

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,  
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) «Начальное образование»

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему:

«Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в  
процессе изучения окружающего мира»

Выполнила студентка  
Шкурса группы НОз-331  
заочной формы обучения  
Албатырева Елена  
Николаевна  
(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель  
Денисова Елена Анатольевна,  
кандидат психологических  
наук, доцент  
(Ф.И.О., должность, уч.степень,  
уч.звание)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Допустить к защите:**

Заведующий кафедрой

педагогики и психологии \_\_\_\_\_

(подпись)

Денисова Елена Анатольевна

(Ф.И.О.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тольятти  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Теоретические аспекты формирования ЗОЖ младших школьников .....	8
1.1 Здоровый образ жизни как психолого-педагогическая проблема. Здоровье как ценность и критерии его проявления.....	8
1.2 Психолого-педагогические условия формирования основ ЗОЖ на уроках окружающего мира.....	14
1.3 Возможности учебной деятельности в процессе формирования основ ЗОЖ младших школьников.....	21
Выводы по главе 1.....	26
2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ ЗОЖ младших школьников.....	28
2.1 Выявление уровня сформированности основных представлений о ЗОЖ у младших школьников.....	28
2.2 Экспериментальная проверка эффективности влияния учебных занятий в курсе окружающего мира на представления о ЗОЖ.....	33
2.3 Контрольный эксперимент. Динамика уровня сформированности основных представлений о ЗОЖ у младших школьников .....	37
Выводы по 2 главе.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	

## ВВЕДЕНИЕ

Безусловной ценностью для человека и всего человечества является здоровье. Неотъемлемой частью здоровья для человека является ведение здорового образа жизни, которое, в свою очередь, состоит из множества компонентов. Одними из таких компонентов являются физическая активность, личная гигиена, закаливание организма, отказ от вредных привычек, режим дня, рациональное питание (как проявление физического здоровья) и положительные эмоции (как проявление душевного здоровья).

Формирование и развитие здорового образа жизни представляет собой важное условие для создания здорового народа, общества, нации. Известный психиатр В. М. Бехтерев ещё в начале XX в. писал: «Правильное развитие и здоровье личности является основой государственного благополучия». Здоровая личность - это цель и результат современного общественного образования. Именно поэтому стратегической целью государственной политики в сфере физической культуры и спорта в период до 2030 года, является создание условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

«Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;

- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышения авторитета России на международной спортивной арене» [2].

В первую очередь стратегия государства должна быть направлена на подрастающее поколение, т.к. оно является наиболее уязвимым в социальной среде.

Отсутствие прочных привычек к ЗОЖ приводит к ряду негативных последствий: недостаточной мотивации к ЗОЖ, отсутствию прочно сформированных навыков в этой области, низкому уровню навыков контроля над своим организмом, неумению управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, низкому уровню психомоторного развития.

Физическая культура и спорт всегда считались весьма ценными в нашем обществе. В настоящий момент, когда наша страна переживает серьезный политический, экономический и социально-демографический кризисы, когда положение российского народа ухудшается, когда смертность превышает рождаемость, проблема формирования здорового образа жизни россиян становятся все более актуальной и даже сверхзначимой.

Изучением проблемы здорового образа жизни занимались как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, такие ученые, как Попов С.В., Куинджи Н.Н., Золотников А.Г., Вайнер Э.Н., Казин Э.М., Щербакова Е.М., Афанасьев А.Л., Левин Б.М., Е.М. Менделевич В.Д., Донских Т.А., Короленко Зайцев Г.К., Ц.П., Кулаков С.А., Акулич М.М. и др.

Хотя, невзирая на недостаточность исследований состояния здоровья учеников начальных классов, можно утверждать, что на сегодняшний день существует несоответствие между закономерной необходимостью выработки у учащихся привычек ЗОЖ и недостаточностью деятельности образовательных учреждений в этой области. Нам также кажется, что некоторые аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста изучены недостаточно.

Проблема исследования заключается в том, что на формирование отношения к здоровому образу жизни младших школьников во многом оказывает воздействие образ жизни родителей, а педагоги, как правило, игнорирует эту сторону проблемы. Соответственно необходимы определенные педагогические меры для более эффективного решения выявленных проблем.

**Цель:** теоретически изучить и экспериментально выявить эффективность комплекса занятий на формирование у младших школьников основ ЗОЖ.

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

**Предмет исследования:** формирование основ ЗОЖ у младших школьников в процессе изучения окружающего мира.

**Гипотеза исследования:**

процесс формирования основ ЗОЖ младших школьников при изучении предметного курса «Окружающий мир» будет успешным при выполнении следующих условий:

- будет разработан и реализован комплекс занятий по формированию основ ЗОЖ,

- занятия будут проходить по следующим направлениям: расширение представлений детей о составляющих здорового образа жизни, формировании гигиенических навыков младших школьников, закреплении детей знаний о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих здоровье факторов;

- работа будет осуществляться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников.

**Задачи:**

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», определить условия формирования ЗОЖ у школьников через анализ научной психолого-педагогической литературы по теме исследования.

2. Выявить уровень сформированности у обучающихся начальной школы основных представлений о ЗОЖ.

3. Разработать и апробировать комплекс занятий по формированию у младших школьников основ ЗОЖ при изучении предметного курса «Окружающий мир».

4. Экспериментально проверить эффективность комплекса занятий, осуществить количественный и качественный анализ результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические методы:

- теоретический анализ научной литературы.

2. Эмпирические методы:

- тестирование;
- эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).

3. Математические методы:

- методы математической обработки экспериментальных данных.

Теоретическая значимость исследования заключается в систематизации научного материала по теме формирования здорового образа жизни у младших школьников в контексте современных проблем.

Практическая значимость исследования – разработка и апробация комплекса занятий по формированию ЗОЖ у младших школьников.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 82 городского округа Тольятти.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ И КРИТЕРИИ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ

Секретарь общественной палаты РФ Михеева Л.Ю. отмечает: «Дети – то, чему мы посвящаем свою жизнь, поэтому их здоровье и развитие волнует каждого – не только родителей и близких, но и общество в целом» [24].

В Федеральном государственном стандарте общего образования (ФГОС) одним из центральных направлений является здоровьесберегающей работа школы. Школа должна обеспечивать физическое воспитание, формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья учащихся.

В уставе ВОЗ (1948) здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (рис. 1).



Рисунок 1. Три взаимосвязанные составные части индивидуального здоровья человека.

Составные части индивидуального здоровья	Составляющие
Биологическое здоровье	здоровье организма человека формируется базовыми потребностями (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира, сексуальное удовлетворение и т. д.), доминирующими у человека на различных этапах жизненного цикла.
Психическое здоровье	здоровье человека относится к разуму, интеллекту, эмоциям и базируется на душевном комфорте, обеспечивающем адекватную регуляцию поведения при правильном формировании и удовлетворении базовых биологических и социальных потребностей.
Социальное здоровье	здоровье человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде, основанную на общечеловеческих принципах морали и нравственности, которые во многом определяют духовность человека. Подобная система ценностей формируется под влиянием родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и так далее и отражает социальные связи, ресурсы, межличностные контакты.

Существуют и другие определения здоровья, которые подчеркивают качественные и количественные составляющие, а также индивидуальные и коллективные параметры здоровья.

Необходимость количественной оценки здоровья подчеркивал Н.М. Амосов (1987): «Здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций».

Важным в этом и других определениях здоровья является отношение к нему как к динамичному процессу, которое позволяет целенаправленно им управлять. Поэтому каждое образовательное учреждение должно стать «центром здорового образа жизни» для детей, в котором каждая их деятельность (учеба, спорт, досуг, а также питание и физическая активность и т.д.) будет иметь оздоровительно-педагогическую направленность. Что будет способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребности к здоровому образу жизни, формированию способности принимать самостоятельные решения для сохранения и укрепления своего здоровья.

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции, которые формируются на основе многолетнего опыта общественной деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни нормы, устои и стереотипы

поведения, поступков, взаимоотношений между людьми, которые стали социальной потребностью всех, передаются вновь прибывшим в коллектив, социальное общество.

Формирование традиций - это длительный процесс, который иногда требует смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и применять их на практике и постоянно использовать на уровне естественных потребностей, привычек и привязанностей. Недостаточно просто знать и понимать, важно и нужно это проносить через всю жизнь.

Жуковин И.Ю. советует изменить отношение людей к здоровому образу жизни, основанному на традициях и формировании ценностных мотивов.

А что мы имеем в виду под здоровым образом жизни? «Здоровый образ жизни - это культурный, цивилизованный, гуманистический образ жизни, в котором важное место отводится заботе о здоровье» [12].

Формирование традиций здорового образа жизни, укрепление здоровья должно быть основой педагогического процесса и, в конечном счете, то, к чему мы должны стремиться:

Необходимо с раннего возраста формировать вокруг детей образовательную среду, богатую атрибутами, символами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это повлечет за собой необходимость вести здоровый образ жизни, сознательно защищать своё здоровье и здоровье окружающих, а также к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Следовательно, традиции здорового образа жизни становятся неотъемлемой составляющей жизни, общества и всего государства.

Обучение здоровью входит в одну из задач «Первоочередных направлений научных исследований, способствующих здоровью для всех» (ВОЗ, 1989). Педагогическая валеология - новая область научного знания, возникшая на стыке общей педагогики и валеологии, которая ведет к здоровью, определяет принципы и средства достижения физического, психического и социального благополучия, расширяя резервные возможности.

Образовательные учреждения всех уровней призваны реализовывать педагогическое направление валеологии, формируя у субъектов образовательного процесса культуру здоровья, что обеспечит позитивные изменения в здоровье населения в будущем.

Формирование здорового образа жизни является основной движущей силой профилактики в укреплении здоровья населения, путём перестройки образа жизни и исправления режима распорядка дня, его совершенствование за счёт применения гигиенических знаний в преодолении вредных привычек, гиподинамии и других негативных факторов, связанных с жизненными обстоятельствами.

Следует помнить, что сам образ жизни человека не развивается, в зависимости от обстоятельств, он формируется целенаправленно и последовательно на протяжении всей жизни.

В стране нет последовательной и постоянной системы валеологического образования. На разных возрастных этапах человек приобретает знания о здоровье в семейном кругу, в образовательных учреждениях, в медицинских учреждениях, из средств массовой информации и т. д. Однако эти знания являются неполными, случайными, несогласованными, часто противоречивыми, а иногда даже распространяется не от специалистов. Таким образом, существует серьезная проблема развития системы непрерывного валеологического образования, которая обеспечивает человека от рождения до старости оздоровительной методологией, средствами и методами его обучения. Основная задача такой системы может и должна заключаться в совместной работе валеологов, педагогов, врачей, психологов и других лиц по сохранению и укреплению здоровья людей и профилактике различных форм социальной и профессиональной дезадаптации. Для этого необходимо разработать концепцию, программу и, следовательно, организацию валеологического обучения на разных уровнях обучения и подготовки.

