

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Анализ проблем формирования здорового образа жизни у младших школьников в научно- методической литературе.....	8
1.1. Сущность понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья ребёнка», «Здоровьесбережение»	8
1.2. Методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.....	15
Выводы.....	25
Глава 2. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеклассной работе.....	26
2.1. Опыт работы учителей России по формированию здорового образа жизни во внеклассной работе с младшими школьниками	26
2.2. Опытная работа по формированию здорового образа жизни во внеклассной работе у младших школьников в «МБОУ Нердвинская СОШ»	33
Выводы.....	45
Заключение.....	46
Библиографический список.....	49
Приложения.....	53

Введение

Задачи сохранения здоровья детей и формирования у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы начального образования. Это связано с тем, что исследователи в разных регионах России обращают внимание на неблагоприятную динамику основных показателей здоровья учащихся (В.Н.Касаткин, Н.К.Смирнов, Е.А.Стальков, Т.Ф.Орехова и др.). В работах ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечается, что за последние 10 лет заболеваемость младших школьников увеличилась на 89%. Анализ работ отечественных ученых (М.М.Безруких, Н.А.Голиков, З.Ю.Тюмасева и др.) показывает, что проблема нарастает с переходом детей из класса в класс [4,с.180].

Следовательно, понимание необходимости заботиться о собственном здоровье и стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ) как важнейшему элементу общей культуры человека важно воспитывать на самых первых этапах обучения в школе, прежде всего потому, что потери здоровья в начальной школе практически невозможны, их чрезвычайно трудно компенсировать в дальнейшем. Заложенные знания о здоровье в младших классах закрепляются у школьников на уровне подсознания на всю жизнь, умения и навыки ЗОЖ, приобретенные в раннем возрасте, превращаются в привычку и становятся основой его жизнедеятельности.

Важность вопросов о формировании нужного объема знаний о здоровом образе жизни у учащихся прослеживается в научных трудах известных ученых (П.Ф.Лесгафт, А.А.Бодалев, А.Л.Венгер, В.Д.Давыдов, М.И.Лисина, А.В.Мудрик, И.П.Подласый, В.А.Сластенин, Е.О.Смирнова).

Особое внимание проблемам укрепления здоровья школьников уделяется в трудах известнейших отечественных педагогов- А.С.Макаренко и В.А. Сухомлинского.

Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) в начальном общем образовании выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Таким образом, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы образовательного учреждения (далее ООП). Исследования авторов (М.В. Антропова, М.М. Безруких, Л.М. Кузнецова, Г.Х. Манке и т.д.) свидетельствуют о том, что уже при поступлении в 1 класс 25- 30% младших школьников имеют отклонения в состоянии здоровья. На данный момент можно с уверенностью утверждать, что непосредственно учитель в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем медицинский работник, но это вовсе не значит, что он обязан выполнять прямые обязанности врача. Учитель непосредственно должен работать так, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью учащихся. Таким образом, важнейшей обязанностью системы образования, школы и учителя является забота о сохранении здоровья младших школьников, так как школьникам, которые испытывают проблемы со здоровьем, очень тяжело учиться.

Именно у учащихся начальных классов закладывается фундамент представлений о здоровом образе жизни. Если целенаправленно работать с младшими школьниками по здоровьесбережению, то это даст возможность сохранить состояние здоровья на том уровне, с которым дети поступали в 1 класс, а может даже и улучшить его.

Проблему формирования здорового образа жизни младших школьников изучали многие педагоги, физиологи, гигиенисты и др. Так Дуркин П.К., Лебедева М.П. выделяют в своих работах потребностно-мотивационный компонент ЗОЖ. Бальсевич В.К., Лубышева М. считают, что основным компонентом ЗОЖ является личная физическая культура [1, с.45]. Лукьяненко В.П., Трещева О.Л., Абаскалова Н.П., Соловьев Г.М., Прокопенко Т.И. одним из основных компонентов в системе формирования ЗОЖ выделяют образова-

тельный компонент как учащихся, так и учителей и родителей. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

В современных школах деятельность педагогов, направленная на формирование здорового образа жизни младших школьников, недостаточно эффективна, потому что внимание этой проблеме уделяется только на уроках, согласно учебной программе, а во внеурочное время зачастую не уделяется вовсе.

Отсюда вытекает проблема формирования здорового образа жизни младших школьников. Поэтому тема исследования избрана «Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во внеклассной работе», которая считается очень актуальной в современной жизни.

Проблема исследования: формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеклассной работе.

Объект исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеклассной работе.

Предмет исследования: методы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеклассной работе.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные методы формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеклассной деятельности и проверить их.

Гипотеза исследования: формирование здорового образа жизни в процессе внеклассной работы у детей младшего школьного возраста будет эффективным при условии:

- 1) целенаправленного и систематического формирования интереса младших школьников к ЗОЖ;
- 2) разработки системы внеклассных мероприятий, направленной на формирование основ здорового образа жизни;
- 3) совместной деятельности родителей и младших школьников.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой нами были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить научную и методическую литературу;
2. Раскрыть сущностные характеристики понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья ребёнка», «Здоровьесбережение»;
3. Проанализировать опыт работы учителей школ России по формированию здорового образа жизни во внеклассной работе у младших школьников;
4. Выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников в МБОУ «Нердвинская СОШ»;
5. Экспериментально проверить эффективность мероприятий внеклассной деятельности по проблеме формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, наблюдение, беседа, анкетирование, опытная работа.

Этапы исследования: На первом этапе формулировались основные положения исследования, изучалась психолого-педагогическая и методическая литература, анализировалась методика физического воспитания для детей младшего школьного возраста.

На втором этапе проведена опытная работа в 3 «а» и 3 «б» классах МБОУ «Нердвинская СОШ» и описана сущность ее реализации.

На 3 этапе подведены общие итоги исследования, сформулированы выводы по проделанной работе.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты и выводы могут быть использованы педагогами, специалистами, работающими с детьми в начальной школе. Они касаются применения внеклассных мероприятий для формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Глава 1. Анализ проблем формирования здорового образа жизни у младших школьников в научно- методической литературе

1.1. Сущность понятий «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья ребёнка», «Здоровьесбережение»

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) [31, с. 28].

Улучшение состояния здоровья нового поколения-важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используют-

ся в системе понятий современного образования. Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. Г.И. Царегородцев считает, что «Здоровье- это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [26, с.42].

