

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(НИУ «БелГУ»)

СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа студентки

заочного отделения 5 курса группы 92060850

Бугаковой Марины Анатольевны

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Доценко Л. И.

СТАРЫЙ ОСКОЛ - 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
1.1. Внеурочная деятельность младших школьников как педагогическая проблема.....	8
1.2. Педагогические возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности	13
1.3. Психолого-педагогические особенности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников.....	21
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	27
2.1. Диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса.....	27
2.2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса в ходе классного часа «Здоровый образ жизни»...33	
2.3. Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших школьников.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	55

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека является оптимальным условием его жизнедеятельности. При этом сознательно-волевая активность индивида по обеспечению адекватных условиям жизни уровня здоровья отражается на эффективности деятельности, на показателях здоровья производственного (учебного) коллектива, семьи, общества. Одной из наиболее ярких форм активности человека, направленной на сохранение и улучшение здоровья, является здоровый образ жизни.

В цивилизованном обществе здоровью ребенка придается особая роль и значимость. В настоящее время с понятием «здоровье» связывается не просто отсутствие болезни, а психическое, физическое и социальное благополучие личности.

В определенной степени здоровье ребенка, равно как и взрослого человека, генетически детерминировано, но условия жизни, экологические катаклизмы и ряд других мощных по своему воздействию факторов могут существенно изменить программу естественной реализации физических и психических качеств личности.

Ухудшение состояния здоровья школьников - серьезная проблема, которая вызывает беспокойство у педагогов. С каждым годом увеличивается число учащихся, страдающих различными хроническими заболеваниями и освобожденных от занятий физической культурой, растет количество выпускников, имеющих какие-либо ограничения по состоянию здоровья.

Реформа школы предусматривает решение многих вопросов, направленных на охрану здоровья детей. Одной из важнейших задач школьного образования является формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников - будущего нации.

Младший школьный возраст наиболее благоприятный для формирования навыков здорового образа жизни. Дети должны знать, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить

максимальную пользу людям. У младших школьников воспитывается ответственное отношение к своему здоровью, формируется умение понимать и принимать ценные для здоровья решения. Школа должна взять на себя первостепенную роль в формировании здорового образа жизни учащихся. Главными ее направлениями следует считать общегигиеническое, физкультурно-оздоровительное, реабилитационное - профилактическое, экологическое и культурно-просветительное.

Изучением вопросов формирования здорового образа жизни занимались следующие белорусские авторы: Касперович Е. В., Кузнецова Л.Ф., Секач А.С., Харевич Т.В., Глазко Т.А.

Формирование навыков здорового образа жизни должно происходить не только на уроках, но и на внеклассных мероприятиях.

Досуг не должен заполняться чем-то случайным, в нём всегда должна быть разумная цель и определенные стремления. Поэтому внеурочная деятельность должна быть некой альтернативой для ребенка, не перегружать его дополнительными умственными нагрузками, а способствовать улучшению усвоения основного учебного процесса, учитывать интересы учащихся и развивать индивидуальные способности.

Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающим воздействиям, поэтому именно начальная школа должна формировать культуру здоровья. Эта работа требует нетрадиционных подходов.

Поэтому выбранная нами тема выпускной квалификационной работы актуальна.

Цель исследования: изучение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования - основана на том предположении, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников будет проходить наиболее эффективно в ходе внеурочной деятельности при проведении классного часа.

Объект исследования: внеурочная деятельность младших школьников.

Предмет исследования формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников.

В соответствии с целью, гипотезой, объектом, и предметом были поставлены **задачи**:

1. Рассмотреть теоретические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности
2. Изучить особенности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности
3. Организовать педагогическое исследование формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности

Методы исследования. Для решения выдвинутых задач и проверки гипотезы мы использовали комплекс методов исследования: изучение и теоретический анализ философской, психологической, педагогической литературы; педагогическое наблюдение; беседы с учителями начальной школы, методы самооценки и экспертной оценки; методы математической статистики, изучение нормативно-правовых документов в сфере образования.

Методологическую основу исследования составляют современные психологические, методические идеи и положения:

- теории об общих закономерностях педагогического процесса в школе, технологии обучения и воспитания младших школьников (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.С. Кузин, В.А. Сухомлинского и др.);

- методики обучения технологии в начальной школе (Н.А. Цирульник, Е.В. Шорохов, Т.Я. Шпикалова и др.);
- методики здоровьесберегающих технологий (В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, Т.А. Орехова и др.)

Практическая база исследования.

Исследование проводилось на базе МБОУ средняя общеобразовательная школа №14 имени Мамонова г. Старый Оскол.

Выборка состоит из 26 человек в возрасте о 9 лет, из них 13 девочек и 13 мальчиков.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы, приложения.

Во введении обосновывается актуальность выбранного исследования, определены ее цели, гипотеза, объект исследования.

В первой главе «Теоретические основы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности», рассмотрена внеурочная деятельность как педагогическая проблема; выявлены педагогические возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности; изучены психолого-педагогические особенности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников.

Во второй главе «Организация педагогического исследования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности» проведена диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса; организованно формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса в ходе классного часа «Здоровый образ жизни»; представлены методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших школьников.

В заключении обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, подтверждающие гипотезу. Список использованной литературы включает источников.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Внеурочная деятельность младших школьников как педагогическая проблема

Внедрение ФГОС НОО предъявляет новые требования к пониманию и условиям реализации внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в Федеральном Государственном Образовательном Стандарте (далее ФГОС НОО) выделена как отдельный вид деятельности младших школьников. В соответствии с требованиями стандарта внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д. Время, отводимое на внеурочную деятельность, составляет до 1350 часов.

Внеурочная деятельность в системе образования находилась в одном из главных мест. Организация внеурочной деятельности играет огромную роль в формировании УУД, так как внеурочная деятельность является продолжением того, над чем проводится работа в урочное время (ВД направлена на закрепление, развитие и совершенствование УУД). Универсальное учебное действие (УУД) – элемент преемственности урочной и внеурочной деятельности. УУД – это не только формулировка результатов образования, но и результатов внеурочной деятельности. Ученик должен уметь учиться не только овладению знаниями, умениями, навыками, но и способности и готовности к сотрудничеству, самообразованию, саморазвитию. А это заложено во внеурочной деятельности. [7, с.38]

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.[11,с.8]

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.

