные, сознательные и систематические;
- 15-18 баллов – высокий уровень. Они обладают необходимым набором знаний и взглядов на понимание о здоровье и правильном образе жизни. Умеют делать точные и систематические суждения о базовых принципах и основах правильного образа жизни.

Приложение Б

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням сформированности основ здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента

Таблица Б.1 – Экспериментальная группа

Имя ученика	Методика «Знания о здоровье» (уровень)
Ирина Ц.	средний
Илья Ш.	средний
Ксения Ж.	средний
Кирилл К.	высокий
Кристина У.	средний
Мария В.	высокий
Мария Х.	высокий
Надежда З.	средний
Наталья О.	средний
Светлана А.	высокий
Сергей Р.	высокий
Оксана Х.	высокий
Ольга Ц.	средний
Татьяна С.	высокий
Федор А.	высокий
Юлия А.	средний

Таблица Б.2– Контрольная группа

Имя ученика	Методика «Знания о здоровье» (уровень)
Антон И.	средний
Алена Г.	средний
Алексей О.	высокий
Александр М.	высокий
Артем Х.	средний
Василий Д.	высокий
Виктор М.	высокий
Дмитрий Е.	средний
Денис У.	средний
Елена В.	высокий
Екатерина Л.	средний
Екатерина С.	высокий

Приложение В

Методика М. Рокича «Иерархия ценностей»

Цель: определить место здоровья в ценностях младших школьников.

Организация: ученики должны рассортировать ценности из представленных вариантов по степени их личной важности.

Ценности:

- Друзья
- Семейное счастье
- Здоровье
- Хорошие вещи, материальное благополучие
- Развлечения, досуг
- Обучение
- Красота природы и искусства
- Возможность помогать людям
- Творчество

Обработка данных: анализ результатов распределения позволяет сделать вывод, что позиция здоровья в ценностях детей является высокой (1-3), средней (4-6) и низкой (7-9).

Приложение Г

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни

Таблица Г.1– Экспериментальная группа

Имя ученика	Методика «Иерархия ценностей»
Ирина Ц.	высокий
Илья Ш.	высокий
Ксения Ж.	средний
Кирилл К.	низкий
Кристина У.	высокий
Мария В.	низкий
Мария Х.	средний
Надежда З.	высокий
Наталья О.	высокий
Светлана А.	средний
Сергей Р.	низкий
Оксана Х.	высокий
Ольга Ц.	низкий
Татьяна С.	низкий
Федор А.	высокий
Юлия А.	высокий

Таблица Г.2 – Контрольная группа

Имя ученика	Методика «Иерархия ценностей»
Антон И.	высокий
Алена Г.	средний
Алексей О.	средний
Александр М.	низкий
Артем Х.	высокий
Василий Д.	средний
Виктор М.	низкий
Дмитрий Е.	высокий
Денис У.	низкий
Елена В.	средний
Екатерина Л.	средний
Екатерина С.	низкий

Приложение Д
**Методика Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни
школьников»**

Цель: дети ценят свое здоровье и понимают важность правильного образа жизни.

Инструкция: поставьте «+» на пункты, которые соответствуют вашему уровню жизни.

Вопросы:

Оцените свое здоровье?

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

Занимаетесь вы спортом или физической культурой?

- Да
- Нет

В течение какого времени вы гуляете на улице?

- более 2 часов в день
- Менее часа
- Менее 30 минут или не выхожу совсем

Что из перечисленного присутствует в вашей жизни по утрам:

- Физические упражнения
- Обливание водой
- Плотный завтрак
- Ходьба в школу пешком

Обедаете в школьной столовой?

- Да, регулярно
- Иногда
- Нет

Продолжение Приложения Д

Ваш сон начинается:

- До 21:00
- Между 21:00 и 22:00 часами
- После 22:00

Употребляет ли кто-нибудь из ваших знакомых или близких алкоголь, наркотики или курит сигареты?

- Да
- Нет

В свободное время вы:

- играете в спортивном кружке
- проводите время в художественном классе
- гуляете с друзьями
- читаете
- проводите время дома в кругу семьи
- смотрите телевизор
- играете в компьютер

Продолжение Приложение Д

Таблица Д.1– Обработка результатов

Вариант ответа						
1	2	3	4	5	6	7
10 б.	5 б.	0 б.	0 б.	–	–	–
10 б.	0 б.	–	–	–	–	–
10 б.	5 б.	0 б.	–	–	–	–
10 б.	10 б.	5 б.	5 б.	–	–	–
10 б.	5 б.	0 б.	–	–	–	–
10 б.	5 б.	0 б.	–	–	–	–
0 б.	10 б.	–	–	–	–	–
10 б.	5 б.	5 б.	5 б.	0 б.	0 б.	0 б.

Интерпретация результатов:

- 135–105 баллов – высокий уровень – самостоятельное и целенаправленное освоение знаний о здоровье, правильном образе жизни и приобретение навыков по укреплению своего здоровья;
- 100–70 баллов – средний уровень – дети не до конца осознают значимость сохранности своего здоровья и приобщению к правильному образу жизни;
- 65 баллов и меньше – низкий уровень – не оценивает важность сохранности здоровья, не приобщен к правильному образу жизни.