В связи с этим, оздоровительно-педагогическое обучение должно быть систематическим и комплексным, вызывать у ребенка положительные эмоции,

по возможности, включать элементы дидактической игры и двигательных упражнений. Кроме того, материалы этих лекций должны быть отражены во всех основных моментах начальной школы (обучение, распорядок дня, физкультура, тренировочные занятия, общие-масштабные мероприятия для всей школы).

Воспитание ребёнка, ответственного за собственное здоровье, является серьёзной социальной проблемой, так как формирование у младших школьников основ валеологии еще не гарант того, что он будет следовать этим знаниям и вести здоровый образ жизни. Для этого следует создать у детей сильную мотивацию заботиться о своем здоровье.

Следовательно, определенная поведенческая культура и соответствующий образ жизни формируются и развиваются с раннего возраста. Знания, навыки и валеологические навыки, заложенные в детстве, станут прочной основой для создания положительной мотивации к защите своего здоровья во взрослом возрасте.

Здоровая личность способна к активной саморегуляции своего поведения, к творческому формированию индивидуальных программ здорового образа жизни, к проявлению волевых усилий при отказе от вредных привычек. Говоря о здоровой личности, С. Л. Рубинштейн подчеркивал ее способность к творческой самореализации в обществе, к созданию новых материальных и духовных ценностей, обладающих общественной значимостью. Здоровый человек способен к сложнейшему преобразованию самого себя в целях самосохранения и продления своей работоспособности.

Составляющие здоровья - это главные пути гармоничного развития человека как личности, индивида, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Центральной составляющей здесь является духовно-нравственная составляющая, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него важнейшее значение в жизни. Биологическая природа человека определяет физическую (соматическую) и репродуктивную составляющую здоровья. К ним примыкают эмоциональное и умственное

здоровье как самостоятельные компоненты. Мотивационно-волевой аспект психики проявляется в мотивации сохранения здоровья, которая связана со смыслом жизни человека, его духовными и нравственными ценностями и характеризует личное здоровье.

Таким образом, здоровье - это гармоническое единство всех составляющих его компонентов: духовно-нравственного, физического, репродуктивного, эмоционального, умственного, личностного и социального (см. схему на рис. 2).

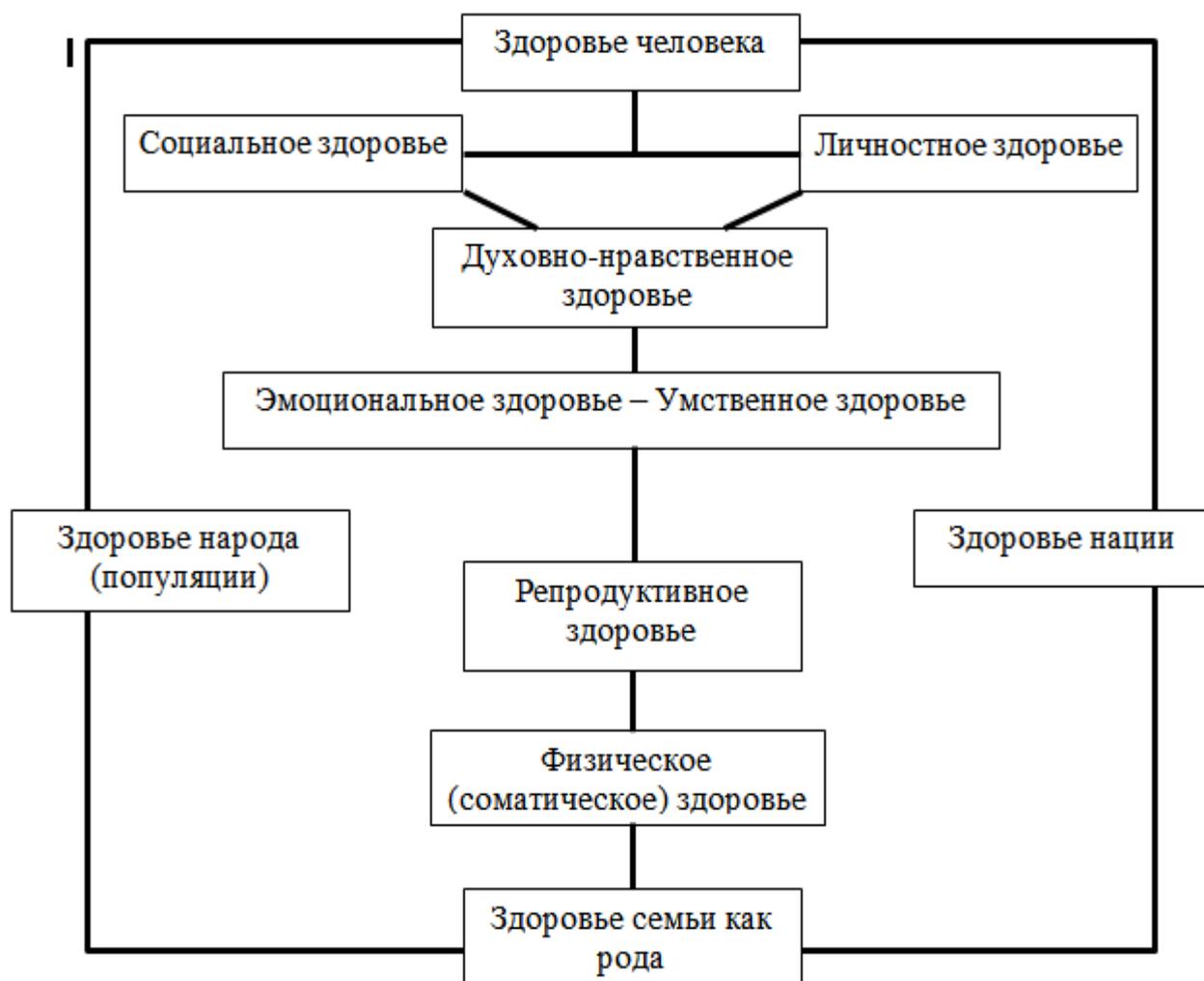


Рисунок 2 Структура здоровья (По В.Н. Максимовой)

## 1.2 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗОЖ

Сейчас, когда стало ясно, что медицинская помощь не способна не допустить и даже преодолеть обрушившейся на нее обвал патологий, интерес к здоровому образу жизни возбуждает все большее внимание, как экспертов и специалистов, так и широкий круг людей. Одна из основных причин этого интереса связана с осознанием истины и серьезности старой поговорки: искусство продлить жизнь - это искусство не сократить её.

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведёт человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природные задатки.

Человек столь совершенен, что не только поддержать необходимый уровень здоровья, но вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния; ну и с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больше усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои.

Всё больше исследователей указывают на то, что младший школьный возраст – наиболее важный этап для формирования правильного отношения ребенка к ЗОЖ и собственно для развития культуры здоровья. Во-первых, происходит быстрое развитие организма детей. Во-вторых, происходит приспособление к непривычным требованиям и условиям школьной жизни. В-третьих, обучение - это изнурительный умственный труд, связанный с нагрузкой на большое количество центров коры большого полушария. Следовательно, условия, созданные для обучения и развития детей в школе, будут влиять на состояние здоровья и формирование здорового образа жизни развивающегося человека. Последнее особенно важно, актуально для детей младшего школьного возраста, так как в это время самоопределение личности

предполагает определение позиции в различных сферах жизнедеятельности. А именно, для детей младшего школьного возраста существенно формирование нужды вести здорового образа жизни [51].

Л. И. Божович подчеркивает, что каждый ребенок нуждается в новых впечатлениях, что становится ненасыщенной познавательной потребностью. Именно на это должен опираться учитель, чтобы развить позитивное отношение к здоровому образу жизни [4].

В научных исследованиях А. Н. Леонтьева, посвященных человеческой деятельности, рассматриваются понятия «мотив», «личностный смысл», «цель», связанные с понятием «отношение», поскольку они также выражают факты предвзятости человеческого сознания. Н. Леонтьев находит это важным с точки зрения каждого возрастного периода.

Работы последователей школы А. Н. Леонтьева показывают, что младший школьный возраст – это восприимчивый период для формирования отношения ко многим формам занятий. Выводы ученых позволяют рассматривать младший школьный возраст как благоприятный для формирования устойчивого активного и позитивного отношения к ведению здорового образа жизни.

Детям в возрасте 6 – 7 лет необходимо продолжать поддерживать высокий уровень двигательной активности, так как к этому возрасту заканчивается формирование головного мозга. Желательно у ребенка сформировать поведенческие установки к утренней гигиенической гимнастике, подвижным играм, прогулкам и закаливанию.

Начало школьной жизни снижает двигательную активность ребенка. Однако генетическая потребность в движении должна быть реализована через достаточный объем регламентированных форм двигательной активности в режиме жизни ребенка.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Тем не менее, деятельность нервных окончаний отличается доминированием процессов возбуждения.

Кроме того, в этом возрасте плохо развита выносливость и настойчивость, и при внезапном возникновении трудностей активность детей снижается. Отсюда возникают негативные эмоции, а затем и негативное отношение к занятиям. В младшем школьном возрасте ребёнок характеризуется внушаемостью и бездумным подражанием. Необходимо тренировать чувство собственного достоинства, так как переоценка или недооценка собственных возможностей негативно сказывается на проявлении волевых усилий.

Осуществление определенной мускульной активности в жизни ученика начальной школы является важным пунктом и входит в число эффективных движущих сил развития эмоциональной и волевой сферы ребёнка, возбудителем положительных чувств и эмоций. Русский физиолог И. П. Павлов называл удовольствие, которое человек испытывает от двигательной активности, «мускульной радостью».

Младший школьный возраст характеризуется растущим желанием детей добиваться своих собственных успехов. Именно в этом возрасте мотив к достижению успеха выходит на первый план среди других важных мотивов деятельности младшего школьника.

На протяжении всей начальной школы у обучающегося происходит процесс формирования определенных моральных идеалов, моделей поведения. Ученик начальной школы хорошо осознает их ценность и необходимость для успешного существования в классовом и семейном коллективе. Однако эти процессы невозможно представить без адекватной оценки со стороны взрослого, личность которого важна и значима для ребенка.

Ребёнок в этот возрастной период отличается тем, что начинает ощущать личную уникальность, начинает воспринимать самого себя как личность, и стремится добиться абсолютного идеала. Эта особенность проникает во все области жизнедеятельности детей, главным образом в его коммуникации с товарищами [27].

Отечественные ученые (М.М. Безруких, Н.А. Голиков, З.Ю. Тюмасева и др.) говорят о том, что проблема увеличивается в процессе перехода учащихся из класса в класс [6].