По мнению В.И.Дубровского «Здоровье- это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическими психоэмоциональным нагрузкам» [4, с.80].

В.П.Казначеев же определяет: «Здоровье- процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». По словам И.И. Брехмана «Здоровье-способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [5, с.120].

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Таким образом, в литературе сущность понятия «Здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения.

Под «Культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

- потребности знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять;
- валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Понятие «Здоровье» неотделимо от понятия «Образ жизни», объясняемый как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их удовлетворении духовных и материальных потребностей, в досуге и труде [16, с.242].

«Здоровый образ жизни- это индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает ему душевное, физическое и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие» [4, с. 54-55].

По мнению Ю.П.Лисицина «Здоровый образ жизни- это деятельность, активность личности, активность группы людей или общества, которые используют возможности в интересах здоровья и материальные и духовные условия, физического, гармонического и духовного развития человека» [15, с.241].

Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. При таком образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено. Существуют несколько определений понятия «Здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др.

Отсюда следует, что здоровый образ жизни - это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

Чтобы создаваемая система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо хорошо видеть конечную цель усилий. Можно, перефразировав М.Т.Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни- это система поведения человека для достижения благополучия для себя, семьи и государства». Перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но всё должно делаться с удовольствием. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Б.Н.Чумаков считает, что здоровый образ жизни- активность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья человека. Важнейшим элементом комплексной стратегии установления приоритетов в области здоровья должны стать программы обучения культуре здоровья учащихся общеобразовательных учреждений.

Также существует термин «Здоровьесбережение», который получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение

здоровья учащихся. В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий в работе выделяются следующие:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно- воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы для их нормального психофизиологического состояния и познавательного развития детей.

2. Творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, и поэтому в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Возможность для реализации творческих задач достигается использованием на занятиях, уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации образования и обучающего общения, и тогда это обеспечит повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно- воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному плану выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. Учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. Предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, обучение "по единицам, а не по элементам", принцип целостности.

7. Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Успех в учении- один из источников внутренних сил школьника, придает энергию для преодоления трудностей и желание учиться.

8. Рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: до 50 % снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. Обеспечение адекватного восстановления сил. Во избежание переутомления детей важна смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации.

10. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения- необходимое условие здоровьесберегающих технологий.

11. Комплексная система закаливания детей.

Педагоги должны осознавать:

- взаимообусловленность учебно-воспитательного процесса и состояния здоровья учащихся;
- высокую степень использования педагогами и руководителями в образовательных учреждениях экспертного подхода, который позволяет выявлять и изучать влияние новых технологий, программ на здоровье учащихся;
- соответствие методов и содержания обучения цели- сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания;

- зависимость эффективности здоровьесберегающей деятельности от вариативности ее содержания.

Правильно организованное применение здоровьесберегающих технологий дает не только повышение двигательной активности, но и развивает познавательные процессы, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Кроме того, у учащихся улучшается умственная деятельность, развиваются творческие способности. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче, и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

1.2. Методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

У педагогов довольно востребованы такие уроки как «Уроки здоровья», которые ведутся не реже одного раза в месяц. Темы подбираются различные, актуальные для учащихся конкретного класса. К примеру, «Друзья Вода и Мыло», «Огонёк здоровья» и иные. Ученики разучивают стихи, принимают участие в викторинах, знакомятся или же сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В итоге у ребят складывается позитивная мотивация к соблюдению этих правил.

Представление у младших школьников о ЗОЖ складывается не только в ходе уроков, но и во внеклассной работе. В ходе формирования представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать: «урокам здоровья», практическим занятиям, разговорам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности.

Одними из важных способов формирования познаний о ЗОЖ считаются **практические занятия**. Эти занятия возможно проводить совместно с родителями, даже нужно. Кое-какие задания можно порекомендовать для домашней работы. Приведем для примера некоторое количество тем, которые могут быть применены в процессе профилактической работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки:

- продемонстрировать, как правильно мыть руки;
- обосновать, почему надо содержать руки в чистоте, когда обязательно нужно их мыть.

2. Здоровые зубы:

- продемонстрировать на рисунке очередность очистки зубов;

- почистить зубы щеткой и пастой;
- обосновать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);
- составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Аккуратные ногти:

- продемонстрировать на рисунке (нарисовать), как нужно стричь ногти на руках и ногах;
- правильно подстричь ногти на руках;
- порассуждать, почему маленьким девочкам не стоит отращивать длинноватые ногти, красить их лаком, надевать на пальцы большое количество колец.

4. Внешний вид:

- выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и стрижки для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;
- продемонстрировать, как нужно чистить одежду;
- продемонстрировать, как нужно чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;
- доказать, что всегда нужно иметь носовой платок в кармане, и объяснить, для чего.

Беседы- очень нужная форма работы детей. Круг их имеет возможность быть наиболее широкими в первую очередь задевать трудности, более волнующие детей: это трудности охраны природы и профилактики вредных привычек. Иными не менее важными должны стать темы нравственного, душевного самочувствия, духовности, доброты, милосердия. Ещё одно направление- **«азбука здоровья»**: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, здорового питания, профилактики утомления и др.

Приблизительные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?
- От чего и от кого находится в зависимости здоровье людей?
- Кто обязан помогать, здоровью-сам человек или же иные люди- какие и почему?
- Может ли человек сам помогать здоровью- собственному и здоровью других людей? Как он может это сделать?

Рисование- мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Ученики должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем- подписать картинки. Через 20 минут перевернуть листы и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Также **литературное чтение** может быть применено в качестве способа формирования знаний о здоровом образе жизни.

Кроме литературного чтения в педагогическом арсенале учителя большое значение имеет- игра. **Игра**- это самый эффективный вид деятельности, в цепи ученик-учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх ученики вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, обоюдного контроля и т. д.

Применяя игру, учитель открывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Какие же игры могут быть применены для формирования познаний о здоровом образе жизни? Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Практически в любом месте они легко доступны, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (куда надо бежать вперед, обратно; в рассыпную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной, мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил. То есть действовать на ходу.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. Приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, совершенствуются в играх местоположений и взаимоположений предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении труднос-

тей, наблюдательность, активность; развитие фантазии, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на свежем воздухе. Двигательная деятельность на свежем воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Движение, прогулка, режим, правильное питание, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья – это движение. Движение – это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет.

Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончив свой день прогулкой, поиграв несколько часов на воздухе, ребенок сразу почувствует, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала

выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т.д., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбуждает интерес детей к таким урокам.

Другой проект может быть по озеленению класса. Каждый ученик работает самостоятельно над индивидуальным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-привлекательное, но и которое приносит пользу для здоровья человека. Вначале ученик выполняет поисковую работу, ищет информацию в литературных источниках, интернет ресурсах и заполняет черновой вариант работы. Одним из пунктов «Рабочего листа» является определение пользы исследуемого растения. В результате должен быть составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам должен посадить и вырастить полезное растение, информацию о котором собирал. Например, фиалка: способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д.; золотой ус: выделяя фитонициды, растение уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие; пеларгония: её пахучие эфирные масла освежают воздух, очищая его от вредных примесей, считается, что она обладает положительной для человека энергией; и другие.

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников, такие методы воспитательной работы с детьми, как занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме ЗОЖ, инсценирование ситуаций, просмотров фильмов о спорте, важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации внеурочной деятельности также могут быть разнообразными: занятия в спортзале и на природе, экскурсии, уроки- путешествия, уроки-КВН, праздники, игры, викторины и т.д.. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Внеурочная деятельность – часть учебно-воспитательной работы. Суть её определяется деятельностью школьников во внеурочное время под руководством учителя (И.Б. Шилина) [18, с. 174].

Внеклассная работа - составная часть учебно-воспитательного процесса и определяет деятельность школьников во внеурочное время при организующей и направляющей роли учителя (О.А. Бахчиева) [с. 176].

Рассмотрим чем отличается внеклассная деятельность от внеурочной.

Внеклассная работа не регламентирована жесткими временными и возрастными рамками. Продолжительность внеклассных занятий определяется в каждом отдельном случае руководителем этого занятия или руководителем учреждения. В группах могут быть объединены как одновозрастные, так и разновозрастные дети. Число детей в группе также определяется в каждом случае индивидуально. При этом учитывается содержание внеклассного занятия, его потребности в оборудовании и т.п.

Внеклассная работа в отличие от внеурочной не является обязательной. Она строится по интересам учащихся и на принципах полной добровольности.

Вместе с тем, как и обязательная учебная деятельность, внеклассная работа должна учитывать возрастные особенности учащихся. Ведущей задачей внеклассной работы является расширение эрудиции школьников, развитие их личностных качеств с учетом индивидуальных интересов.

Внеурочная работа как форма организации учебной деятельности учащихся обусловлена необходимостью решения обязательных учебных задач, заложенных в государственной программе. Она, как и урок, является обязательной. Однако в отличие от урока она не ограничена строгими временными рамками по каждому учебному предмету, продолжительность ее выполнения во многом определяется индивидуальными особенностями ребенка. Вместе с тем она не может быть растянута до бесконечности и обычно определяется суммарно на все занятия для каждого возраста учащихся. Таким образом, внеурочная работа в отличие от урока менее регламентирована и более индивидуальна [33, С.1].

Основные направления внеурочной деятельности по ФГОС в начальной школе в соответствии с требованиями стандарта организуется по 5 направлениям развития личности:

- Спортивно-оздоровительное направление;
- Духовно-нравственное направление;
- Общеинтеллектуальное направление;
- Общекультурное направление;
- Социальное направление

Направления внеурочной деятельности являются содержательным ориентиром и представляют собой приоритетные направления при организации внеурочной деятельности и основанием для построения соответствующих образовательных программ ОУ.

Спортивно-оздоровительное направление. Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся начальной школы является одной из приоритетных целей. Приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствуют усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Совершенствоваться эти качества будут в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС НОО. Образовательные учреждения должны предоставлять обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий данного направления. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную и физическую активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Внеклассная работа в школе не может быть полноценной, если не будет сопровождаться системой спортивных соревнований-спартакиад. Их любят учащиеся. Спортивные соревнования стимулируют школьников к регуляр-

ным занятиям спортом. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся.

Оздоровительно-спортивная деятельность детей во внеклассной работе необходима для их полноценного развития и осуществляется в экскурсиях на природу, в спортивных подвижных играх, спартакиадах, походах.

Участие в соревнованиях школьного, районного и областного уровня во многом способствует привлечению школьников к секционным занятиям. Также повышает самооценку и мотивирует учеников на дальнейшее участие в спортивных мероприятиях и соответственно привлекает к здоровому образу жизни.

Занятия во внеурочной деятельности и спортивно-оздоровительных мероприятиях, участие в соревнованиях, одним словом «физкультура» – одна из основ нашего здоровья. Здоровье – основная ценность человека. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. Забота о здоровье учащихся – это обязанность каждой школы, каждого учителя. Учитель может сделать многое для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Сельская школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном приобщения ребенка к здоровому образу жизни. Через школу проходят все дети. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов, имеющих подготовку по основам валеологии, формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности здоровья детей [17, с.77-90].

Таким образом, внимание к проблеме формирования здорового образа жизни является актуальным, в ФГОС в разделе, посвященном внеурочной деятельности, предлагается ввести в школьную жизнь мероприятия, способствующие улучшению здоровья подрастающего поколения.

Выводы

В первой главе нами были рассмотрены такие понятия как «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Культура здоровья ребёнка», «Здоровьесбережение». Определения понятия здоровья нам дают такие ученые, как Г.И. Царгородцев, В.И. Дубровский, В.П. Казначеев, И.И. Брехман. Анализ работ отечественных ученых (М.М.Безруких, Н.А.Голикова, З.Ю.Тюмасева и др.) показывает, что проблема здоровья младших школьников актуальна.

Также выяснили, что широкие возможности воспитательного воздействия по формированию здорового образа жизни у младших школьников имеет внеклассная работа, которая представляет собой совокупность различных видов деятельности, имеет свои цели и задачи, свое содержание, виды и формы проведения, свои методы и приемы.

Затем выявили наиболее эффективный метод формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеклассной работе-это спортивно- оздоровительные мероприятия. Они необходимы для полноценного развития младших школьников и осуществляются в спортивных подвижных играх, спартакиадах, соревнованиях, эстафетах.