Внеклассная работа - это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений, навыков развития индивидуальных способностей учащихся, а также как организация их разумного отдыха. Учебное пособие. / В. С. Безрукова [3,с.137]

Внеклассная работа – это составная часть учебно-воспитательной работы школы, которая организуется во внеурочное время пионерской и

комсомольской организациями, другими органами детского самоуправления при активной помощи и тактичном руководстве со стороны педагогов и, прежде всего, классных руководителей и вожатых. Учебник/ Е. А. Орлова[23,с.354]

Большинство авторов считают, что внеклассная работа - учебно-воспитательный процесс, реализуемый во внеурочное время сверх учебного плана и обязательной программы коллективом учителей и учеников или работников и учащихся учреждений дополнительного образования на добровольных началах, обязательно с учетом интересов всех ее участников, являясь неотъемлемой составной частью воспитательного процесса. Педагогика высшей школы/ М. Т. Громкова [8,с.164]

Направления, формы и методы внеурочной (внеклассной) работы практически совпадают с направлениями, формами и методами дополнительного образования детей. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. / Амонашвили Ш.А. - М., "Университет", 1990 г. В школе предпочтение отдаётся образовательному направлению, организации предметных кружков, научных обществ учащихся, а также развитию художественного творчества, технического творчества, спорта и др. Педагогический энциклопедический словарь

Внеклассная работа организуется школой и чаще всего в стенах школы, а внешкольная - учреждениями дополнительного образования, как правило, на их базе. Внеучебная (внеурочная) работа может рассматриваться как внеклассная и внешкольная. Внеклассная организуется школой и чаще всего в стенах школы, а внешкольная - учреждениями дополнительного образования, как правило, на их базе. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997. В методико-педагогической литературе 1960-1990 гг. использовалось только понятие «внеклассная работа». [27,с.383]

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей. [32,с.38]

Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора образовательного учреждения.

С одной стороны, организация внеурочной деятельности для школы, педагога – дело не новое. В систему работы классного руководителя всегда включался комплекс воспитательных мероприятий, направленных на реализацию тех или иных образовательных целей и задач.

Тем не менее в документах, материалах сопровождения ФГОС подчеркивается, что воспитание в школе — это не специальные мероприятия или комплекс мероприятий. «...подход, при котором воспитание сведено к проведению мероприятий и фактически отделено от содержания деятельности ребёнка в школе, в семье, в группе сверстников, в обществе, от его социального и информационного окружения, усиливает объективно существующую в современной культуре тенденцию к изоляции детской субкультуры от мира не только взрослых, но и от старшего поколения детей и молодёжи. Это приводит к ещё большему нарушению механизмов трансляции культурного и социального опыта, разрыву связей между поколениями, атомизации личности, снижению её жизненного потенциала, росту неуверенности в собственных силах, падению доверия к другим людям, обществу, государству, миру, самой жизни» (Примерная программа

воспитания и социализации обучающихся (начальное общее образование)). Главной задачей педагогов, осуществляющих внеурочную работу, становится формирование личности обучающегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации. А одним из основных средств решения данной задачи становится осуществление взаимосвязи и преемственности общего и дополнительного образования как механизма обеспечения полноты и цельности образования. [28,с.308]

В случае смещения акцентов данной деятельности в большей степени на воспитание и отсутствие учебных задач можно говорить о внеучебной деятельности.

Понятие «внеклассная работа» можно считать сходным с понятием «внеурочная деятельность».

Таким образом внеурочная работа в настоящее время формирует личность ребенка. В процессе внеурочной работы для ребенка создается особое образовательное пространство, позволяющее развивать собственные интересы, успешно проходить социализацию на новом жизненном этапе, осваивать культурные нормы и ценности. Организация внеурочной деятельности обучающихся является одним из важнейших механизмом повышения качества образования.

Итак, понятие «внеурочная деятельность», подразумевает любую организованную учителем или учащимся самостоятельно деятельность школьников во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития как в образовательном, так и духовно-нравственном плане.

1.2. Педагогические возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривает как важнейшую основу патологии.

Проблема здоровья также интересовала многих педагогов. Р. И. Мархваидзе утверждал, что “Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”. [21,с.56]

«Здоровый образ жизни», по формулировке авторов программного документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний» (Р.Г.Оганов, Р.А.Халатов, Г.С.Жуковский и др., 1994) — «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья — «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний — первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных

телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.). ЗОЖ зависит от:— объективных общественных условий, социально –экономических факторов;

— конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга;

— системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность в русло ЗОЖ.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства. [18,с.265]

Но, несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие “здоровье” с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении этого явления согласны друг с другом лишь в одном, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие “здоровье индивида”.

Самое раннее из определений здоровья — определение Алкмеона, имеет своих сторонников вплоть до сегодняшнего дня: "Здоровье есть гармония противоположно направленных сил". Цицерон охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Согласно К.Ясперсу, психиатры рассматривают здоровье как способность реализовать "естественный врожденный потенциал человеческого призвания". Существует и другие формулировки: здоровье — обретение человеком своей самости, "реализация Я", полноценная и гармоничная

включенность в сообщество людей. А. В. Мудрик также воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен. [22,с.48]

По мнению И. П. Подласого “Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации”. [24,с.467]

Г.Л. Билич, Л.В. Назарова взяв за основу определение Всемирной Организации Здравоохранения, считают необходимым и оправданным добавить два фактора. Итак, «здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

В Большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. В то же время на протяжении своего развития меняет формы взаимодействия с условиями окружающей среды, при этом меняется не столько среда, сколько сам организм. [32,с.134]

Ученые С.П.Боткин, П.Ф.Лесгафт заложили основы современной нам валеологии.

В.М.Бехтерев много сил отдал в борьбе за оздоровление общества. С охраной здоровья населения, улучшения условий его жизни, повышением благосостояния, ростом культуры он связал перспективы развития личности

и общества. Особое внимание он уделяет сохранению и укреплению детского здоровья. Статья “Охрана детского здоровья” отражает комплексную программу решения указанной задачи, включающую систему гигиенических, медико-биологических, социальных и психологических мероприятий. Проблемы физического и психического здоровья человека рассматривались Бехтеревым в контексте осуществляемой им антиалкогольной компании. Он один из тех, кто активно боролся против “алкогольного змия”.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. [30,с.43]

Ф. Перлз рассматривает человека как единое целое, считая, что психическое здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность аутентична, спонтанна и внутренне свободна.

З.Фрейд считал, что психологически здоровый человек — это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. По К.Г.Юнгу здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом. С точки В. Райха невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии. Следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения определение понятия здоровье: «...состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В 1968 году ВОЗ приняла следующую формулировку: «Здоровье - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным».