Эти исследования демонстрируют важность изучаемой проблемы и охватывают важные вопросы, связанные с темой заботы каждого члена общества о своем здоровье и стремлением к здоровому образу жизни как одному из элементов общей человеческой культуры. Эти выводы указывают на необходимость привития на уровне начальной школы стремления к здоровому образу жизни. Невозможно компенсировать ущерб здоровью, который можно получить в этом возрасте. Психологи акцентируют внимание на важности знаний о здоровом образе жизни, приобретаемых в самом младшем школьном возрасте, поскольку эти навыки превращаются в привычки и становятся основой их жизнедеятельности.

В связи с этим ФГОС НОО отдаёт предпочтение важнейшим составляющим ЗОЖ при воспитании и обучении обучающихся начальной школы. В стандартах выделяется, что при нынешнем положении здоровьесберегающий компонент должен быть необходимым элементом основной образовательной программы (ООП) любого образовательного учреждения [55]. Изначально культурный уровень ведения здорового образа жизни не представлен человеку сразу, а рассматривается как результат его воспитания и обучения, а также личностного развития. Для жизни и поддержания здоровья в современной социоприродной среде, которая время от времени опасна касательно человека, следует обладать выстроенной системой личного / индивидуального ежедневного поведения. С этой целью в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования есть спецраздел. Данный раздел предполагает собой «комплексную программу формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и

эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения ООП начального общего образования» [22].

Программа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни является составной частью ООП НОО. С 1 по 4 класс системная работа по формированию здорового и безопасного образа жизни среди учащихся представлена пятью взаимосвязанными блоками программы (Рис. 3)



Рисунок 3 Блоки программы работы по формированию здорового и безопасного образа жизни

Для успешной реализации программы преподаватели должны знать, что здоровье человека определяется действием группы факторов:

- генетический (показатели физического здоровья - пол, возраст, морфофункциональный вид, биоритмический тип и т. д.),

- психологический (тип высшей нервной деятельности (ВНД), темперамент, стрессоустойчивость и социальная адаптация, самоконтроль),
- социальный и экологический [38].

Формирующаяся у учащегося личностная модель здоровья содержит следующие компоненты [38] (Рис. 4):



Рисунок 4 Личностная модель здоровья

Проведенный анализ указанных компонентов показал, что Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения не обеспечивает в полной мере поставленных ФГОС НОО задач. Как показывают современные исследования и анализ педагогической практики, воспитание здорового ребенка в процессе обучения является важнейшим условием формирования личности и ее становления в обществе (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, В. Я.

Лыкова, Л. Г. Татарникова и многие другие). Названные исследователи обосновали, что показателями подготовленности учащихся начальной школы на основании описанных компонентов считается процесс освоения знаний и формирующиеся у младших школьников потребность в сохранении своего здоровья. При целенаправленном использовании определенных методик у детей должно быть закреплено понимание сути здорового образа жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Имеется в виду не только способ сохранения и удержания здоровья, но и формирование осмысленных способов действий младших школьников, те, что позволят спокойно вести здоровый образ жизни. Работа педагога предусматривает соблюдение комплекса условий [6].

ФГОС НОО обозначил проблему поиска педагогических инструментов, позволяющих выработать у учащихся ответственное отношение к собственному здоровью, решение этой проблемы представляется нам в ознакомлении младших школьников с основами ЗОЖ, побуждении их к такому образу жизни.

Большинство учителей «избегают» проблему формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни во время учебной деятельности.

Они в полном неведении, как в курсе «Окружающий мир» можно не только формировать у младших школьников предметные знания, умения и навыки, но и развить основы здорового образа жизни, не испортив работу по получению предметных знаний по теме урока.

Опора на концепцию формирования культуры и традиций здорового образа жизни, предложенную А.А. Дмитриевым и И.Ю. Жуковиным:

- Целостность и систематичность приобретаемых учениками знаний валеологического характера;
- Формирование практических навыков и умений валеологического характера;
- Систематический контроль за состоянием здоровья и развития учащихся;

- Система здоровьесберегающей деятельности подразумевает ответственность всего педагогического коллектива за уровнем физического развития, состоянием здоровья и формированием культуры ЗОЖ детей;
- Многоэтапная, постоянная, непрерывная воспитательная работа;
- Создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и самоконтролируемой активности в создании своего здоровья;
- Создание и накопление в детском коллективе традиций и обычаев здорового образа жизни;
- Формирование ассоциативных связей с понятиями и символами культуры здорового образа жизни;
- Формирование у дошкольников элементарных анатомических и гигиенических знаний, выявление через практику значимости режима дня и оптимальной двигательной активности;
- Профилактика вредных привычек;
- Постоянный контроль над изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребёнка.

Следовательно, совместная работа всех взрослых, окружающих младшего школьника, посредством выбора методов, средств и форм обучения, а также контроля над изменениями образа жизни создаёт основу для культуры ЗОЖ, которая включает в себя позитивную мотивацию и знания, умения, навыки в вопросах здоровья.

### 1.3 ВОЗМОЖНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗОЖ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Наиболее уязвимыми категориями населения являются младшие школьники, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе и к обществу. У детей младшего школьного возраста необходимо

сформировать целостное представление о многогранности здорового образа жизни, простейших способах его ведения, наличие потребности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

При выборе стратегии формирования основ здорового образа жизни у учеников начальной школы необходимо опираться на актуальную зону развития, учитывая психологические и психофизиологические особенности возраста. Отталкиваясь от того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни является необходимой работой по поддержанию здоровья и должно быть обязательной частью любого образовательного учреждения следует:

- ✓ необходима надлежащая организация охраны здоровья на протяжении всего срока пребывания в образовательном учреждении, включая его инфраструктуру;
- ✓ обеспечение рациональной организации образовательного процесса;
- ✓ создание благоприятного психологического климата;
- ✓ организации рационального питания;
- ✓ организация эффективной работы по физической культуре, а также оздоровительной работы.

После анализа учебно-методического комплекта по окружающему миру «Школа России, мы пришли к выводу, что формирование основ здорового образа жизни в начальной школе реализуемо, но больше зависит от педагогических воззрений учителя и правильно представленной информации по этому вопросу.

Проанализировав содержание программы предмета для младшей школы «Окружающий мир» было выявлено, что в основном в рамках этого школьного предмета изучаются общие вопросы строения человеческого организма, функции органов и систем органов, гигиенические правила и т.д.

Детальные вопросы, позволяющие не потерять здоровье в процессе взаимодействия с окружающей средой с особой топикой (от греческого *topos*—

место), организацией жизненного пространства, влияющем на здоровье, не рассматриваются. Следует уточнить, что мнение специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) содержит следующую информацию: состояние здоровья на 50% определяется образом жизни, на 20% - состоянием окружающей среды. Поэтому темы экологического просвещения также должны быть включены в программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения [30]. Поскольку анализируемый курс «окружающий мир» является основой научных знаний учащихся начальной школы, то развитость показателей культуры здоровья, понимание сути здорового образа жизни и поддержания здоровья должны осуществляться с учетом условий жизни, в частности, в регионе, тем самым расширяя диапазон возможностей содержания этого курса в изложенном аспекте.

Можно заключить, что существование положительной установки к «валеологическому обучению» с ранних лет оправдано такой педагогической целью:

- обучать учащихся начальной школы необходимым навыкам для развития адаптационных способностей собственного организма на основе знаний о природе, основных отношениях живых организмов к определенной экологической среде, которые могут быть следствием формирования у учащихся обоснованного валеологического поведения.

Это говорит о целесообразной необходимости включить интегрированный базовый курс, ориентированный на естественные науки, в учебную программу начальной школы. В то же время каждый этап обучения требует сосредоточения внимания на соответствующих экологических и валеологических вопросах при изучении таких тем, как «Взаимосвязь между здоровьем и чистым воздухом», «Экология и ее виды», «Важность питания как условия жизни человека».

Такой подход дает младшим школьникам представление о том, как экологическая ситуация влияет на здоровье других и что каждый член общества может сделать, чтобы уменьшить негативное воздействие на здоровье человека.

Учебный курс «Окружающий мир» позволяет сформировать в сознании учащихся так называемую «матрицу здоровья», включающую в себя несколько «информационных ячеек». Каждая из «ячеек» представляет собой фрагментарную часть валеологического анализа или самоанализа, относящуюся к информации, полученной на уроке. Процесс самоанализа позволяет выявить поведенческие компоненты, направленные на поддержание здоровья. Одновременное исследование проблем экологии и валеологии способствуют расширению точек зрения младших школьников о тонкостях здоровья и о том, как именно возможно защитить и сделать более крепким своё здоровье в определенной окружающей среде [40].

Организация направленных на практику вспомогательных валеологических курсов в учебном процессе начальных классов содействует расширению понимания в области здравоохранения и экологической составляющей нашего мира. Содержание курсов имеет цель сформировать базовые составляющие ЗОЖ, а именно:

- запас представлений о положительно и негативно влияющих на здоровье причинах;
- внимательное обращение к своему здоровью;
- формирование привычки ввести здоровый образ жизни.

Учитель младшего звена, должен быть готов к тому, что младшие школьники, в силу возраста, будут воспринимать информацию с некоторыми трудностями. Однако, подобных проблем можно избежать, правильно выстроив организацию процесса.

В предметном курсе «Окружающий мир» темы здоровья и ЗОЖ поднимается, начиная со 2 класса, если рассматривать учебно-методический комплект «Школа России». Мы рекомендуем добавить материал о правильном образе жизни в форме:

- 1) дискуссий;
- 2) сюжетно-ролевых игр;
- 3) исследовательских проектов;

4) встречи с медицинскими работниками и спортсменами.

Начиная со второго класса, учитель может включать в уроки окружающего мира сюжетно-ролевые игры, которые помогают заложить основы о здоровом образе жизни в образовательном процессе у младших школьников. Целью данной формы работы является формирование представлений о здоровом образе жизни и развитие навыков применения знаний в игровой деятельности. Можно обратиться к элементам театрализации в сюжетно-ролевых играх. Тему для подобных игр можно подобрать заранее, а также можно использовать импровизацию и придумывать тему совместно с младшими школьниками. К примеру, для учащихся начальной школы можно предложить сюжетно-ролевую игру на тему «Витамины - важный компонент правильного питания».

Исследовательские проекты младших школьников представлены в федеральном образовательном стандарте начального общего образования. В предметном курсе «Окружающий мир» весьма актуальна и как нельзя удачно может быть использована проектная деятельность по валеологическому направлению. Исследовательские проекты помогают раскрыть творческий потенциал младших школьников, кроме этого способствует беспрепятственному усвоению новых знаний. Исследовательские проекты предполагают как парную, так и групповую работу. Изучив содержание предметного курса «Окружающий мир», для примера, можно предложить такие темы для проектов: «Связь экологии и здоровья людей», «Физические нагрузки – это радость или стресс?», «Питание и его влияние на наш организм», «Сон в жизни человека» и т.д. Результаты таких исследований могут быть представлены стенгазет, сборников советов, заповедей, презентаций и т. д.