Исходя из предложенного, пришли к выводу, что особое место в современной системе образования принадлежит организации оздоровительной внеклассной деятельности и обеспечению условий обучения и воспитания в соответствии с гигиеническими нормами и знаниями ЗОЖ.

Глава 2. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеклассной работе

2.1. Опыт работы учителей России по формированию здорового образа жизни во внеклассной работе с младшими школьниками

Целью изучения опыта работ учителей является анализ педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья учащихся для определения путей и способов совершенствования работы в данном направлении.

В процессе исследования был изучен опыт работы учителей России. Планируя воспитательную работу в качестве классного руководителя, Светлана Георгиевна Титова, учитель МАОУ СОШ №2 г.Кирова, уделяет большое внимание сохранению и укреплению здоровья учеников, приобщению их здоровому образу жизни посредством бесед, классных часов, обращая внимание детей на то, как вести себя, чтобы не навредить своему организму. Светлана Георгиевна старается не только интересно, наглядно донести до ребят знания по личной гигиене, но и подкрепить эти знания практической деятельностью.

По-настоящему полезными оказались классные часы на темы: «В здоровом теле – здоровый дух», «Час здоровья с доктором Неболитом», «Биологические ритмы и их влияние на здоровье», «Знай правила движения, как таблицу умножения» и др.

Учитывая возрастные особенности учеников, Светлана Георгиевна пришла к выводу, что одним из лучших средств будет пропаганда ЗОЖ в форме устного журнала.

Ребята с удовольствием самостоятельно подбирают материал для сообщений, разучивают сценки, готовят костюмы. Они успешно выступают

не только перед своими одноклассниками, но и перед ребятами из параллельных классов.

Кроме этого они участвуют в конкурсах рисунков и плакатов, посвященных сохранению и укреплению здоровья.

Внеклассная работа по оздоровлению школьников включает в себя также участие во всевозможных спортивных состязаниях, походах, посещениях секций, бассейна.

Работа Светланы Георгиевны в направлении здоровьесбережения привела к следующим результатам:

1) повысилось качество обучения по физкультуре с 93% в 2013-2014 уч.г. до 96% в 2014-2015.г.;

2) пропаганда ЗОЖ в семье: родители учеников оценили работу в данном направлении. Анализ анкет, проводимых ежегодно среди мам и пап, показал, что дети понимают, что такое здоровый образ жизни и связывают с ним свои дальнейшие жизненные успехи;

3) класс стал сплоченнее;

4) в результате пропаганды ЗОЖ в классе увеличилось количество ребят, посещающих различные спортивные секции на 40%. («Футбол»-5 человек, «Туризм»-3 человека, «Бокс»-1 человек).

Внеурочная деятельность в аспектах здоровьесбережения также является важной для учителя начальных классов Агаповой Галины Ивановны, МАОУ СОШ №4 имени Героя Советского Союза Ф.А.Лузана муниципального образования Абинского района.

Для эффективности внеклассной работы в этом направлении Агапова Галина Ивановна использует следующие методы и формы работы: тематические и информационные классные часы, праздники, экскурсии, конкурсы, соревнования, беседы, дискуссии, походы, работа с семьей.

Одной из форм внеклассной работы является классный час. На протяжении 4 лет Галина Ивановна проводила классные часы по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;
- основы правильного питания;
- личная гигиена;
- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах, в лесу;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний.

Важным аспектом в воспитательном процессе является формирование здоровьенаправленного мышления не только у детей, но и у их родителей. Наиболее приемлемая форма работы с родителями - круглые столы, лекции, беседы на классных собраниях, индивидуальные беседы. Тесная связь с родителями дает возможность своевременно информировать их о здоровье детей, консультировать по вопросам профилактики эмоциональных перегрузок и срывов, совместно анализировать следствия и причины неудовлетворительного состояния учащихся.

Учитель СОШ «Мультипарк» г. Перми Колбукова Светлана Николаевна проводит с детьми уроки по валеологии, проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь

ь», «Докторприроды», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, руки т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Учитель начальных МОУ «ООШ №8» г. Ухта Николаева Ирина Юрьевна составила программу внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Школа здоровья». Срок реализации программы – 4 года. Цель данной программы раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из актуальных задач современного образования — формирование основ здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся). Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов

посвящен профилактике заболеваний у детей школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят творческий характер. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими разрушающими здоровье, и т.д.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнцев себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук и стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д. Ожидаемые результаты и способы их проверки расписаны на конец года каждого класса (1-4кл).

Интересен опыт учителя начальных классов МОУ «СОШ №132» Поповой Светланы Геннадьевны, которая придает большое значение изучению здоровья, диагностике состояния будущих учеников - первоклассников. В этом принимают участие специалисты школы: медик, психолог, социальный педагог, логопед.

С первых дней работы с первоклассниками педагог стремится найти индивидуальный подход не только к детям, но и родителям, расположить их к себе для успешной совместной работы. Во взаимодействии с родителями педагог ставит следующие задачи: уважение к родителю (как самому заинтересованному партнеру школы), помощь ему при необходимости, построении плана укрепления его здоровья. Это достаточно напряженная

первоначальная работа является для организатора существенным заделом будущей педагогической деятельности.

Педагоги МОУ СОШ №3 г. Нытва также обеспокоены состоянием здоровья учащихся своей школы. Под руководством директора по учебной части Г.В.Беляевой и учителя физической культуры С.В.Чудиновой в ней функционирует центр «Здоровье», объединивший в своем составе учителей, тренеров, преподавателей, педагогов-организаторов, медработников школы, социального педагога, психолога. Интересно, это объединение является одной из структурных единиц согласно программе развития школы и носит название центр «Здоровье». Ведется работа по следующим направлениям:

- 1) пропаганда ЗОЖ;
- 2) дифференцированное оздоровление учащихся;
- 3) профилактика заболеваний (нарушение осанки, нарушение зрения);
- 4) организация всей оздоровительной и спортивно-массовой работы.

При центре работает актив «Лидер здоровья».

В школьный компонент учебных планов включены предметы двигательного характера: ритмика, третий урок физкультуры (с 1 – 6 класс), часы для оздоровительных групп коррекции (для занятий по физкультуре детей с ослабленным здоровьем на основании медицинских рекомендаций).

Ежегодно центром «Здоровье» данные медицинских осмотров фиксируются в таблицах по анализу состояния здоровья учащихся. Эти данные обрабатываются, на заседаниях центра вырабатываются рекомендации для учащихся, учителей, классных руководителей, родителей учащихся. Наблюдается положительная динамика в состоянии здоровья детей.