Л. Б. Дыхан полагает, что «здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций». В.П.Казначеев трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». [11,с.154]

Прав академик Б. Р. Мандель, что «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести неестественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, то есть испытывать душевное, физическое и социальное благополучие». [20,с.33]

С. И. Самгин, основоположник науки о здоровье – валеологии, определяет здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. [25,с.318]

Е. Е. Кравцова предлагает 3 уровня для описания ценности здоровья: 1) биологический - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как

следствие, минимум адаптации; 2) социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру; 3) личностный, психологический - здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее отрицание ее, в смысле преодоления. Здоровье в этом случае выступает не только как состояние организма, но как “стратегия жизни человека”. [17,с.275]

М.В.Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам. Работа “О сохранении и размножении русского народа”, работы о проблемах воспитания юношества позволяют считать М.Ломоносова первым русским валеологом, изучавшим проблему человека в медико-педагогической совокупности.

Итак, здоровье рассматривается как интегративная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и всё своеобразие взаимоотношений с окружением и включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель; оно является лишь средством для наиболее полной реализации жизненного потенциала человека.

Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Одной из актуальной проблем в современной системе образования в том числе в организация внеурочной деятельности, является выбор эффективных технологий в том числе направленных на формирование культуры здорового образа жизни младших школьников.

Как мы уже отмечали в соответствии с ФГОС НОО формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников возможно в процессе реализации различных форм, таких как: экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики.

В современной педагогической науке накоплен богатый арсенал технологических форм культуры здорового образа жизни младших школьников.

Рассмотрим их основные формы.

Экскурсия - достаточно распространенная форма работы с детьми. С ее помощью достигаются различные педагогические цели. В школе экскурсии используются не только на уроках, но и во внеклассной, внешкольной работе.

На современном этапе развитии школы необходимо, чтобы экскурсии превратились в регулярное общеразвивающее занятие, чтобы в школе велась серьезная планомерная работа. Особенно необходима эта работа в школе с группами продленного дня, где экскурсии предназначена для активного отдыха школьников после урока.

Секции и кружки позволяют развивать интеллектуальные и творческие способности ребенка с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Не все дети хотят учиться, особенно когда в обучении применяются методы, которые не способны вызвать у них интерес к учебному процессу. [7,с.38]

Круглые столы - это один из самых популярных форматов проведения научных мероприятий. По сути, Круглый стол представляет собой площадку для дискуссии ограниченного количества человек. «Круглый стол» - это форма организации обмена мнениями. Каким при этом будет характер обмена мнениями, данный термин не указывает. В отличие от него, понятие «дискуссия» предполагает, что в ходе, например, «круглого стола» его

участники не просто выступают с докладами по какому-то вопросу, но и обмениваются репликами, уточняют позиции друг друга и пр. В рамках дискуссии происходит свободный обмен мнениями (открытое обсуждение профессиональных проблем). Цель Круглого стола – предоставить участникам возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую проблему, а в дальнейшем сформулировать либо общее мнение, либо четко разграничить разные позиции сторон. [29,с.42]

Школьное научное общество (НОУ) – это общественная добровольная творческая организация учащихся и педагогов, стремящихся к глубокому познанию достижений науки, техники, культуры, к развитию креативного мышления, интеллектуальной инициативе, самостоятельности, аналитическому подходу к собственной деятельности, приобретению умений и навыков исследовательской работы во внеурочное время.

Цель: Создание в школе условий для разработки механизмов саморазвития, самореализации и профессионального самоопределения личности ребёнка в результате применения новых форм и методов школьного образования, направленных на организацию исследовательской и проектной деятельности учащихся. Выявление одарённых детей, развитие их интеллектуальных, творческих способностей, поддержка исследовательской деятельности учеников.

Олимпиады-это интеллектуальные соревнования, на которых детям нужно показать, во-первых, знания по предмету, а во-вторых, способность применить эти знания на практике. Здесь важным качеством считается не столько умение решать задачи по заданным образцам-алгоритмам, сколько гибкость мышления и сообразительность. [33,с.256]

И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Именно поэтому многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях.

Таким образом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников возможно в процессе внеурочной

деятельности в ходе таких видов деятельности, как: экскурсии, круглые столы, секции и кружки, олимпиады.

1.3. Психолого-педагогические особенности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников

Младший школьный возраст - это период перехода от детства к зрелости. В этот период происходит быстрый физический рост, изменение физиологических функций и органов. Этот процесс происходит на фоне умственного и психосоциального развития - ростом самосознания, перехода от конкретного к более абстрактному мышлению. Формируются навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем. [17,с.278]

Дети в возрасте до одиннадцати лет очень доверчивы и подвержены внушению. Если ребенка все время пугать болезнями и несчастьями, то мы не разовьем у него желания быть здоровым, а вызовем постоянный страх перед болезнями. Ребенок должен расти с сознанием, что от его навыков в области гигиены и санитарии зависит накопление здоровья. Дети собственники, и в данной ситуации эту не лучшую человеческую черту характера нужно обратить во благо. У ребенка можно выработать охранные стереотипы, закрепленные через получение удовольствия. «Я знаю, где и как нужно переходить улицу, делаю это осознанно, самостоятельно, и это доставляет мне удовольствие», - подобного рода рассуждения ускоряют обучение и приносят пользу для психического и соматического здоровья. Соковня-Семенова И.И.

Ребенок испытывает потребность в знаниях о теле, биологии человека, проблемах здоровья и заболеваемости, а также поведенческой адаптации.

В последнее время все большее внимание уделяется соответствию соматического здоровья и его соответствия паспортному возрасту, так называемый биологический возраст. То есть фактически достигнутый ребенком уровень морфо-функционального развития, соответствующий

среднему для этой популяции уровню, характерного для этого хронологического возраста. [15,с.338]

Центральная нервная система младшего школьника функционирует в измененных режимах гормональных влияний. Это неизменно сказывается на регулирующей функции высших отделов мозга, отражается на поведении ребенка, что проявляется повышенной возбудимостью, эмоциональной лабильностью, отражается на состоянии психофизиологических функций (неадекватность внимания, снижение работоспособности). Эти изменения носят функциональный характер и проходят по мере взросления. [7,с.28]

У младших школьников отмечается более низкий уровень силы нервной системы, худшие показатели уравновешенности основных нервных процессов - отсюда неадекватная реакция на воздействие внутренних и внешних факторов.

Утомление на школьном уровне - естественное следствие учебной деятельности и играет определенную биологическую роль для организма. Прежде всего, это защита от переутомления, т.е. истощения организма и, кроме того, утомление стимулирует восстановительные процессы и повышает функциональные возможности организма. О начале развития утомления свидетельствует: снижение продуктивности труда (увеличение числа ошибок и неправильных ответов, удлинение времени выполнения рабочих операций), появление двигательного беспокойства, снижение внимания, нарушение дыхания, сердцебиение, ухудшение самочувствия. Признаки утомления возникают позднее, если школьник находится в благоприятных условиях. [13,с.142]

Огромное значение в формировании позитивного отношения к здоровому образу жизни имеют привычки.