Весьма результативной формой работы также является организация дискуссий, но такая форма работы рекомендована к использованию начиная с 4 класса, так как не совсем просто в организации. Темы для дискуссий должен подбирать педагог. Младшие школьники заранее должны поделиться на команды по интересам и подготовить аргументы к своей точке зрения.

Например, можно провести диспут на тему «Кто помогает тебе быть здоровым?». Данная форма работы помогает, как сформировать новые представления о здоровом образе жизни, так и провести обобщение и закрепление уже имеющихся знаний по данному вопросу.

Из этого можно сделать вывод, что в процессе обучения, как на уроках математики, так и на занятиях по окружающему миру, можно формировать основы здорового образа жизни у младших школьников. При формировании основ ЗОЖ рекомендуется использовать словесные и наглядные методы, индивидуальные, фронтальные и групповые формы работы.

Следует сделать вывод, что процессы формирования здорового образа жизни у учащихся начальной школы являются естественным направлением, которое позволяет конкретизировать упомянутые во ФГОС НОО возможности для поиска образовательных условий и способов для формирования и развития ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других. Проблемы, связанные со здоровым образом жизни в понимании обучающихся начальной школы, должны быть значимыми и привлекательными, и у каждого ребенка должна быть острая и насущная потребность в ведении здорового образа жизни.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Проведенный нами анализ психолого-педагогических источников отечественных и зарубежных авторов, показал актуальность изучения проблем, связанных с формированием у детей младшего школьного возраста теоретических представлений о здоровом образе жизни и необходимости следовать подобным правилам, а именно, соблюдать режим дня, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, питаться здоровой пищей, чаще бывать на свежем воздухе и т.д., показал, что проблема здоровья является наиболее актуальнейшей для человечества.

Мы выявили возрастные особенности этого периода и установили, что младший школьный возраст является плодотворным периодом, который позволяет педагогическому коллективу ОУ (классным руководителям, педагогам, психологам) целенаправленно участвовать в повышении сознательного отношения детей этого возраста к здоровому образу жизни. Это зафиксировано и в нормативных документах, в частности, во ФГОС НОО.

Основой формирования и развития основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста должны стать уроки окружающего мира, в ходе которых дети усваивают информацию об организме человека, его здоровье и возможных факторах, влияющих на здоровье как положительно, так и отрицательно.

Помимо важности получения младшими школьниками этих знаний, необходимо также уделять особое внимание тому, как учащиеся сознательно относятся к своему здоровью и здоровью других.

Следовательно, коллективная работа всех взрослых, окружающих ребёнка младшего школьного возраста, посредством подбора методов, средств и форм обучения и воспитания, а кроме того и контроль за изменениями в образе жизни закладывает фундамент культуры ЗОЖ, включающий в себя позитивные мотивы, а также знания, умения, навыки валеологического характера.

## 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗОЖ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1 Выявление уровня сформированности основных представлений о ЗОЖ у младших школьников

В соответствии с целью и задачами выпускной квалификационной работы после изучения и анализа педагогической и методической литературы было проведено опытно – экспериментальное исследование по проблеме формирования основ ЗОЖ у младших школьников в учебной деятельности. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 82 городского округа Тольятти.

Исследование было проведено в двух классах 1 «Д» - экспериментальная группа и 1 «В» - контрольная группа. Выборка составила 64 обучающихся. Ученики обеих групп имеют практически одинаковый уровень образовательных результатов, активны и работоспособны, моральный климат в коллективах стабильно позитивный. Обучение в данных группах ведется по программам УМК «Школа России», «Окружающий мир», 1 класс, автор Плешаков Андрей Анатольевич.

Исследование уровня сформированности основных представлений о ЗОЖ у обучающихся начальной школы состояло из двух этапов:

1 – констатирующий этап педагогического эксперимента – диагностика уровня сформированности у обучающихся начальной школы представлений о ЗОЖ;

2 – формирующий этап эксперимента – организация работы по повышению уровня сформированности у обучающихся представлений о ЗОЖ.

Задачи экспериментального исследования:

- провести анализ учебного процесса в 1 «Д» классе (экспериментальная группа) с целью изучения осмысления деятельности по формированию ЗОЖ;

- подобрать диагностические материалы по определению уровня сформированности основ ЗОЖ у обучающихся начальной школы;
- определить эффективность формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников в процессе учебной деятельности.

Цель констатирующего этапа эксперимента: выявление уровня сформированности основ ЗОЖ у младших школьников.

С целью получения данных об уровне сформированности представлений о ЗОЖ у обучающихся начальной школы были использованы следующие диагностические методики:

- Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша);
- Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша);
- Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях(Н.С. Гаркуша).

С методикой диагностик можно ознакомиться в приложении А.

Цель диагностики Гаркушы Н.С. «Гармоничность образа жизни школьников» - выявление наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Результаты диагностики экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента показывают, что высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни проявляется у 5 обучающегося. Средний уровень - у 15 обучающихся. Низкий уровень отмечается у 12 обучающихся. Показатели результатов отражены в диаграмме (рис. 4).

Анализ результатов диагностики показал, что из 32 диагностируемых обучающихся экспериментальной группы уровни сформированности гармоничности образа жизни школьников выражены в следующих процентных соотношениях:

Высокий уровень – 15,6 %

Средний уровень – 46,9 %

Низкий уровень – 37,5%

Результаты констатирующего этапа эксперимента в контрольной группе показывают, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ проявляется у 6 обучающихся, средний уровень - у 16 обучающихся. Низкий уровень отмечается у 10 обучающихся. Уровни сформированности гармоничности образа жизни школьников выражены в следующих процентных соотношениях:

Высокий уровень – 18,7 %

Средний уровень – 50,0 %

Низкий уровень – 31,3%

Показатели результатов отражены в диаграмме (рис. 4).

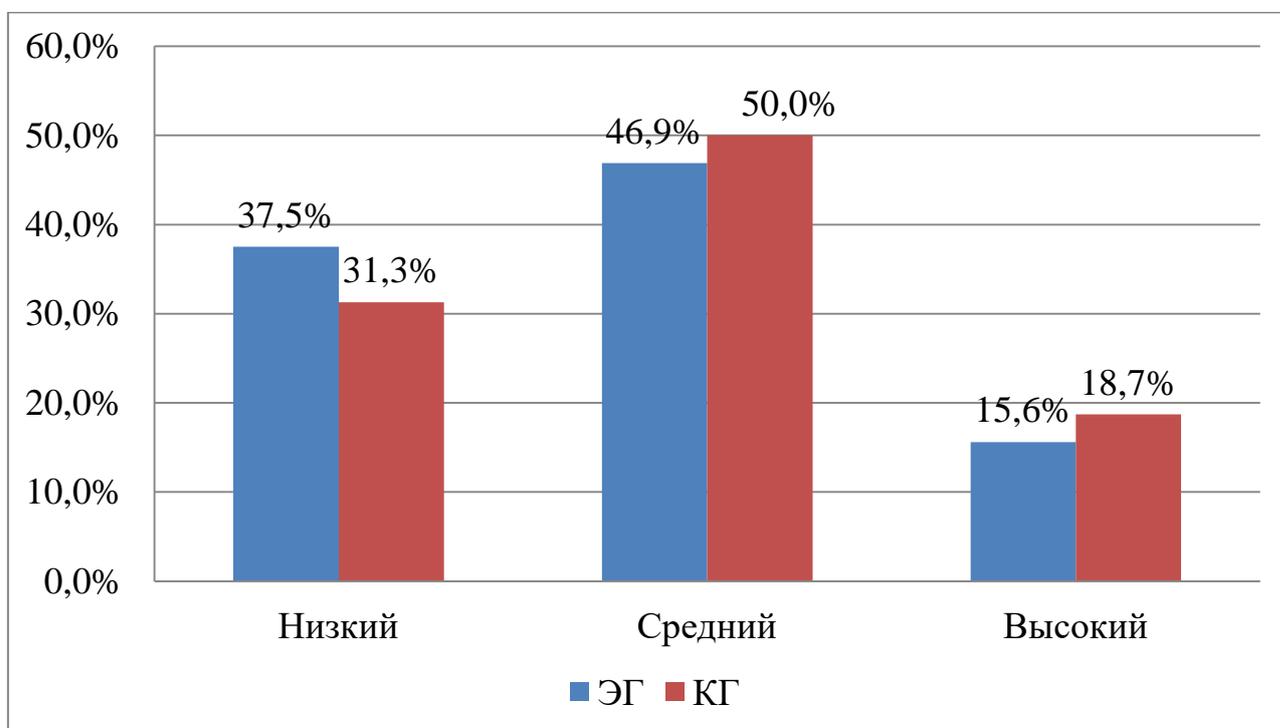


Рисунок 5 Уровень сформированности представлений о ЗОЖ на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах, %

Из представленных данных видно, что показатели групп приблизительно одинаковы, но в обеих группах тревожный процент низкого уровня сформированности представлений о ЗОЖ.

Целью методики Гаркуши Н.С. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» является изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Результаты диагностики (методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья») свидетельствуют о том, что из 32 диагностируемых обучающихся экспериментальной группы имеют высокий уровень знаний о ЗОЖ 12,5% учеников, средний – 46,9%, низкий – 40,6%.

Данные диаграммы свидетельствуют о том, что 18,75% обучающихся контрольной группы имеют высокий уровень знаний о семье, 28,1% - средний, низкий уровень имеют – 46,9 % обучающихся.

Сравнительная диаграмма уровня представлений о ЗОЖ на констатирующем этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах отражает незначительное расхождение показателей (рис. 5).