Исследованные многочисленные статьи по охране и укреплению здоровья в периодических изданиях научно журналов «Начальная школа», «Воспитание школьников», «Первое сентября», «Классный руководитель» и

других свидетельствуют о том, что данная проблема, особенно в образовательных учреждениях актуальна, как никогда. Учителя школ России, а также другие сотрудники учебного заведения, стараются организовать сегодня компетентностный подход к здоровьесбережению учеников - выстраивают целую систему физкультурно-оздоровительной, внеклассной деятельности, направленную на достижение главной цели- воспитания здорового поколения и формированию здорового образа жизни.

2.2. Опытная работа по формированию здорового образа жизни во внеклассной работе у младших школьников в «МБОУ Нердвинская СОШ»

Опытная работа проводилась на базе МБОУ «Нердвинская СОШ». В эксперименте участвовали учащиеся 3«а» класса (6 девочек и 8 мальчиков), 3 «б» класса (7 девочек и 7 мальчиков) общее количество 28 учеников. 3 «б» класс был экспериментальным, 3 «а» класс- контрольным.

С целью формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста было разработано 9 внеклассных мероприятий и беседы с родителями (см. план -сетку Приложение 18, с. 99). Первое мероприятие- беседа с элементами игры «Быть здоровым – это здорово!» было направлено на актуализацию основных правил здорового образа жизни (Приложение 1, с.53). В начале мероприятия дети давали свои варианты определений здоровья. Как оказалось, никто из присутствующих не смог сформулировать данное определение. Затем в ходе мероприятия изучали в игровой форме основные правила здорового образа жизни. Для закрепления первого правила - «движение – это жизнь!» - была проведена веселая зарядка. Второе правило было направлено на соблюдение режима дня. Для установки правильного режима дня детям были выданы наборы карточек (по 1 набору на парту) и предложено разложить их в правильном порядке. Третье правило направлено на здоровое и полноценное питание. При проведении мероприятия ведущие были представлены в образе известных мультгероев – «Чебурашка» и «Шапокляк». В течение всего мероприятия ребята были открыты, радостны, непосредственны и активны, что помогало в ходе проведения. Важно то, что в конце мероприятия на этапе рефлексии все дети смогли сформулировать определение понятия здоровья и правила здорового образа жизни.

В рамках первого мероприятия была проведена диагностика уровня установки на здоровый образ жизни детей в форме разработанной анкеты.

В анкетировании принимало участие 28 учеников. Результаты анкетирования (3 «б» кл.-экспериментального) показали, что большинство учеников (7 человек) бывает только один час на улице, всего 5 учеников бывают более трёх часов на свежем воздухе, а 2 ученика гуляют менее часа. Выбирая, как отправиться к цирку с родителями, 5 учеников пошли бы пешком, остальные поехали на машине (6 учеников) или на автобусе 3. Из 14 учеников завтракают каждый день 10, 4 иногда не успевают. Овощи и фрукты употребляют 3-4 раза в неделю 4 ученика, каждый день 5 учеников, и один раз в неделю 5 учеников. Некоторые ученики редко проводят свободное время за компьютером или телевизором- 4 ученика, 7 учеников соблюдают нормы и тратят на это менее часа, но 3 ученика злоупотребляют компьютером или телевизором. Употребляют сладкое каждый день 6 учеников, 6 детей едят сладкое по возможности и 1 ученик вообще сладкого не ест. На вопрос – какое из занятий ты выберешь в свободное время на выходных – большинство предпочли игры на ПК (6 учеников), гулять на свежем воздухе (6 учеников), прогулка с друзьями (2 ученика). 5 учеников ложатся спать в позднее время, а встают рано все 14 человек. Все 14 учеников (100%) в классе посещают различные кружки с двигательной активностью. Многие ученики предпочитают из внеклассной работы игры и эстафеты, некоторым нравятся экскурсии и беседы.

По итогам проведенного анкетирования были определены уровни установки на здоровый образ жизни по каждому вопросу: высокий уровень – 2 балла, средний уровень – 1 балл, низкий уровень – 0 баллов. Согласно ключу, к анкете было подсчитано общее количество баллов каждого ученика (Приложение 2, с.57-58).

Таким образом, проведенное анкетирование показало, что уровень установки на здоровый образ жизни в основном на среднем уровне (9 учеников), на высоком (4 ученика), имеется 1 ученик и на низком уровне. В ходе анкетирования были выявлены следующие проблемы. Большинство из

детей недостаточно бывают на свежем воздухе. Также свое свободное время от школьных занятий многие ученики предпочитают уделять играм на компьютере. Еще одна проблема в классе возникла со здоровым сном. Не все ученики ложатся спать вовремя и не уделяют внимание полноценному сну, что ухудшает их здоровье. Для устранения выявленных проблем была разработана и проведена беседа с родителями (Приложение 4, с.61), и памятки с рекомендациями для родителей о важности прогулки на свежем воздухе (Приложение 5, с.64), о вреде чрезмерного времяпровождения за компьютером (Приложение 5, с. 65), о важности здорового сна (Приложение 5, с. 66).

Родительское собрание - это основная форма коллективной работы учителя с семьями учащихся. Как показывает опыт работы, система проведенных собраний не только вызывает интерес у родителей и положительно оценивается ими, но и помогает совместно решать важные вопросы по воспитанию детей. Большую роль играют памятки для родителей.

Нами были проведены еще два родительских собрания на тему « За здоровый образ жизни», «Как сберечь здоровье школьника». Родители активно участвовали в беседе, были заинтересованы данной темой собрания и положительно настроены. Также было проведено среди родителей анкетирование, после чего родители сделали вывод о том, насколько серьёзно они относятся к режиму дня своего ребенка.

Во многих школах родители — частые гости и на внеклассных мероприятиях. Чтобы повысить эффективность в работе над здоровым образом жизни, были привлечены родители для проведения совместных спортивных конкурсов с их детьми. Главная задача стоит перед старшим поколением- научить с самого раннего возраста ребенка ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Прежде всего, взрослое поколение должно быть собственным примером для ребенка. Именно в этом случае ребенок будет развит не только личностно, но и физически более здоровым.