В процессе психофизиологического развития меняется форма мышления от наглядно-действенной через наглядно-образную к словесно-логической. Базовой гигиенической проблемой учебной деятельности школьника является: нормирование учебной нагрузки; регламентация

длительности урока и перемен; время и продолжительность каникул; количественный регламент уроков в течение дня и недели и их оптимальное сочетание; разумное чередование работы и отдыха; обеспечение оптимальных условий для учебы и отдыха.

Важную роль играют и склонность ребёнка к обучению, его способности, его готовность, резерв адаптации. Именно поэтому в последние годы практикуется дошкольное тестирование детей (наряду с оценкой здоровья) на определение уровня развития речи, психики, моторики. Необходимо постепенно формировать новый жизненный стереотип, школьный режим дня. В среднем адаптация детей к начальной школе длится 3-16 недель. Завершение адаптации характеризуется устойчивым функционированием систем организма и успешной учебной работой. [26,с.3]

В целях обеспечения психофизиологических процессов адаптация детей к требованиям школы в 1-х классах должен применяться «ступенчатый» режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки. Таким образом, обучение должно ставить трудные, но разрешимые задачи и поэтому способствовать развитию психофизиологических функций.

Все это требует особого подхода к детям со стороны родителей, учителей и близких. При этом необходимо помнить, что стремление младших школьников к самостоятельности есть естественная форма социальной адаптации и самореализации, поэтому необходимо избегать мелочной опеки, частых мелких приказаний, следует давать более серьезные поручения, пути решения которых ребенок должен найти сам. Основными формами психических расстройств у ребенка являются невротоподобные состояния и неврозы. С целью профилактики необходима психогигиена умственного труда школьника, чередование умственного и физического труда с периодами активного отдыха или физическими упражнениями. [18,с.265]

Одной из главных задач здоровьесберегающей педагогики в начальной школе является воспитание учащихся осознанной потребности в здоровье и

здоровом образе жизни. Этому должно способствовать формирование ценных ориентации, причем в первую очередь обращается внимание на ценность жизни, личности, индивидуальности. Через собственное «Я», его ценность жизни, не только для себя, но и для близких. Реализация поставленных целей может быть выполнена путем осознания здоровья как ценности: личной ценности, наследственной ценности, общественной ценности. [26,с.2]

Здоровье как общественная ценность рассматривается в двух аспектах: -нравственном (как одно из наиболее важных и требующих бережного отношения к себе свойств личности) и экономическом (для индивида и для общества).

Рассматривая здоровье как собственность индивида, следует обращать внимание детей на ответственность за сохранность этой собственности.

Еще одна острая задача воспитательного процесса - формирование мотивации здорового образа жизни. Здесь возможно решение ситуационных задач, как в прямой постановке, так и путем доказательств от противного. В свою очередь знания о своем здоровье делают процесс воспитания адекватным запросам ребенка, личностно - ориентированным и личностно-значимым, так как процесс духовно-нравственного становления требует понимания, осознание глубиной сущности человека, его характера, поступков. [8,с.251]

Известно, что длительное статистическое напряжение у детей семи-девяти лет приводит к нарушению подвижности нервных процессов, нарушению артериального давления, падению его, что может провоцировать обморочные состояние, нарушению кислородного обмена.

Не дожидаясь этих грозных симптомов, при первых же признаках переутомления учитель должен действовать. Необходимо тут же сообщить родителям и показать ребенка врачу.

Возможно несколько дней отдыха, пребывания вне школы, полностью восстановят силы ребенка. Однако бывают случаи, что ребенку требуется

более серьезное лечение, перевод на другие формы обучения (санаторная школа, домашнее обучение, обучение в спецшколе, например для детей с нарушением зрения, слуха, нервной системы).

В процессе занятий учитель должен на достигнутом для ребенка языке ответить на ряд вопросов: индивидуальность, чем он отличается от других детей, по каким законам развивается, кто помогает ему развиваться, как он проявляется в мире, что этому предшествует, что пьет и ест, как слышит, от чего ему бывает больно, кто причиняет ему боль и т.д. [11,с.163]

Школьник также узнает о строении организма человека, его системах: костной, мышечной, кровеносной, органов дыхания, пищеварения, нервной регуляции и водно-солевого обмена; органов чувств.

Эти знания и умения помогут школьникам приобщаться к законам развития организма и конкретным знаниям из различных областей науки о человеке - анатомии, физиологии, валеологии, естествознания, психогигиены.

Каждый школьник должен знать о том, как каждый орган дает сигнал о своем здоровье и нездоровье.

В плане психического здоровья ребенок должен научиться отличать, как выражаются чувства у разных людей, описывать восприятие чувств другими людьми, знать положительные качества человека, различать приемлемое и неприемлемое поведение человека, знать приемы владения неприятными эмоциями. [9,с.251]

Школьник должен понимать значение здорового образа жизни для личного здоровья, для жизни, отдыха, учебы; понимать, почему движение, закаливание, правильное питание способствует хорошему состоянию, настроению, здоровью своему и окружающих людей.

Школьник должен твердо усвоить и понять, какие привычки вредны для здоровья.

Таким образом, формирование потребности к здоровому образу жизни с первых классах начальной школы имеет педагогическое обоснование и способствует:

- Развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке;
- Зарождению у детей профилактического мышления;
- Повышению уровня здоровья детей;
- Формирование потребности к здоровому образу жизни;
- Повышение мотиваций к образованию.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

«Теоретическое изучение формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности» позволяет сделать нам следующие выводы: понятие «внеурочная деятельность», подразумевает любую организованную учителем или учащимся самостоятельно деятельность школьников во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития как в образовательном, так и духовно-нравственном плане.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников возможно в процессе внеурочной деятельности в ходе таких видов деятельности, как: экскурсии, круглые столы, секции и кружки, олимпиады.

Младший школьный возраст - это период перехода от детства к зрелости. В этот период происходит быстрый физический рост, изменение физиологических функций и органов. Этот процесс происходит на фоне умственного и психосоциального развития - ростом самосознания, перехода от конкретного к более абстрактному мышлению. Формируются навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем, т.е формируется культура здорового и безопасного образа жизни

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ХОДЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Диагностика сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса.

Теоретическое исследование проблемы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности позволило нам предположить, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников будет проходить наиболее эффективно в ходе внеурочной деятельности при проведении классного часа.

Для подтверждения гипотезы нам необходимо было определить уровень развития знаний о ЗОЖ младших школьников; выявить возможности внеурочной деятельности как способа развития знаний о ЗОЖ детей младшего школьного возраста; провести сравнительный анализ результатов исследования и дать рекомендации по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни детей младшего школьного возраста.

В качестве базы исследования нами были выбраны обучающиеся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 с углубленным изучением отдельных предметов» города Старый Оскол, 3 «А» класса в количестве 26 человек.