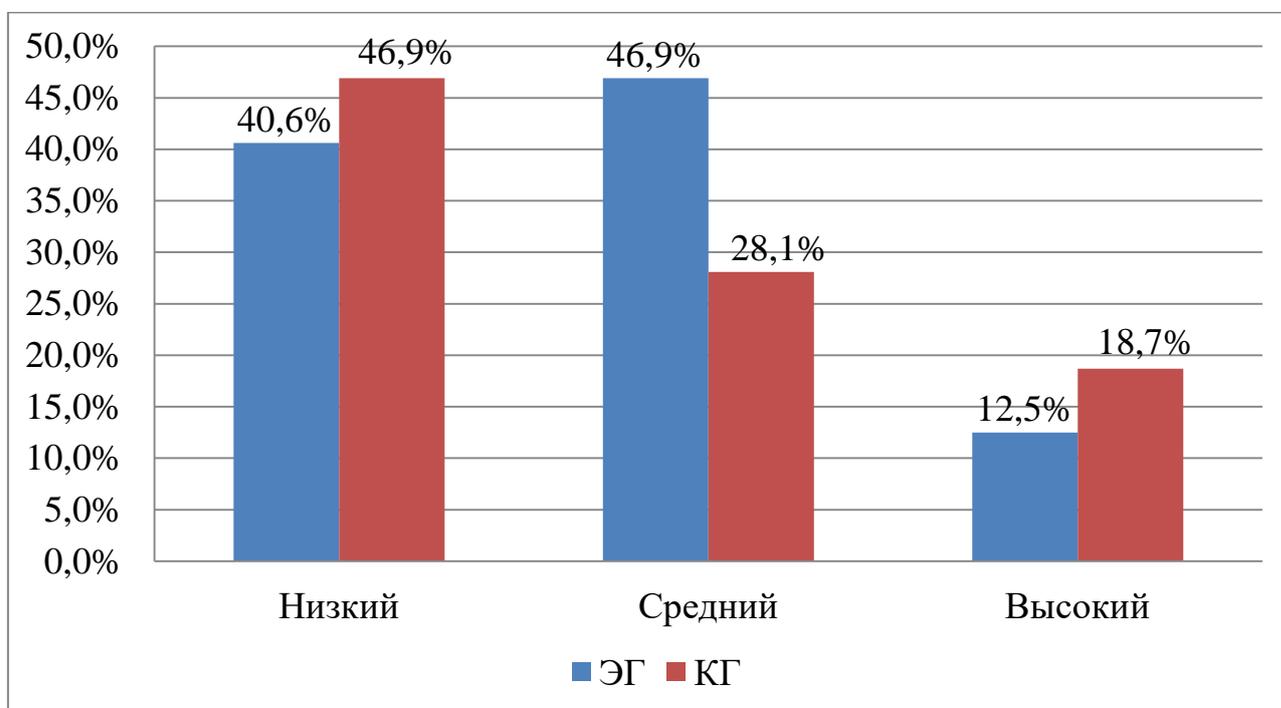


Рисунок 6 Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах, %

Для выявления уровня участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях была проведена диагностика Гаркушины Н.С.

Анализ результатов диагностики показал, что в экспериментальной группе 21,8 % учащихся имеют высокий уровень активности участия в

мероприятиях, 25 % – низкий уровень, а остальные 53,1 % имеют средний уровень (Рис.6).

Анализ результатов контрольной группы, помог выявить, что в классе 31,2 % учащихся имеют низкий уровень активности, 46,9 % имеют средний уровень активности, 21,8 % имеют высокий уровень (Рис. 6). Т.е. группы находятся в равных условиях.

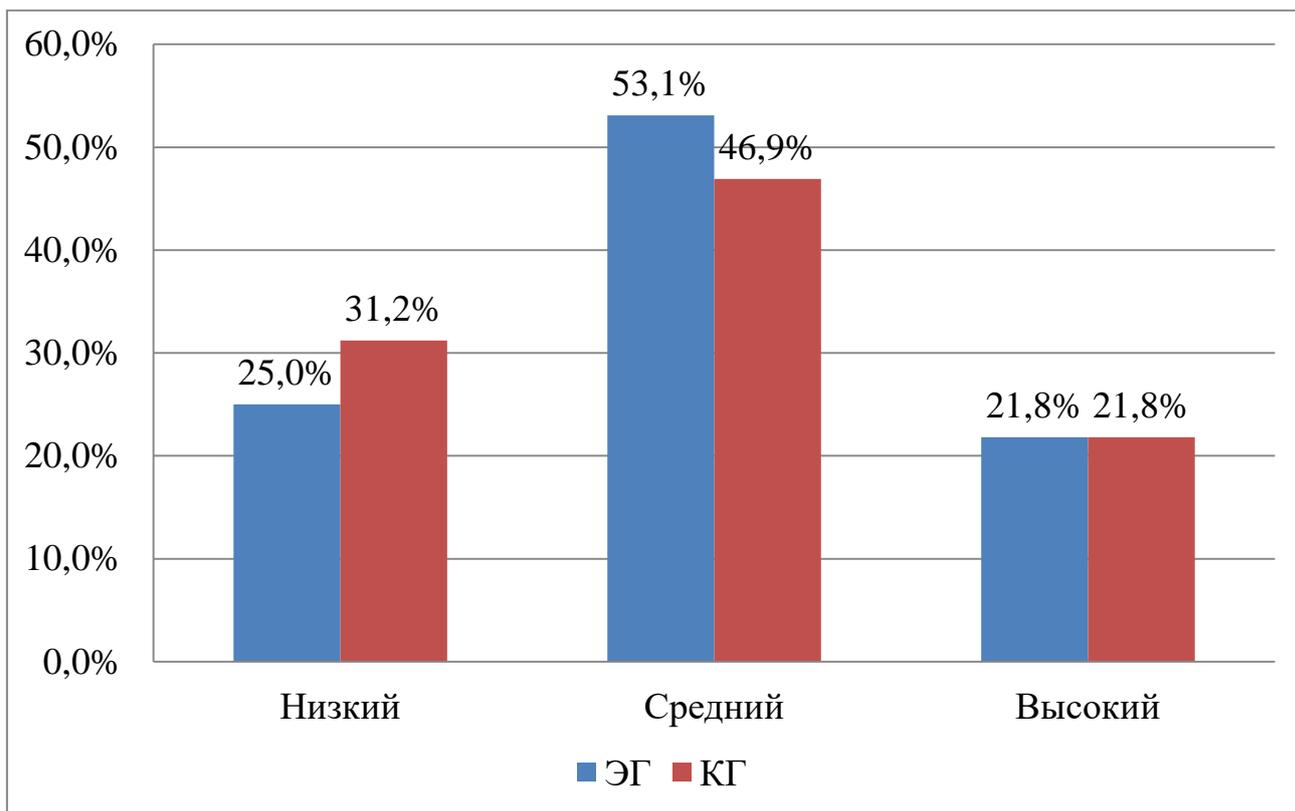


Рисунок 7 Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях на констатирующем этапе в экспериментальной и контрольной группах, %

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья младших школьников мы обобщили результаты трех анкет и рассчитали итоговый средний балл (рис. 8).

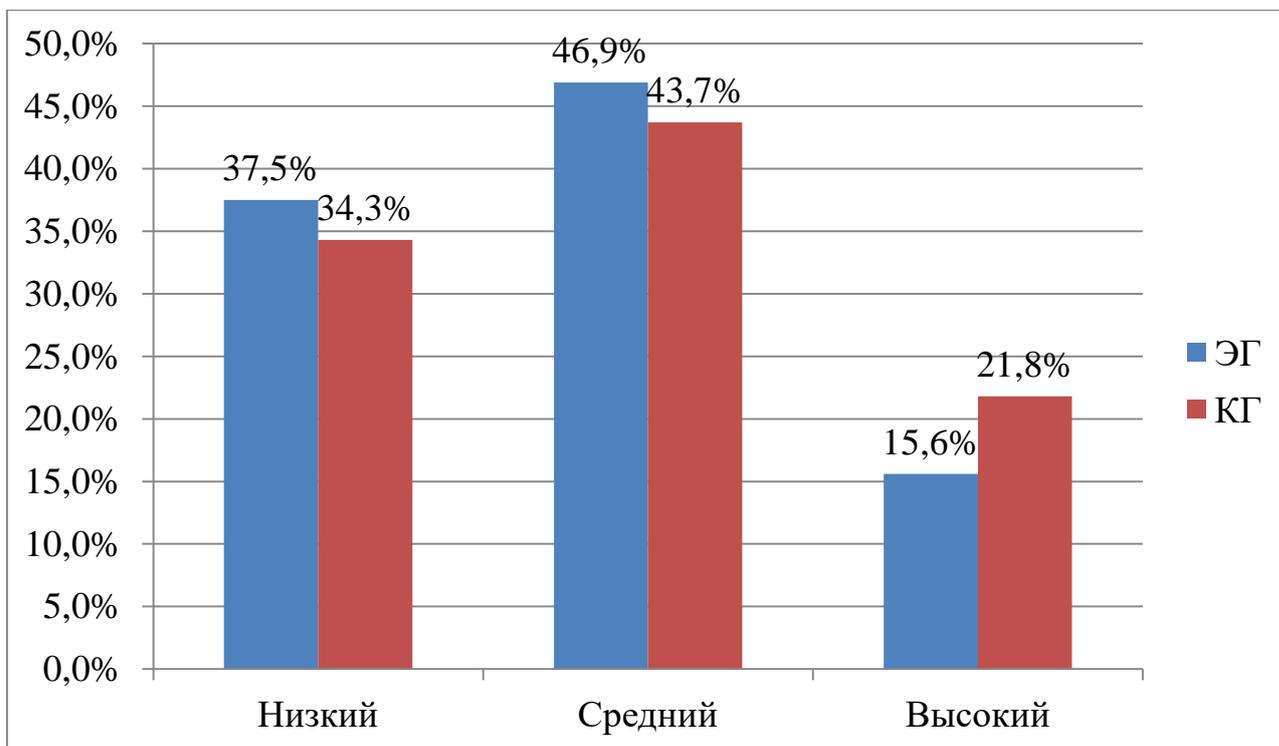


Рисунок 8 Общего уровня сформированности культуры здоровья школьников, %

Из полученных данных трёх диагностик следует, что сформированность культуры здоровья у обучающихся находится на недостаточном уровне и необходимо проведение дополнительных мероприятий по повышению показателей.

## 2.2 Экспериментальная проверка эффективности влияния учебных занятий в курсе окружающего мира на представления о ЗОЖ

Исходя из цели данного блока занятий, необходимо отобрать элементарные представления о здоровье человека, функционировании частей человеческого организма и органов чувств, доступные для мышления младших школьников.

С учетом полученных результатов данного исследования был разработан план педагогического эксперимента.

План был составлен с учётом программного материала и содержания учебного плана, в соответствии с возрастными особенностями Методы работы:

словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, метод исследовательской и проектной деятельности.

Комплекс занятий «Формула здоровья» направляет школьников на решение наиболее важных проблем оздоровления, рассматривая обучение и воспитание в целом. Конспекты уроков представлены в приложении Б.

Комплекс занятий «Формула здоровья» имеет оздоровительную направленность. Приоритетной задачей этого комплекса занятий являлось формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью. На этой основе формируется мотивационная сфера гигиенического поведения, безопасного образа жизни и физического воспитания.

Цели комплекса занятий - формирование грамотности в области ЗОЖ, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем.
2. Укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры.
3. Развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей.
4. Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, любовь к окружающему миру природы и социальному окружению.

Особый акцент в комплексе занятий сделан на изучении широкого спектра тем: от элементарных правил личной гигиены до основ самовоспитания; раскрываются взаимосвязи между здоровьем детей и окружающей природой, их поведением, настроением и образом жизни. Идея связей позволяет создать целостный взгляд на здоровье как на ценность, значительно повышая воспитательный и развивающий потенциал серии уроков.