Цель таких мероприятий: формирование коллективной работы обучающихся и родителей. Задачи: пропаганда и формирование здорового образа жизни; воспитание физической культуры и нравственной сплоченности семьи; развитие спортивных и двигательных навыков у детей.

Было разработано еще несколько мероприятий, одним из них является: «Папа, мама, я- спортивная семья!» в котором родители так же приняли активное участие (Приложение 9, с. 74). Формирование основ здорового образа жизни, через совместное сотрудничество детей и родителей непосредственно является эффективным способом. Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Ребенок не будет забывать о том, что такое здоровье, какие компоненты в него входят, что носит в себе понятие здоровый образ жизни при системном и комплексном подходе. В этом, прежде всего, ему помогают учителя и родители. Родители и учителя тоже должны действовать сообща и вместе. Учителя работают в школе, а родители в жизни и дома. Они являются главными наставниками и спутниками детей, пока они еще не сформировались самостоятельной, полноценной личностью, которые способны нести ответственность за свои полноценно-осознанные действия и поступки.

Для того, чтобы выявить уровень сформированности здорового образа жизни у младших школьников была проведена диагностика в обоих классах по трем методикам (Н. С. Гаркуша).

На основе анализа психолого - педагогической литературы автор исследования выделил критерии и показатели сформированности здорового образа у младших школьников, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Критерии, показатели, методики изучения сформированности здорового образа жизни у младших школьников

Критерии	Показатели	Методики
Когнитивный	Наличие желания вести здоровый образ жизни; наличие интереса к своему здоровью.	Методика 1. Анкета «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша)
Мотивационно – потребностный	Наличие определенных знаний, относительно здорового образа жизни; понимание различных сторон знаний о здоровье: гигиенические требования и нормы, основы правильного питания, режим труда и отдыха, двигательная активность и т.д.	Методика 2. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)
Деятельностный	Наличие деятельности по осуществлению здорового образа жизни; данный критерий оценивает то, насколько основные положения здорового образа жизни реализуются в поведении, привычках и действиях детей.	Методика 3. Анкета «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях» (Н. С. Гаркуша)

На основе данных критериев, показателей, методик были выделены следующие уровни сформированности здорового образа жизни у младших школьников:

Высокий. Младший школьник владеет знаниями основ здорового образа жизни, знает о правилах личной гигиены, оказания первой медицинской помощи; младший школьник испытывает интерес к знаниям относительно здорового образа жизни, испытывает желание принимать участие в мероприятиях оздоровительной направленности; наличие внутренней мотивации, младший школьник систематически использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни, является активным участником мероприятий оздоровительной направленности, во внеурочной деятельности оздоровительной направленности, приобщает других детей к мероприятиям оздоровительной направленности.

Средний. Младший школьник владеет знаниями основ здорового образа жизни не в полном объеме, знает о некоторых правилах личной гигиены, режима организации питания, не всегда испытывает интерес к здоровому образу жизни, проявляет желание принимать участие в некоторых мероприятиях оздоровительной направленности, внутренняя мотивация должна подкрепиться внешней, младший школьник не всегда использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни, является участником большинства мероприятий оздоровительной направленности, имеет средние успехи во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.

Низкий. Младший школьник не в полной мере владеет знаниями основ здорового образа жизни, не испытывает интереса к знаниям относительно здорового образа жизни, необходима внешняя мотивация; младший школьник редко использует или не использует знания и практические умения в области ЗОЖ в своей жизни, не участвует или редко участвует в мероприятиях

оздоровительной направленности, редко успешен во внеурочной деятельности оздоровительной направленности.

Для выявления уровня сформированности у младших школьников ЗОЖ были использованы следующие методики: анкета «Гармоничность образа жизни школьников», анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» и анкета «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях».

Методика 1. «Здоровый образ жизни школьников» (Н. С. Гаркуша)

Содержание методики представлено в приложении (Приложение 19, с.100). В обобщенном виде результаты изучения наличия у учеников желания вести ЗОЖ, интереса к своему здоровью отображены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни наличия у учеников желания вести ЗОЖ, интереса к своему здоровью

3 «б» класс

Уровень	Количество Учеников	%
Высокий уровень	4	29
Средний уровень	9	64
Низкий уровень	1	7

3 «а» класс

Уровень	Количество учеников	%
Высокий уровень	1	7
Средний уровень	11	79
Низкий уровень	2	14

Процентное соотношение уровней желания вести ЗОЖ, интереса к своему здоровью представлено на диаграммах (рис. 1, 2).

«Здоровый образ жизни школьников»



Рисунок 1. 3 "б" КЛАСС



Рисунок 2. 3 "а" КЛАСС

В ходе эксперимента выявлено, что большинство учеников имеют средний уровень желаний вести ЗОЖ, что составляет в 3 «б» 64% , 3 «а» 79%. В 3 «б» классе высокий уровень составляет 29%,а в 3 «а» классе 7%. На низком уровне находятся 7% обучающихся 3 «б» класса и в 3 «а» классе 14%.

Методика 2. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Содержание методики представлено в приложении (Приложение 20, с.102). В обобщенном виде результаты по установлению уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья отображены в таблице 3.

Таблица 3

Уровни деятельности младшего школьника по осуществлению ЗОЖ

3«а» класс

Уровень	Количество Учеников	%
Высокий уровень	2	14
Средний уровень	11	79
Низкий уровень	1	7

3 «б» класс

Уровень	Количество учеников	%
Высокий уровень	1	7
Средний уровень	9	64
Низкий уровень	4	29

Процентное соотношение уровней владения школьниками культурным и нормами в сфере здоровья представлено на диаграммах (рис.3,4).

«Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»



Рисунок 3. 3 "б" КЛАСС



Рисунок 4. 3 "а" КЛАСС

В ходе эксперимента выявлено, что большинство учеников имеют средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, что составляет 79% в 3 «б» и 64% в 3 «а» классе. Знания учеников достаточно полные, осознанные и систематизированные. 14% учеников 3 «б» класса имеют высокий уровень, 7% 3 «а». 7% низкий уровень в 3 «б» и 29% в 3 «а» классе.

Знания у детей о культурных нормах в сфере здоровья фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство детей имеют средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья.

Методика 3. «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях» (Н. С. Гаркуша)

Содержание методики представлено в приложении (Приложение 21, с.104). В обобщенном виде результаты по установлению наличия деятельности младшего школьника по осуществлению здорового образа жизни отображены в таблице 4.