Приложение Е

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням осознанного отношения к своему здоровью

Таблица Е.1 – Экспериментальная группа

Имя ученика	«Гармоничность образа жизни школьников»
Ирина Ц.	высокий
Илья Ш.	высокий
Ксения Ж.	средний
Кирилл К.	средний
Кристина У.	высокий
Мария В.	средний
Мария Х.	средний
Надежда З.	средний
Наталья О.	высокий
Светлана А.	средний
Сергей Р.	низкий
Оксана Х.	средний
Ольга Ц.	средний
Татьяна С.	средний
Федор А.	высокий
Юлия А.	средний

Таблица Е.2 – Контрольная группа

Имя ученика	«Гармоничность образа жизни школьников»
Антон И.	высокий
Алена Г.	высокий
Алексей О.	средний
Александр М.	средний
Артем Х.	высокий
Василий Д.	низкий
Виктор М.	средний
Дмитрий Е.	высокий
Денис У.	средний
Елена В.	средний
Екатерина Л.	средний
Екатерина С.	средний

Приложение Ж

Методика Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни»

Цель: изучить степень осведомленности учеников в области укрепления и профилактики поддержания здоровья.

Инструкция. В вопросах 1, 4 и 5 отметьте «+» утверждения, которые характерны для вас; в вопросах 2 и 3 отметьте «+» один из предложенных ответов; в вопросе 6 отметьте знаком «+» не более 5 предложенных ответов.

Занимаетесь ли Вы:

- в школьном спортивном клубе;
- в спортивных клубах других учреждений;
- изучением научной литературы о поддержании здоровья;
- наблюдением за программами здоровья;
- приемом витаминов;
- чтением энциклопедий для расширения своих знаний.

С какой периодичностью вы принимаете участие в школьных спортивных мероприятиях:

- никогда не принимаю участие;
- редко принимаю участие;
- чаще всего принимаю участие;
- принимаю участие во всех мероприятиях.

Как вы занимаетесь физической культурой?

- с удовольствием;
- без желания;
- лишь бы не ругали.

Как складываются ваши отношения с окружающими вас людьми (родителями, друзьями, учителями)?

- полное взаимопонимание
- доверительные

Продолжение Приложения Ж

- уважительные
- нет взаимопонимания

Для того чтобы вести здоровый образ жизни, вы должны:

- следовать распорядку дня;
- есть здоровую пищу и хорошо питаться;
- выполнять физические упражнения;
- выполнять утреннюю зарядку;
- отказаться от вредных привычек.

Какие качества, по вашему мнению, лучше всего характеризуют вас (выберите не более 5):

- физическая сила и выносливость;
- умственные способности;
- сила воли, выдержка, терпение и выносливость;
- способность видеть и ценить красоту в природе, в людях и в искусстве;
- способность видеть цель и достигать ее (целеустремленность);
- способность организовывать свою работу (организованность);
- способность выполнять работу самостоятельно, без помощи других;
- отзывчивость и понимание других людей;
- способность выполнять работу с другими людьми, распознавать, кто нуждается в вашей помощи, помогать и принимать помощь от других людей;
- социальное поведение, красиво выглядеть и т.д.

Продолжение Приложения Ж

Таблица Ж.1– Обработка результатов

Варианты ответов									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	–	–	–	–
0 б.	0 б.	5 б.	10 б.	–	–	–	–	–	–
5 б.	5 б.	5 б.	–	–	–	–	–	–	–
5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	–	–	–	–	–
5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	–	–	–	–	–
5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	5 б.	–	–	–	–

Интерпретация результатов:

- 100-80 баллов – высокий уровень – идеал физически активного, здорового человека, который самостоятельно стремится формировать свое здоровье, способен работать с другими людьми для поддержания и укрепления здоровья и имеет глубокое понимание культурного уровня в области здоровья;
- 75-55 баллов – средний уровень – знания учеников о здоровье и правильном образе жизни в целом менее чем уверенны, а его способность поддерживать и укреплять здоровье характеризуется приобретением практических навыков и готовностью работать со взрослыми для укрепления здоровья;
- ниже 50 баллов – низкий уровень – рудиментарные знания о здоровье и правильном образе жизни, отсутствие мотивации заботиться о собственном здоровье, часто не соблюдается элементарная гигиена, не выполняются медицинские процедуры.

Приложение И

Сводная таблица для экспериментальной и контрольной группы по уровням владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья

Таблица И.1–Экспериментальная группа

Имя ученика	Методика «Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья»
Ирина Ц.	высокий
Илья Ш.	высокий
Ксения Ж.	средний
Кирилл К.	низкий
Кристина У.	средний
Мария В.	низкий
Мария Х.	средний
Надежда З.	средний
Наталья О.	средний
Светлана А.	средний
Сергей Р.	средний
Оксана Х.	средний
Ольга Ц.	средний
Татьяна С.	средний
Федор А.	средний
Юлия А.	средний

Таблица И.2–Контрольная группа

Имя ученика	Методика «Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья»
Антон И.	средний
Алена Г.	средний
Алексей О.	средний
Александр М.	низкий
Артем Х.	высокий
Василий Д.	низкий
Виктор М.	средний
Дмитрий Е.	высокий
Денис У.	средний
Елена В.	средний
Екатерина Л.	средний
Екатерина С.	средний