Занятия по программе «Формула здоровья» планируется проводить в следующих формах: беседы, дискуссии, практикумы, сюжетно - ролевые игры, игровые тренинги, праздники, путешествия, викторины и т.д.. (табл. 1)

Таблица 2

Тематическое планирование работы в экспериментальной группе

№ п/п	Тема урока	Этап занятия
1	Зачем мы спим ночью?	На всех этапах занятия
2	Почему нужно есть много овощей и фруктов?	На всех этапах занятия
3	Почему нужно чистить зубы и мыть руки?	На всех этапах занятия
4	Зачем нам телефон и телевизор?	На всех этапах занятия
5	Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?	На всех этапах занятия
6	Почему на корабле и в самолёте нужно соблюдать правила безопасности?	На всех этапах занятия
7	Почему мы часто слышим слово «экология»?	На всех этапах занятия

Перед государством, а соответственно и перед школой стоит проблема поиска наиболее благоприятных и рациональных путей повышения качества и результативности работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной активности и в целом по формированию культуры здоровья школьников.

Мы предполагаем, что процесс формирования культуры здоровья у учеников начальной школы при изучении предметного курса «Окружающий мир» будет проходить эффективно, если будут созданы условия для формирования ценностного отношения детей к здоровью, овладения знаниями и навыками здорового образа жизни, а также будут применены активные методы обучения.

Разработанный комплекс образовательных мероприятий по предмету «Окружающий мир», направлен на формирование культуры здоровья у учеников начальной школы и включающий творческие задания, проектные мероприятия и внеклассные мероприятия.

Критерий знаний включает в себя формирование представлений о здоровье, здоровом образе жизни, человеческом теле, функциях его частей, важности органов чувств и способах поддержания здоровья.

Комплекс занятий, удовлетворяющих этому критерию, должен быть выбран и разработан с учетом следующих задач:

- развивать представления о здоровье человека, о способах сохранения здоровья;
- формировать первичные представления о теле, внутренних органах, органах чувств;
- развивайте внимательное отношение к своему телу, своему здоровью и окружающей среде, которая определяет его состояние и то, как оно функционирует;
- формировать представления об образе жизни человека, зависимости здоровья от образа жизни.

Младшие школьники также должны получить представление о зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды, социальной и экологической обстановки.

Уроки направлены на решение следующих задач:

- формировать представления о факторах, вредно влияющих на здоровье;
- формировать представления о значении окружающей среды для жизни человека и всего живого на земле;
- формирование гуманистических чувств, чувства сострадания ко всему живому на земле.

Программа этого учебного блока включает проектную работу с учащимися по темам «Наш кислород», «Чистота - ключ к здоровью», эксперименты и наблюдения «Как растения помогают очищать воздух снаружи и внутри помещения» и другие. Конспекты мероприятий приводится в приложении Б.

До того как младшие школьники поймут сложную зависимость здоровья человека от окружающей среды, необходимо систематизировать и углубить понимание факторов, влияющих на здоровье человека. Например, для воздействия на эмоциональную сферу учащихся используется такой прием, как чтение письма от птички, попавшего на прогулку по городу. Чтение письма

сопровождается множеством вопросов, которые активизируют умственную деятельность и имеющийся опыт обучающихся начальной школы.

В результате такой работы можно рассчитывать, что обучающиеся получат базовые знания и умения применять их на практике, а также развитие способностей адаптироваться к новым условиям принимать самостоятельное решение заботиться о своем здоровье.

Подводя итог, отметим, что успех формирования культуры здоровья у младших школьников в курсе «Окружающий мир» во многом определяется целенаправленностью воспитательно-образовательной работы и взаимодействием учителя и родителей.

### 2.3 Контрольный эксперимент. Динамика уровня сформированности основных представлений о ЗОЖ у младших школьников

После проведения формирующего этапа эксперимента были повторно проведены диагностики.

Анализ результатов диагностики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) на контрольном этапе показал, что в экспериментальной группе уровень наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни у 40,6 % стал высоким, у 37,5 % средний уровень и только 21,5 % имеют низкий уровень.

В контрольной группе диагностика показала, что 25 % имеют высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, 46,9 % средний и низкий составляет 28,1 % младших школьников.

Сравнительная характеристика уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни младшими школьниками на разных этапах исследования на рис. 9.

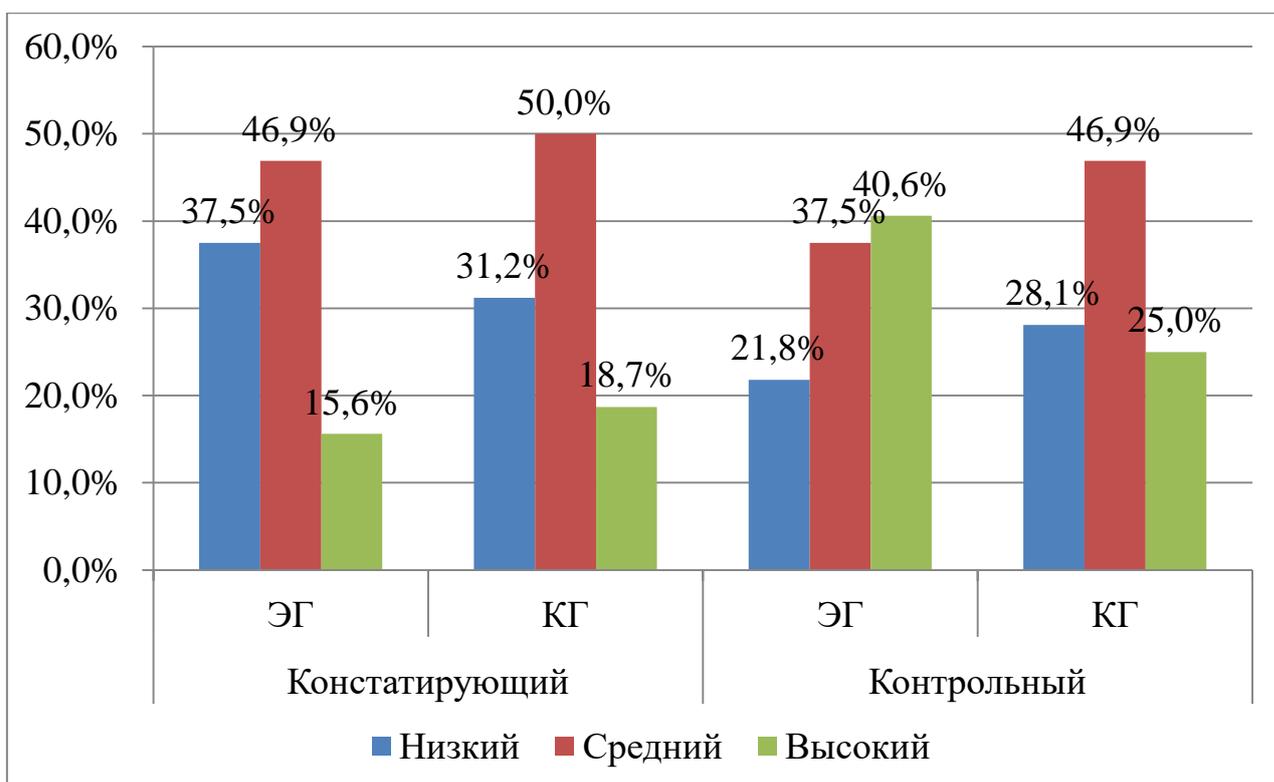


Рисунок 9 Уровень наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, %

По результатам контрольной диагностики по данной методике наблюдается значительная положительная динамика в экспериментальной группе.

Диагностика уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья (Н.С. Гаркуша) помог выявить следующее: в экспериментальной группе уровень владения культурными нормами в сфере здоровья стал значительно выше, тогда как в контрольной группе показатели улучшились не значительно. Результаты контрольной диагностики можно увидеть ниже на рисунке 10.

Сравнительный анализ результатов контрольной диагностики, показал, что в экспериментальной группе показатель высокого уровня вырос на 25 % тогда как в контрольной группе показатель высокого уровня не изменился

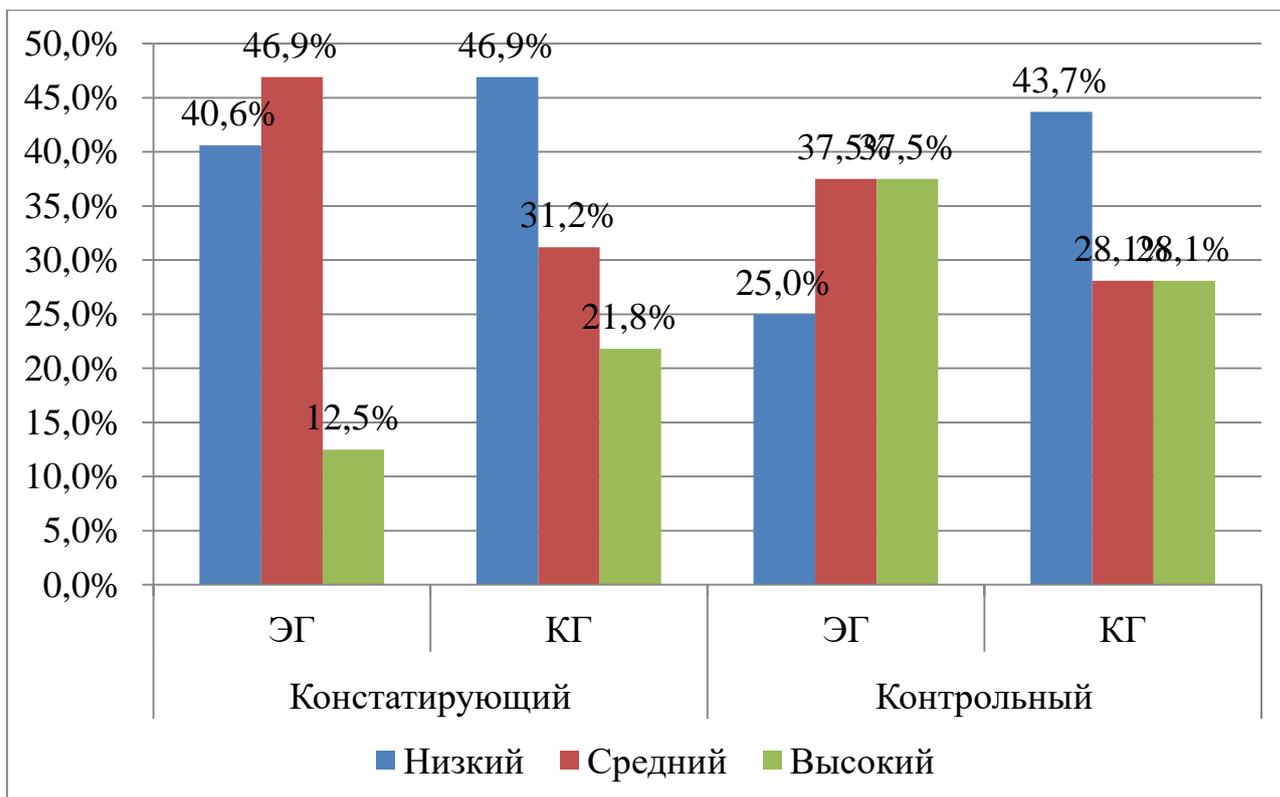


Рисунок 10 Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья, %

Для выявления влияния специальных педагогических условий на степень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях проведена контрольная диагностика (Н.С. Гаркуша).

Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе есть значительное повышение уровня участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях младших школьников: высокий уровень поднялся на 12,5 %, низкий уровень понизился на 6,3 % - это говорит, о том, что учащиеся стали более активно включаться в мероприятия такого рода, стали пробовать себя в спортивно-оздоровительных конкурсах. Сравнительные диаграммы представлены на рисунке 11.

Что касается контрольной группы, то можно сказать, что в этой группе произошла незначительная положительная динамика. Высокий уровень повысился с 26,9 % до 28,1 %.

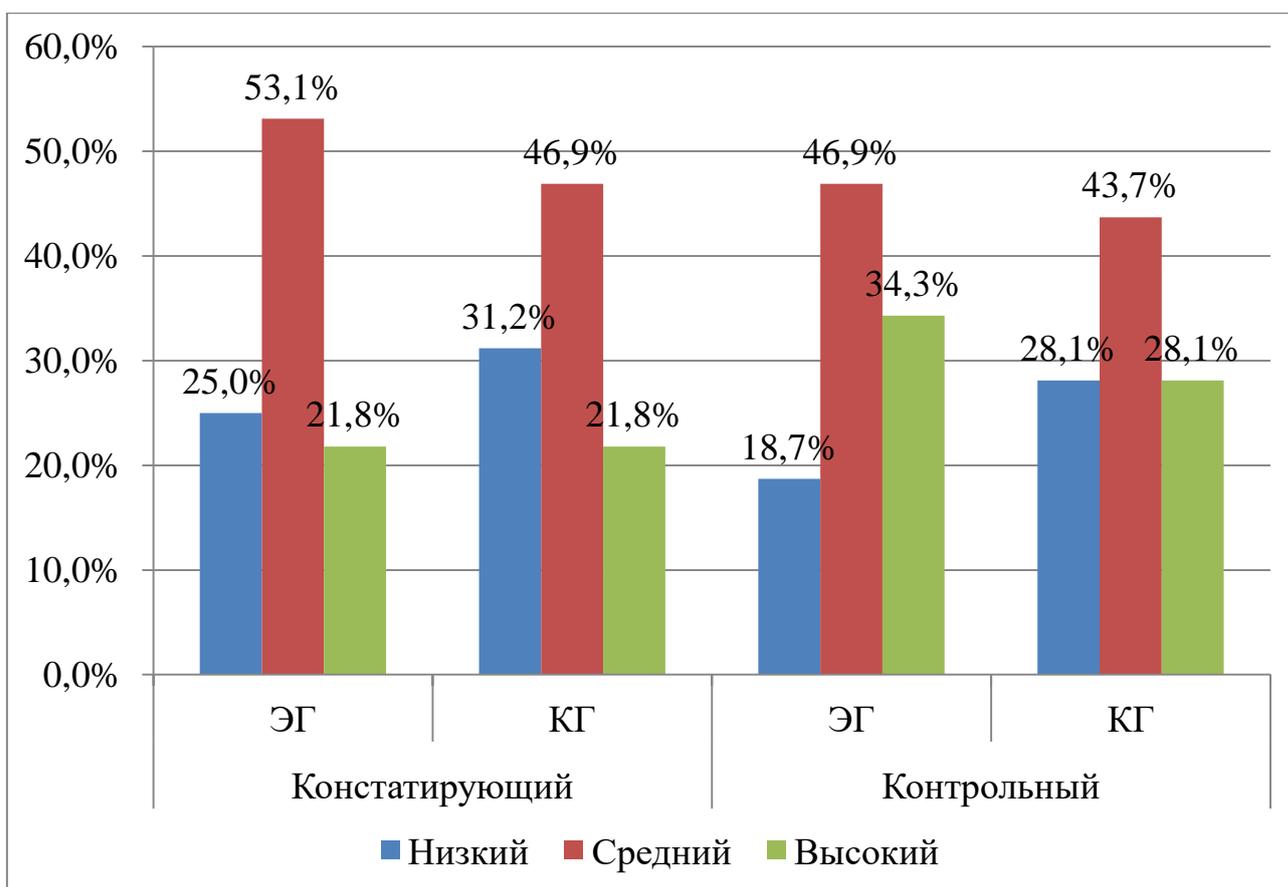


Рисунок 11 Степень участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях младших школьников, %

Контрольные результаты эксперимента показали, что при организации специальных целенаправленных педагогических условий на формирования основ ЗОЖ у учащихся экспериментальной группы наблюдается положительная динамика, как на уровне знаний, так и на уровне практических действий. При этом в контрольной группе уровень представлений о ЗОЖ остался практически без изменений. Об этом также свидетельствует анализ общих показателей сформированности культуры здоровья школьников (рис. 12).

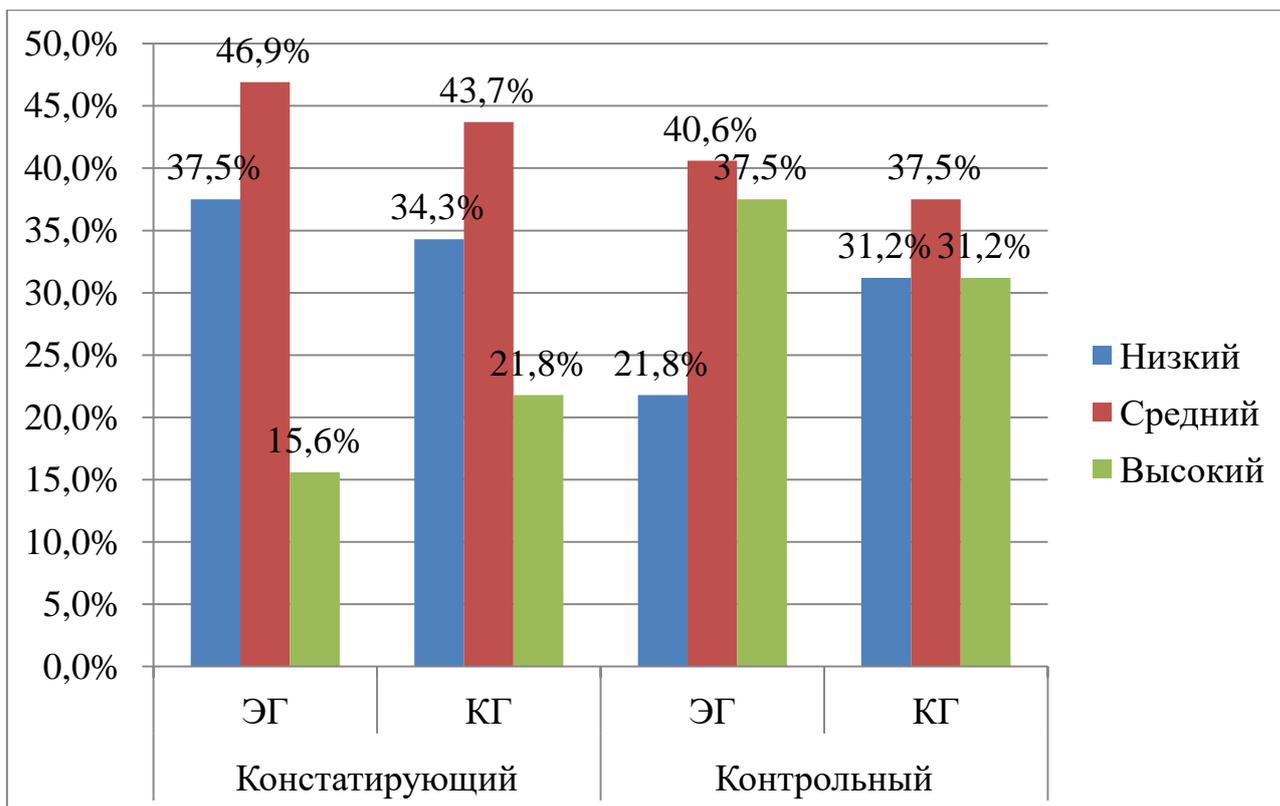


Рисунок 12 Общего уровня сформированности культуры здоровья школьников, %

Контрольные результаты эксперимента, также свидетельствуют о том, что специально организованные занятия по валеологическому направлению, используемые в процессе обучения, способствуют развитию представлений и основ ЗОЖ младших школьников.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

В рамках эксперимента был разработан и реализован комплекс занятий «Формула здоровья». Педагогическая работа была нацелена на усвоение когнитивного и формирование эмоционально-ценностного и поведенческого компонентов.

Реализация комплекса занятий осуществлялась на основе комплексного использования гигиенических и оздоровительных упражнений. В качестве средств использовались игры, содержащие знания о здоровом образе жизни и игровые обучающие ситуации. Презентационная часть занятий была

представлена художественным творчеством детей о здоровье. В рисунках ребята отразили видение одной из самых масштабных проблем в современном мире. Работы получились очень красочные, яркие и позитивные. Также с детьми были оформлена газета «Заповеди здоровья!», размещенная в классном кабинете.

Для изучения результативности проделанной работы была проведена повторная диагностика по имеющемуся диагностическому инструментарию. Полученные и проанализированные данные контрольного этапа показали, что после проведенной работы уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников из экспериментальной группы повысился по отношению к исходному, а в контрольной группе практически остался на прежнем уровне.

В процессе занятий у школьников сформировалось нравственное отношение к своему здоровью. Дети начинают понимать, что здоровье-это самая важная ценность и одно из важнейших условий для достижения любой цели в жизни. Каждый человек несет ответственность за поддержание и укрепление своего здоровья. В результате занятий повысился уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни у младших школьников.

Мы также узнали, что эффективное решение проблем со здоровьем возможно только в том случае, если ребенок наряду с регулярной двигательной активностью систематически будет следовать и другим заповедям для поддержания здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно питаться, правильно отдыхать, правильно заботиться о себе.

В качестве показателей культуры здоровья могут быть использованы такие показатели как:

- уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни (знаниевый критерий);
- уровень ценностного отношения к здоровью (аксиологический критерий);

- степень мотивации и готовности вести здоровый образ жизни, уровень владения культурными нормами в сфере здоровья (деятельностный критерий);

Возможность вести здоровый образ жизни и формировать культуру здоровья зависит от:

- создания среды, стимулирующей ведение здорового образа жизни;
- знакомства с понятиями «здоровье», «режим дня», с факторами, воздействующими на здоровье, с принципами здорового образа жизни;
- знания и учета педагогами возрастных особенностей физического и психического развития личности;
- развития навыков самоконтроля, самопознания, самооценки;
- формирования навыков саморегуляции, ответственного отношения к своему здоровью, культуры здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом;
- негативного отношения к вредным привычкам (пьянства, курения, наркомании, токсикомании) и умения им противостоять.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье - это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях. Проблема здоровья и здорового образа жизни ярко выражена и носит комплексный характер. Усилия многих научных дисциплин сосредоточены на её изучении.