Педагогическое исследование проходило в три этапа:

- 1) констатирующий;
- 2) формирующий;
- 3) контрольный.

На констатирующем этапе исследования основной целью явилось выявление уровня знаний детей младшего школьного возраста о ЗОЖ.

В исследовании уровней знаний о ЗОЖ младшими школьниками нами были использованы следующие *методики*:

1. Методика «Знания о здоровье»
2. Методика «Мое здоровье»
3. Анкетирование для обучающихся младших классов.

Методика «Знания о здоровье»

За выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;

в) своевременно подстригать ногти;

г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

а) чтобы укрепить здоровье;

б) чтобы все завидовали;

в) чтобы не бояться холода и жары;

г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

а) есть все, что нравится;

б) есть в одно и то же время;

в) есть не менее 4 раз в день;

г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

а) чтобы быть выносливым, ловким;

б) чтобы быть быстрее всех;

в) чтобы хорошо себя чувствовать;

г) чтобы не болеть;

Анализ результатов методики показал, что 26% - высокий уровень, 50% - средний уровень, 24% - низкий уровень (рисунок 2.1.)

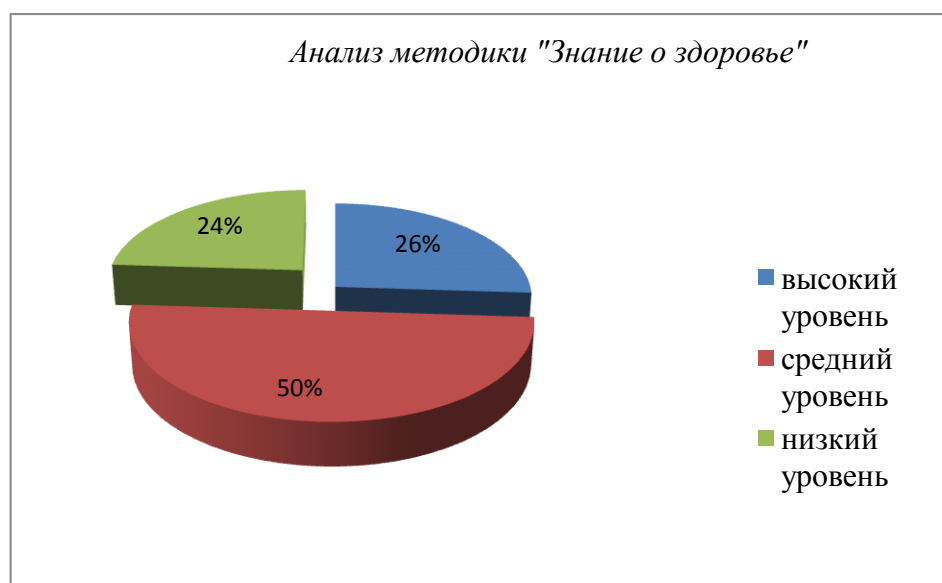


Рис. 2.1.

Методика «Мое здоровье»

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?
а) я сам; б) родители; в) врачи;
2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?
а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?
а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?
а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);
5. Выполняешь ли ты режим дня?
а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?
а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;
б) сострадаю, но ничем помочь не могу
в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

Анализ результатов методики показал, что 23% - высокий уровень, 55% - средний уровень, 22% - низкий уровень (рисунок 2.1.1.)

Анализ результатов тестирования представлен на рисунке 2.1.2.



Рис. 2.2.

Анкетирование для обучающихся младших классов.

Обучающимся даются бланки с вопросами, на которые они могут ответить «да», «нет», или «затрудняюсь ответить» знаками «-» и «+». Бланки с вопросами и результатами анкетирования представлены в таблице 2.1.

Таблица. 2.1.

Результаты анкетирования для обучающихся младших классов

№	Вопросы:	Да	Затрудняюсь ответить	Нет
1.	Знаешь ли ты, что такое здоровье «здоровье»?	8 чел.	10 чел.	8 чел.
2.	Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	9 чел.	7 чел.	10 чел.
3.	Делаешь ли ты утреннюю зарядку?	18 чел.	2 чел.	6 чел.
4.	Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?	9 чел.	7 чел.	10 чел.
5.	Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?	9 чел.	5 чел.	12 чел.
6.	Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?	6 чел.	5 чел.	15 чел.
7.	Как ты думаешь, правильно ли, что трудятся основа здорового образа жизни?	10 чел.	10 чел.	6 чел.

Анализ результатов после прохождения трех методик показал, что высокий уровень внимания и заинтересованность проявляются у Сергея С., Екатерины Б. и Анны К., средний уровень внимания имеют половина детей – 13 человек, а низкий уровень внимания в данном классе имеют Никита Щ. и Артем Т. (таблица 2.1.2.).

Таблица. 2.2.

Результаты исследования после трех методик

№	Имя, фамилия обучающегося	Методика «Расстановка чисел»	Тестирование «Найди ошибку»	Анкетирование
1.	Анастасия А.	средний	низкий	«+», «-»
2.	Алина А.	средний	средний	«-»
3.	Илья Б.	высокий	высокий	«+», «-»
4.	Валерия Б.	средний	средний	«-»
5.	Святослав Б.	средний	средний	«+», «-»
6.	Екатерина Б.	высокий	высокий	«+»
7.	Марина Б.	средний	средний	«+», «-»
8.	Карина В.	низкий	средний	«-»
9.	Максим Г.	средний	средний	«+»
10.	Елисей З.	высокий	высокий	«+», «-»
11.	Дарья К.	средний	средний	«+»
12.	Анна К.	высокий	высокий	«+»
13.	Геннадий К.	средний	высокий	«+», «-»
14.	Ксения К.	высокий	высокий	«-»
15.	Каринэ К.	низкий	средний	«-»
16.	Артем М.	средний	средний	«+»
17.	Иван М.	средний	средний	«-»
18.	Андрей П.	средний	низкий	«+», «-»
19.	Ярослав Р.	средний	средний	«-»
20.	Елизавета Р.	низкий	средний	«-»
21.	Анастасия Р.	высокий	высокий	«+», «-»
22.	Сергей С.	высокий	высокий	«+»
23.	Артем Т.	низкий	низкий	«-»
24.	Светлана Ф.	средний	низкий	«+», «-»
25.	Владислав Ч.	низкий	средний	«+», «-»
26.	Никита Щ.	низкий	низкий	«+»

Таким образом, после проведения диагностики можно сделать следующие выводы: на данном этапе у обучающихся младших классов в большей степени наблюдается средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Для дальнейшего развития представлений о ЗОЖ следует применять специально подобранный комплекс методик для обучающихся во внеурочное время.

2.2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся третьего класса в ходе классного часа «Здоровый образ жизни».