Таблица 4

Уровни деятельности младшего школьника по осуществлению ЗОЖ

3 «б» класс

3 «а» класс

Уровень	Количество Учеников	%	Уровень	Количество Учеников	%
Высокий уровень	6	43	Высокий уровень	2	14
Средний уровень	8	57	Средний уровень	10	72
Низкий уровень	0	0	Низкий уровень	2	14

Процентное соотношение уровней деятельности младшего школьника по осуществлению ЗОЖ представлено на диаграммах (рис.5,6)

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях



Рисунок 5. 3 "б" КЛАСС



Рисунок 6. 3 "а" КЛАСС

В результате проведения методики 3 выявлено, что большинство учеников имеют средний уровень деятельности по осуществлению ЗОЖ, что составляет в 3 «б» классе 57% и 72% в 3 «а». Высокий уровень имеют 43%

ученики 3 «б» класса, 14% ученики 3 «а» класса. Низкий уровень в 3 «б» классе 0% и 14% в 3 «а» классе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в классе преобладает средний уровень деятельности по осуществлению ЗОЖ.

Методика 4. Определение общего уровня сформированности ЗОЖ у младшего школьника (Н.С. Гаркуша)

Анализ результатов трех методик позволил выявить уровень сформированности ЗОЖ у младших школьников.

Содержание методики представлено в приложении (Приложение 22, с.105). В обобщенном виде результаты по установлению уровня сформированности ЗОЖ у младших школьников отображены в таблице 5.

Таблица 5

Уровни сформированности ЗОЖ у младшего школьника

3 «б» класс

3 «а» класс

Уровень	Количество Учеников	%	Уровень	Количество учеников	%
Высокий уровень	3	22	Высокий уровень	1	7
Средний уровень	9	64	Средний уровень	9	64
Низкий уровень	2	14	Низкий уровень	4	29

Процентное соотношение уровней сформированности ЗОЖ представлено на диаграммах (рис.7,8).

Определение общего уровня сформированности ЗОЖ у младших школьников



Рисунок 7. 3"б" КЛАСС



Рисунок 8. 3"а" КЛАСС

Данные диаграммы позволяют сделать вывод, что большинство учеников в классе имеют средний уровень сформированности ЗОЖ. Это составляет 64% в обоих классах. Эти учащиеся не в полном объёме владеют правилами ведения здорового образа жизни, а также не испытывают высокую потребность к ЗОЖ. В 3 «б» 21% учащихся находится на высоком уровне сформированности ЗОЖ и только 7% в 3 «а» классе. Такие ученики знают правила ведения ЗОЖ, активно принимают участие в оздоровительных и здоровьесберегающих мероприятиях. На низком уровне находится 14% в 3 «б» классе и 29% учеников в 3 «а» классе.

Таким образом, в ходе эксперимента с учетом выделенных критериев и показателей, подобранных методик, нам удалось выявить уровень сформированности ЗОЖ у учеников 3«б» и «а» классов, на основе которых можно сделать вывод, что внеклассные мероприятия, проводимые в 3 «б» классе, дали положительный результат.

В целях дальнейшего формирования основ здорового образа жизни у младших школьников была разработана план-сетка спортивно-оздоровительных мероприятий на учебный год, которые могут быть использованы учителем в дальнейшей внеклассной работе (Приложение 18, с.100). Также предлагается тренинг для учащихся младших классов (Приложение 17, с.99).

Выводы

Анализируя опыт работы учителей, было выявлено, что проблема организации, сохранения и улучшения здоровья учащихся в современной начальной школе является довольно актуальной. Прежде чем начинать практическую работу по формированию ЗОЖ у младших школьников, необходимо было выявить «проблемные зоны» экспериментального класса, определить наиболее эффективные формы, методы организации внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни с учетом индивидуальных особенностей школьников, привлечь к этому процессу родителей.

В ходе исследования был выявлен уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся 3 «б» и 3 «а» класса: большинство учеников находятся на среднем уровне, имеют невысокие успехи во внеклассных мероприятиях здоровьесберегающей направленности. Учащиеся имеют и высокий уровень сформированности ЗОЖ, владеют знаниями основ ЗОЖ и умеют применять их на практике. Также есть ученики, имеющие низкий уровень сформированности ЗОЖ. Такие ученики не испытывают интереса к ЗОЖ, собственному здоровью, редко принимают участие в мероприятиях здоровьесберегающего направления, ссылаясь на свою занятость в других видах деятельности.

При повторной диагностике, как показала наша опытная работа, повысилась эффективность формирования основ ЗОЖ у младших школьников через использование внеклассных мероприятий, посвященных здоровому образу жизни, а также с помощью родительских собраний и бесед о пользе ЗОЖ, участие детей и родителей в совместных мероприятиях.

Заключение

Анализ педагогической и методической литературы показал, что здоровье, прежде всего, следует рассматривать как эффективный процесс приспособления организма человека к социальной и внешней среде. Здоровье-важнейшая потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности. Задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является одной из основных задач начальной школы. ФГОС, Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина развития образования в России, Концепция модернизации российского образования 2013-2020 года и ряд других документов выделяют задачи сохранения здоровья подрастающего поколения и создание условий для активизации деятельности по укреплению здоровья в образовательных учреждениях приоритетными. На здоровье младшего школьника большое (иногда решающее) влияние оказывает образ жизни. Здоровый образ жизни-это способ жизнедеятельности, отражающий жизненную позицию, направленную на сохранение и приумножение духовного и физического здоровья. Установка на ЗОЖ не возникает у человека самостоятельно, а является результатом целенаправленного педагогического воздействия, появляется необходимость создания целевых программ по формированию у детей основ и мотивации на ЗОЖ.

Здоровый образ жизни - типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют возможности организма. Здоровый образ жизни тесно объединяет между собой такие понятия, как здоровье и образ жизни. Понятие «здоровье» отражает итог взаимодействия человека со средой обитания, а «образ жизни» - наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

Анализ психолого-педагогической литературы, опыта работы учителей позволил убедиться в необходимости исследования проблемы формирования основ у младших школьников здорового образа жизни во внеклассной работе, т.к. через использование внеклассных мероприятий: спортивных праздников, соревнований, эстафет (Соревнование «Папа,мама я -спортивная семья», «Зимние забавы», « Веревочный курс», «Турнир ловких и смелых», родительских собраний, посвященных ЗОЖ) удалось достичь хороших результатов.