Проблема формирования здорового образа жизни очень важна, поскольку здоровье во многом определяет качество жизни и является необходимым условием продуктивного творчества, труда и развития человека.

В процессе формирования культуры здоровья важное место занимает обучение здоровью. Высоким потенциалом в этой области обладают уроки окружающего мира, физической культуры.

Современная тенденция ухудшения здоровья детей, обучающихся в классе, побуждает к поиску новых способов защиты и укрепления здоровья, что является фундаментальной задачей начального образования. Важное место при этом принадлежит формированию у детей навыков здорового образа жизни. Содержание включает в себя: общее понятие здорового образа жизни, знание понятия «профилактика», в частности профилактики различных кишечных инфекций, развитие навыков поддержания здоровья и позитивного отношения к здоровью, а также ответственного отношения к себе как к человеку, определение собственной самооценности.

Благодаря школьным, семейным и общественным воздействиям, растущий гражданин должен учиться с идеей, что он должен нести ответственность за свое собственное здоровье и считать его самой большой ценностью. Это потому, что его здоровье-это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Мы раскрыли понятия «Здоровье» и «здоровый образ жизни». Определили природу, структуру, элементы, которые составляют основу здорового образа жизни обучающихся начальной школы: правильный

распорядок дня, правила питания, привычки. Подобраны методы определения уровня сформированности основ здорового образа жизни, разработана комплекс занятий «Формула здоровья».

Даже в одном классе у детей могут быть разные потребности, проблемы, желания и стремления. Это необходимо учитывать при работе с учениками начальной школы. Интересные задания, конкурсы, состязания, физические минутки, песни - все это благотворно влияет на детей. Различные формы работы помогают учителям заинтересовать учащихся, делая уроки более яркими, интересными, эмоциональными и запоминающимися.

Конечно, задача сохранения здоровья детей не может быть решена одним учителем. Но если каждый из нас, учителей, поставит перед собой эту цель и будет стремиться к ней, в конце концов, выиграют наши дети - наше будущее.

В процессе выполнения работы намеченная программа исследования была выполнена, поставленные задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Нормативные документы:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: Москва «Просвещение» 2009.
2. Распоряжение правительства РФ от 24.10.2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011г./М-во образования и науки РФ. — М.:Просвещение, 2011. — 33с.

### Научная литература:

5. Абаскалова, Н. П. Методы обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учебное пособие для студентов пед. вузов [Текст] / Н. П. Абаскалова, Л. А. Акимова, С. В. Петров. – Новосибирск Москва: АРТА, 2011;
6. Абаскалова, Н. П. Теоретико-практические аспекты здоровье-ориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» [Текст] // Научно-практический журнал «Вестник педагогических инноваций. - № 2 (14). – 2008;
7. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие : [16+] / Е.К.Айдаркин, Л.Н.Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биологический факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с.

8. Айзман, Р. И. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. В. Тимкин, В. М. Ширшова. - Новосибирск: АРТА, 2011 4. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. Просвещение 1968 – 208 с.
9. Борисова, С.Н. «Путешествие по королевству будь здоров»: внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы // Завуч нач. шк. - 2012. - № 7. - С. 13-16
10. 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>. Дата обращения: 12.12.2022
11. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н.Вайнер. – 11-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с. : табл., схем.
12. Виноградова, Н.Ф. Окружающий мир: 1 – 4 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2012г
13. Всемирная организация здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/publications/ru> (дата обращения: 24.12.2022) 55
14. Гаджиева, А.Х. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников / А.Х. Гаджиева // Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 119- 122.
15. Горбачев, Д.Ю. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста средствами мультимедиа и Интернет — технологий // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2013. - №3. - С.25
16. Григорьева, Е.В. Педагогика и методика начального образования /Е.В. Григорьева — М.: ВЛАДОС, 2008. — 253 с.

17. Давлятчина, Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий / Н. Н. Давлятчина // Начальная школа. - 2010. - № 10. - С. 46 - 48.
18. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология : учеб. пособие / Л. Б. Дыхан. - М.: Март, 2005. - 527 с.
19. Зайцева, Е. А. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников // Е. А. Зайцева / Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №5-1.
20. Захаревич, Н. Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности: На материалах нач. обучения: дис... канд. ист. наук :13.00.01 – Общая педагогика / Захаревич Наталья Борисовна; Санкт-Петербургский гос. ун-т – Спб, 1998. – 125 с.
21. Звездина, М. Л. Особенности стандартов нового поколения в формировании здорового образа жизни школьников / М. Л. Звездина Стандарты и мониторинг в образовании. - 2013. - № 5. - С. 3-9
22. Казина, Э. М. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса: Методическое пособие. Часть 1. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении \ Под научной ред. Э. М. Казина. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2003.
23. Игнатович, В. Г. Формирование культуры здорового образа жизни / В. Г. Игнатович // Пачатковая школа. – 2010. – № 9. – С. 45-47. 56
24. Казин, Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - Москва: Владос, 2000. 192 с.
25. Клепинина, З. А. Методика преподавания предмета «Окружающий мир» : учеб. для вузов / З. А. Клепинина, Г. Н. Аквилева. – 2. изд., перераб. и доп. – М.: Academia, 2013. – 334 с.
26. Кобцева, О. Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О. Н. Кобцева; ФГБОУ ВО АГПУ. – Армавир, 2010. – 28 с.

- 27.Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическая разработка / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.- 297 с.
- 28.Козина, Е.Ф. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании / Е.Ф.Козина // Специалист. - 2011. - №8. - с.29-31
- 29.Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. — 2014. — №10. — С. 387-389.
- 30.Коляда, Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников / Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 324 с.
- 31.Коньшина, Л.Г. Валеологически обоснованный урок как средство здоровьесбережения младших школьников в условиях модернизции образования//Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. -№ 3.
- 32.Котова, С. А. Основы здоровьесбережения ребенка дошкольного и младшего школьного возраста в системе образования: учебно-методическое пособие : [16+] / С.А.Котова, В.Г.Каменская ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 256 с.
- 33.Кузнецов, В.С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колдницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - с. 15
- 34.Кузнецова, Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов к факультат. занятиям в 5-м кл. общеобразоват. учреждений / Л. Ф. Кузнецова; под науч. ред. Н. Н. Яковлевой. - Минск: Нац. ин-т образования, 2010. - 144 с. 57
- 35.Курамшина, О. Н. «Школа оптимизма: внеклассные мероприятия, классные часы» 1–4 классы/О. Н. Курамшина, А. М. Железкина. – М.: «ВАКО», 2008.

36. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира/ Начальная школа плюс до и после.- 2011.- №2.- С.93-107.
37. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы сознательности учения / Деятельность, сознание, личность: учебник / А.Н. Леонтьев. - М, 1975. - С. 235-302.
38. Леушина, М.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни школьников в контексте современной образовательной парадигмы / М.В. Леушина. Научный педагогический журнал №5 – 2015 г
39. Лисина, Г.А. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды для воспитания интеллектуальной и творческой личности в начальной школе//Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010.– № 5.
40. Лисицын, Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения / Проблемные лекции: Учебное пособие. / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1992. – 241с.
41. Лузик, Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие // Классный руководитель. 2011. № 6. С. 122–127.
42. Макара, О.А. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира / Социальная сеть работников образования. - М., 2015.
43. 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.
44. Наumenко, Ю. В. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / Ю. В. Наumenко, В. Н. Анненков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2011. - N 10. - С. 39-45.
45. Неклюдова, Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы. Вологда: Русь, 2000. 215 с.

- 46.Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011
- 47.Ощепкова, Т. А. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т. А. Ощепкова // Начальная школа. - 2006. - N 8. - С. 90-91 . - (Здоровье наших детей)
- 48.Пасюков, П.Н. Здоровье педагогов в системе профессионального образования / П.Н.Пасюков, О.Р. Кокоркина // Среднее профессиональное образование. – 2011. - №7. – с.54-56
- 49.Педагогические условия развития воспитательного потенциала семьи средствами информационного пространства учреждений дополнительного образования детей / В.В. Коробкова [и др.] // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №6. – С.105
- 50.Петров, С. В. Безопасность жизнедеятельности: Государственный образовательный стандарт. Библиография. Источники. Наглядные пособия [Текст] / Автор-состав. С. В. Петров. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005 и др.
- 51.Плешаков, А.А. Окружающий мир. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2011. – 1 – 4 класс.
- 52.Плешаков, А.А. Рабочая тетрадь – М.: Просвещение: Пособие для учащихся общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2015. – 1 – 4 класс.
- 53.Поглазова, О.Т. Окружающий мир: Программа. 1–4 классы. Поурочнотематическое планирование. 1–4 классы / О.Т. Поглазова. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2013. – 304 с.
- 54.Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников): учебник / С. В. Попов. – СПб: Союз, 1998 . – С.7 59
- 55.Редькина, Т. Правила несложные - их запомнить можно: уроки для младших школьников [пропаганда ЗОЖ, рассказ о вредных привычках] / Т. Редькина // Здоровье детей-Первое сентября. - 2012. – Дек. (№ 11). – С. 26-27.
- 56.Семья и дети в России. 2021: – М.: «Перо», 2022. – 120 с

- 57.Синягина, Н. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности / Н. Ю. Синягина, Т. Ю. Богачева // Воспитание школьников. - 2009. - N 8. - С. 16-20. - ISSN 0130-0776. - (Директору школы и его заместителю по воспитательной работе)
- 58.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н. К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2012. – 320 с.
- 59.Сорокина, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как фактор повышения качества человеческого потенциала / Л. А. Сорокина, Д. В. Сухоруков, Е. В. Смирнова // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 1 (29), с. 111–114. 1
- 60.Сорокина, Л. А. Психоэмоциональные, дидактические и психофизиологические методы активизации познавательной деятельности школьников в методике преподавания курса «Естествознание» (5 класс) // История и педагогика естествознания. 2013. № 2. с. 29–32.
- 61.Хаустова, В. Н. Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни [Текст] / В. Н. Хаустова [и др.] // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 149-151.
- 62.Чернявская, Е.А. Проблемы здоровья школьников и пути их решения в условиях современной школы / Е.А. Чернявская // Гуманитарные и социально- экономические науки. – 2009. – №5 – С.13
- 63.Шаульская, Н.Д. Формирование здорового образа жизни: практические разработки занятий / Н.Д. Шаульская // Биология в школе. – 2011. – № 4. – С. 29-35.
- 64.Шишова, В. В., Данилова М. В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1136-1138.
- 65.Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