Анализ результатов констатирующего этапа исследования позволил определить цель формирующего этапа: сформировать у младших школьников представление о культуре здорового и безопасного образа жизни.

Для достижения цели формирующего этапа исследования необходимо решить ряд задач:

1. Подобрать материал, направленный на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников во внеурочное время.
2. Подобрать эффективные приемы и методы.
3. Апробировать подготовленный материал на практике.

Нами был проведен классный час на тему: «Здоровый образ жизни». Полная технологическая карта классного часа находится в (Приложении 1). Целью данного классного часа было актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

В ходе реализации поставленной цели мы планировали решение следующих задач:

Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;

Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;

- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;

- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Для достижения максимального эффекта проводимого классного часа мы использовали следующее оборудование для учителя и обучающихся: компьютер, мультимедийный проектор, экран, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»; карточка темы «Здоровый образ жизни», на доске задачи урока и закрыты, цветок с правилами на лепестках, картинки микробов, книги о питании, песня Высоцкого «Утренняя гимнастика», фото лёгкие и зубы курящего человека; карточки с правилами для Бабы Яги, карточки на доске для рефлексии, карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки, карточки с кроссвордом, лепесточки для рефлексии. Карточки с режимом дня.

Сценарий классного часа предполагал расположение детей полукругом.

В начале мероприятия мы провели тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! *(рисуют руками круг)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх, машут кистями)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(обмахивают кистями рук лицо)*

Здравствуй, милый мой дружок! *(поднимают руки вверх и машут ими)*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

В конце занятия вас ждёт сюрприз.

Для постановки воспитательной задачи классного часа мы предложили детям узнать тему сегодняшнего классного часа. Для этого им необходимо было составить пословицу из двух частей.

- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровье дороже денег.
- Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Школьники решили поставленную задачу и сформировали тему классного часа «Здоровый образ жизни».

Для раскрытия цели нашего классного часа мы предложили найти ответы на вопросы.

- Что такое здоровье?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
- Как оставаться всегда здоровым?

Для того чтобы наш классный час проходил интереснее мы предложили детям представить себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни. На доске мы нарисовали круг от цветка, на котором написано слово здоровье.

Для достижения цели ученикам были заданы следующие вопросы.

- Что такое здоровье, ваши предположения?
- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор?
- Для чего животные купаются и чистят своё тело?
- А зачем моется человек?
- Почему плохо быть грязнулей?
- У Чистоты есть помощники. Назовите их.
- Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*
- Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*
- Как вы заботитесь о чистоте тела?
- Посмотрим ещё один эпизод из сказки «Мойдодыр».
- Первое правило ЗОЖ.

После правильных ответов на доске появился первый лепесток, который назывался «Соблюдайте чистоту».

Для того чтобы на доске появился второй лепесток ребятам было предложено сыграть в игру «Полезно и вредно».

Для этого на стене были расположены картинки с разнообразной едой. Учащиеся должны были распределить продукты по группам полезные и вредные и объяснить, чем они полезны и вредны.

Далее детям было предложено поработать в группах. Ученикам были представлены карточки, на которых были изображены герои сказки. На карточках: "Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда". Дети самостоятельно должны были придумать сказку. С данной задачей ученики успешно справились. Затем мы задали вопросы по данной сказке:

-Какая случилась беда с принцессой?

- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?

-Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

После правильных ответов на цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

Следующий момент классного часа был «Сюрпризный», к детям прилетела Баба-Яга. Дети выполнили с ней физкультминутку. В ходе проведения физкультминутки мы также преследовали цель формирования потребности в здоровом образе жизни учащихся. Текст физкультминутки был подобран таким образом, чтобы его содержание могло научить младших школьников помогать заботиться о своем здоровье.

После проведения физкультминутки на цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

Для того чтобы узнать следующее правило ЗОЖ мы детям посмотреть отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова. После просмотра мультфильма учащимся были заданы следующие вопросы:

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.
- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит*)
- Что произошло с медведем из-за курения?
- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (*На доске картинки*).
- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки.
- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

На доске появляется следующий лепесток который назывался «Вредным привычкам «Нет!!!».

На следующем этапе нашего классного часа «Здоровый образ жизни» чтобы узнать последнее правило здоровья дети рассказали несколько стихотворений о здоровом и безопасном образе жизни.

Для самостоятельной работы детям было предложено помочь ученикам из другой школы составить режим дня. После работы была проведена гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз (1 мин.)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

На доске появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».

В заключении классного часа была проведена рефлексия по содержанию (высказаться предложениями по занятию) и рефлексия – лепестки цветочка (по усвоению данной темы).

Такой замысел классного часа был выбран с целью, показать возможные приёмы здоровьесберегающих технологий.

Материал занятия опирался на жизненный опыт детей и на знания обучающихся. Это знания правила гигиены, соблюдение правил питания и установление взаимосвязи продуктов питания и пищеварительной системы. Знания, полученные на данном классном часе, дают ребятам возможность соблюдать правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, заботиться о своём здоровье и не заводить вредных привычек.

Ребята на занятии много двигались, что не вызывает усталости и положительно влияет на здоровье, интерес и активную работу учащихся.

Благодаря расслабляющему тренингу ребята сразу настроились на работу, атмосфера была доброжелательная.

На этапе *подведения итогов*, мы узнали у детей, понравился ли им классный час, предлагали обратить внимание на то, какой получился цветок. Данный этап был реализован посредством принципа высокой рефлексивности деятельности по здоровому образу жизни младших школьников.

Учитывая результаты констатирующего, формирующего этапов исследования, мы определили цель и задачи контрольного этапа: определить эффективность проведения классного часа для младших школьников.

Задачи:

1. Провести повторную диагностику о знаниях здорового образа жизни учащимися.
2. Сравнить результаты констатирующего этапа исследования с результатами контрольного этапа;
3. Оценить эффективность проведенного классного часа «Здоровый образ жизни».

Нами были проведены повторные диагностики по тем же методикам, а именно: методика «Знания о здоровье»; методика «Мое здоровье»; анкетирования для обучающихся младших классов.

Методика «Знания о здоровье»

Анализ результатов методики «Знания о здоровье» показал следующее: после проведения нами классного часа учащиеся стали понимать, как правильно вести здоровый образ жизни и что для этого нужно делать. Анализ результатов методики выявил следующее, что 57% - высокий уровень, 32% - средний уровень, 11% - низкий уровень. По сравнению с началом диагностики мы видим, что знания о здоровом образе жизни у младших школьников увеличились на 31%. Сравнительные результаты методики представлены на рисунке 2.3.