Автор исследования вместе с педагогическим составом МБОУ «Нердвинская СОШ» пришли к выводу, что процесс формирования здорового образа жизни младших школьников целесообразно реализовывать при помощи организации яркой, занимательной, разнообразной внеклассной работы учителя и родителей. Необходимо проводить просветительскую работу с родителями. Это подтвердила экспериментальная часть исследования.

В ходе опытной работы были выделены критерии, показатели сформированности ЗОЖ у младших школьников. В соответствии с выделенными критериями и показателями подобраны диагностические методики.

В результате исследования мы определили уровни сформированности здорового образа жизни у учеников 3 «а» и учеников 3 «б» классов. Проведенные мероприятия доказывают значимость и влияние внеклассных мероприятий на формирование ЗОЖ у младших школьников. Результаты повторного анкетирования показывают положительную динамику в экспериментальном 3 «б» классе. А в 3 «а» контрольном классе значительных изменений не наблюдается. Следовательно, работа по формированию основ ЗОЖ у младших школьников оказалось эффективной.

Таким образом, в ходе проведения спортивно-оздоровительных мероприятий учителя, детей и родителей удалось выработать положительную

установку детей на здоровый образ жизни, что говорит о том, что цель и задачи выполнены, гипотеза доказана.

В рамках реализации здоровьесберегающих технологий педагоги могут использовать следующие формы внеклассной работы: беседы, утренники, игры, соревнования, викторины, праздники здоровья и т.д.. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Полученные результаты, выводы могут быть использованы педагогами, специалистами, работающим с детьми в начальной школе. Они касаются применения внеклассных мероприятий для формирования ЗОЖ у младших школьников.

Библиографический список

1. *Айдаркин Е.К.* Интегральная оценка уровня здоровья человека на основе технологии индивидуальных психофизиологических портретов // Здоровьесберегающие технологии “ основа качества образования [Текст] / Е.К . Айдаркин - Сб . науч . трудов / Под ред . Е.К . А йдаркина , Л.Н . Иваницкой . М ., 2006 - С .12-14.
2. *Анастасова Л.П., Ижевский П.П., Иванова Н.В.* Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 класс - М., 2014 - С. 33-36.
3. *Барсукова М. А.* «Здоровый образ жизни – в образовательный процесс» – М., 2008 - С. 54-55.
4. *Безруких М.М.* О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников // «Классный руководитель», 2009. С. 80.
5. *Брехман И. И.* Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман-М.: ФиС, 1980 – С.120.
6. Внеурочная работа // Рос. Пед. Энци. М.: 2007 - С.151
7. Внеурочные учебные занятия // Рос. Пед Энци. М.: 2009 - С.152.
8. *Горбунова Т.С.* К вопросу об организации внеурочной деятельности в ОУ в условиях введения ФГОС / Т.С. Горбунова, О.А. Колядинцева, И.Ю. Акентьева, Т.Г. Бородавкина // Методист. – 2010. – №8. – С. 4 –7.
9. *Григорьев Д.В., Степанов П.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/— М.: Просвещение, 2010 - С. 223
10. *Громова О.Е.* Спортивные игры для детей - М., 2012 - С. 98-112.
11. *Дубровский В.И.* «Спортивная медицина» учебник для вузов. 2-е издание, дополненное, 2002 - С. 4.

12. *Захарова Т.Н.* Формирование здорового образа жизни Т.Н.Захарова .- Волгоград : Учитель , 2012 - С. 174.

13. *Калечиц Т.Н.* Внеклассная и внешкольная работа с учащимися. - М.: Просвещение, 2007 – С. 261.

14. *Кулик Г.И., Н.Н.* Школа здорового человека – СПб, ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС» - 2010 – С. 80.

15. *Лисицын Ю.П.* Социальная гигиена и организация здравоохранения / Проблемные лекции: Учебное пособие. / Ю.П. Лисицин. – М.: Медицина, 1992 – С. 241.

16. *Макарова, Л.П., Буйнов Л.Г., Пазыркина М.В.* Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Современные проблемы науки и образования. Вып. 4. 2012 - С. 242.

17. *Малинин В.М.* Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе.- М., педагогическое общество России, 2006 - С. 77-90.

18. Методика обучения географии в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие для студентов вузов / Душина И.В., Пятунин В.Б., Летагин А.А. и др.; под ред. И.В. Душиной. – М.: Дрофа, 2007 - С. 174, 176.

19. *Неклюдова Н.А.* Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы. Вологда: Русь, 2000 - С. 215 .

20. *Павлова М.А.* Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Вып. 2: классные часы, тематические мероприятия, игры- М., 2009 - С. 99-109.

21. Примерные программы внеурочной деятельности: начальное и основное образование (В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.); под ред. В.А. Горского. – М. : Просвещение, 2010 – С. 111.

22. *Степанова О.А.* Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003 - С. 79.

23. *Тимофеев С.П., Луханин В.В., Колесникова А.Г.* Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях. Методические рекомендации.- Белгород: БРИПКППС, 2004 – С. 336.

24. *Тихомирова Т.Ф.* Как сформировать у школьника здоровый образ жизни - М., 2006 - С. 132.

25. *Тутубалина Н. В.* Познавательные викторины для детей младшего школьного возраста - М., 2007 - С. 43-50.

26. *Царегородцев Г.И.* Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. - 1998. - №10. - С.42.

Интернет - источники

27. *Боровская Л.А.* Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование Федерального Государственного Образовательного Стандарта Начального Общего Образования [Электронный ресурс] / Л.А. Боровская // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21570530>. С.23.

28. Информационный портал о здоровье [Электронный ресурс]. www.portal-healfh.ru.

29. *Каратаев А.С.* конкурсов избегайте раскладывает Культура здорового образа интересная способны помогут жизни [Электронный ресурс]. – здоровьесберегающей погоду участника Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/8/5481>, С. 496.

30. Основные составляющие здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nmed.com.ua/zdorovyj-obraz-zhizni/osnovnye-sostavlyayushhie-zdorovogo-obraza-zhizni/>.

31. **ФГОС НОО** [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/543>, С. 28.

32. Физическое развитие детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkultura.ru/sci/physical_culture/10.

33. <https://kotuch.ru/4518/chem-otlichaetsya-vneurochnaya-deyatelnost-vneklassnoj>.