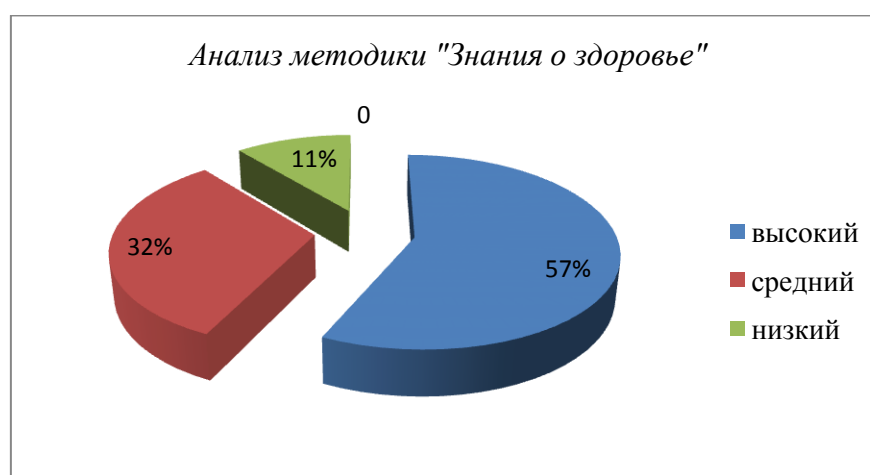


Рис. 2.3.

Методика «Мое здоровье»

Анализ результатов методики «Мое здоровье» выявил следующее: 73% детей имеют средний уровень знаний о здоровом образе жизни, что на 18% детей больше по сравнению с констатирующим этапом эксперимента; высоким уровнем обладают 27% детей, что на 4% детей больше по сравнению с изначальным уровнем; уровнем «ниже среднего» не обладает ни один учащийся. Сравнительные результаты методики представлены на рисунке 2.2.2.

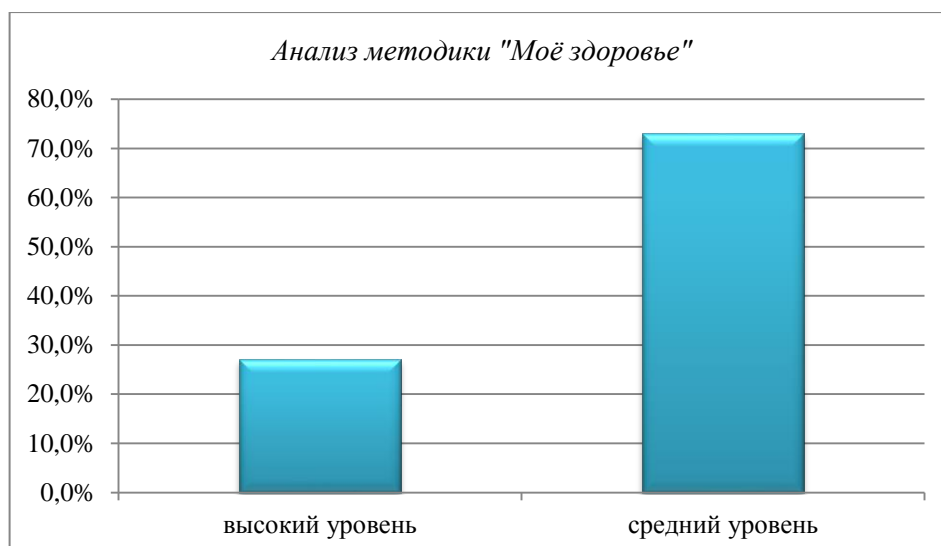


Рис. 2.4.

Анкетирование для обучающихся младших классов.

Повторное анкетирование обучающихся показало, что количество младших школьников знающих, что такое здоровый образ жизни увеличилось. Повторное анкетирование представлено в таблице 2.3.

Таблица. 2.3.

Повторные результаты анкетирования для обучающихся младших классов

№	Вопросы:	Да	Затрудняюсь ответить	Нет
1.	Знаешь ли ты, что такое здоровье «здоровье»?	23 чел.	3 чел.	0чел.
2.	Ведешь ли ты здоровый образ жизни?	23 чел.	3чел.	0 чел.
3.	Делаешь ли ты утреннюю зарядку?	24 чел.	2 чел.	0 чел.
4.	Выполняешь ли ты утренние водные процедуры?	21чел.	3 чел.	2 чел.
5.	Умеешь ли ты кататься на лыжах и коньках?	21чел.	3чел.	2чел.
6.	Знаешь ли ты, что такое «вредные привычки»?	26 чел.	0чел.	0чел.
7.	Как ты думаешь, правильно ли, что трудятся основа здорового образа жизни?	20 чел.	3чел.	3чел.

Таким образом, изучение уровня сформированности знаний о здоровом и безопасном образе жизни обучающихся третьего класса позволило сделать вывод об эффективности формирования знаний о ЗОЖ во внеурочное время в рамках реализации ФГОС НОО при условиях

формирования соответствующего содержания мероприятий, правильного подбора изучаемого материала и учета психолого-педагогического развития детей младшего школьного возраста.

2.3 Методические рекомендации по формированию здорового образа жизни младших школьников

Концепция модернизации Российского образования определила важнейшую задачу деятельности педагогических коллективов: достижение современного качества образования. Неотъемлемой частью этого процесса является и сохранение здоровья участников образовательного сообщества.

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня. Здоровый образ жизни по сути своей должен быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение её до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый характер и не всегда приводит к необходимому результату.

Здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни», как одна из составляющих, входит организация двигательной активности.

Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, быть созидателем в окружающем его мире. Однако, в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания. Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим. В

такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста.

Поэтому приоритетной и главной задачей считается сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Для решения этой задачи при подготовке к внеклассным мероприятиям ставятся следующие цели:

- формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- использовать во вне учебное время наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;
- формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;
- систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни;

Обобщая всё вышеизложенное, можно отметить, что существенной характеристикой отношения человека к своему здоровью является такая важная составляющая, как здоровый образ жизни.

Проблема воспитания потребности в здоровом образе жизни в наше время встаёт особенно остро, причём начинать эту работу необходимо как можно раньше.

Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдаться основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;

- сбалансированное питание;
- рациональный режим обучения;
- рациональный двигательный режим;
- если ребёнок будет обучаться в условиях, соответствующих СанПиНам;
- если вовремя будет оказываться психологическая и социальная поддержка;
- своевременные медицинские услуги;
- и охрана психического здоровья.

Чтобы у детей установился положительный эмоциональный настрой, используются различные психологические установки, в виде стихотворений. Во внеурочное время проводятся физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

При подготовке к занятиям подбираются упражнения в зависимости от особенностей и преобладающих видов деятельности, учащихся. В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому проводятся:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Массаж пальцев перед письмом.

«Скалка»- покатаь ручку между ладонями, покатаь ручку между большим и указательным пальцем.

«Игра на клавишах» - по очереди постукивание определёнными пальцами обеих рук о парту.

«Мороз» - потирание ладошек.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность и использовать:

- гимнастику для глаз.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, для этого используется:

- дыхательная гимнастика.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

У детей наиболее распространены простудные заболевания. Для профилактики простудных заболеваний ежегодно во 2 и начале 3 четверти используются «чесночницы» (коробочки из-под «киндер - сюрпризов», внутри которых находятся лук или чеснок), в кабинете в нескольких местах на тарелках лежит разрезанный лук, выделяющий фитонциды, или блюдце с пихтовым маслом, которое убивает болезнетворные микробы.

Также рекомендуется родителям упорядочить режим дня школьников, ограничить время, проводимое у телевизоров и компьютеров, больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, больше уделять внимание занятиям спортом.

Двигательный режим имеет важное место в жизни младших школьников. В этот период идёт бурный рост и становление организма ребёнка. Игры - хороший отдых; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

С первого года обучения в классе могут работать группы ребят, сформированные на основе взаимной симпатии. Каждая группа может выполнять определённое поручение целую неделю:

- дежурные по классу (следят за санитарным состоянием комнаты, проветривают её);
- ответственные за проведение физкультурных разминок (проводят ритмические переменки, музыкальные паузы, физкультминутки);
- санитары (контролируют наличие у детей предметов личной гигиены, следят за внешним видом);
- цветоводы (ухаживают за комнатными растениями, находящимися в

классе).

Систематически проводятся с учащимися классные часы, беседы, конкурсы по проблеме сохранения и укрепления здоровья. Приведу примеры:

- Беседы «Береги свою жизнь», «Для чего нужна зарядка», «Осторожно на дорогах!», «Если хочешь быть здоров».
- Классные часы «Мои увлечения», «Мои любимые игры», «Мой режим дня - мой друг и помощник»,
- Игры «В гостях у Айболита», «Здоров будешь - всё добудешь», «Мы – ловкие, смелые, умелые».
- Лекция профессора Знайки о правильном питании.
- Спортивный час «Весёлый экспресс».
- Маскарад вредных привычек.

С родителями могут проводиться различные профилактические беседы и лектории на собраниях о сохранении и укреплении здоровья детей.

- За здоровый образ жизни.
- Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников.
- Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге.
- Психологическая поддержка младших школьников.

Надолго запоминаются детям спортивные праздники, такие, как «Папа, мама, я – спортивная семья».

Дети могут посещать спортивные секции, принимать участие в различных соревнованиях, участие в районных, областных, всероссийских конкурсах. Так как главное направление в работе - воспитание и формирование здорового образа жизни, то можно ввести в работу «дерево здоровья» для наглядной пропаганды здорового образа жизни. На это «дерево» заносятся имена и фамилии ни разу не болевших учеников за четверть.

С нескрываемым удовольствием участвуют ребята в ставших уже традиционными школьных мероприятиях: «Ученик года», «Мисс Осень», «Путешествие по станциям», «Минута Славы», «День открытых дверей», «Смотр военной песни и строя». Школьные тематические выставки рисунков и поделок являются ярким примером активности и творчества учащихся. Одним из приоритетных направлений внеурочной деятельности обучающихся, является духовно – нравственное направление, которое представлено в нашей школе кружками, «Моя малая Родина». Они объединяют школьников, желающих систематизировать и расширять знания в изучении природы родного края, истории образования своего района и поселка, исследование местной флоры и фауны. Кроме того, в процессе углублённого изучения своей родины, дети знакомятся с жизнью замечательных людей своей станицы, занимаются изучением материальной и традиционной культуры народов, живущих рядом.

Курс «Тропинка к своему Я» помогает ребёнку осознать самого себя, свои интересы, способности переживания, представления о своём дальнейшем жизненном пути. Основная цель данной программы формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации. Достигаются данные цели во время групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологической игры, психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

Общеинтеллектуальное направление внеурочной деятельности представлено в школе кружками «Умницы и умники» и «Я - исследователь». Программы кружков «Умницы и умники» обеспечивают развитие интеллектуальных общеучебных умений у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребёнка. На внеурочных занятиях ребёнок может раскрыть и преумножить свои способности. Цель курса «Я - исследователь» - создание условий для успешного освоения учениками основ исследовательской

деятельности. Занятия побуждают мыслительной деятельности, учат наблюдать, понимать, осмысливать причинно - следственные связи между деятельностью человека и наукой, тем самым вырабатывать собственное отношение к окружающему миру.

Есть великая формула К. Э. Циолковского, приоткрывающая завесу над тайные рождения творческого ума: «Сначала я открывал истины, известные многим, затем стал открывать истины, известные некоторым, и, наконец, стал открывать истины, никому ещё не известные». Видимо, это и есть путь становления творческих способностей, путь исследовательского и изобретательского таланта. Наша обязанность - помочь ребёнку встать на этот путь.

Программа кружка «Весёлые нотки» основана на трёх направлениях: слушание музыки, вокально - хоровая работа и пластическое интонирование. Программа отражает общекультурное направление и предполагает получение дополнительного образования в сфере музыкального искусства.

Совершенствование межличностных отношений педагогов, учащихся и родителей достигается через организацию совместных мероприятий, праздников, выставок (День Здоровья, «Папа, мама, я - спортивная семья», «Прощание с Азбукой», День Матери, День Защитника Отечества, 8 Марта, Масленица) .

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты не только духовно, но и физически. Процесс формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будет эффективным при условии планомерной, целенаправленной, систематической работы школы, семьи, организаций дополнительного

образования, общественности, то есть всех государственных и социальных институтов.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Педагогическое исследование «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности» позволяет сделать нам следующие выводы: на первом констатирующем этапе, для выявления уровня знаний о здоровом и безопасном образе жизни младших школьников были использованы три методики. После проведения диагностики мы выявили у школьников средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ. Для наилучшего результата достижения цели: сформировать у младших школьников представление о здоровом и безопасном образе жизни, был проведен классный час «Здоровый образ жизни». После проведения повторной диагностики об эффективности формирования знаний о ЗОЖ во внеурочное время в рамках реализации ФГОС НОО при условиях формирования соответствующего содержания мероприятий, правильного подбора изучаемого материала и учета психолого-педагогического развития детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников, должны составлять комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек. Наибольшей эффективности можно ожидать лишь тогда, когда мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Таким образом, основные задачи педагога, работающего над формированием здоровьесберегающей среды, заключается в том, чтобы подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, вырастить его нравственно и физически здоровым, научить грамотно, ответственно и эффективно сохранять здоровье.

Целью нашего исследования было формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Для реализации цели исследования мы решали ряд задач.

В ходе реализации поставленных задач мы установили следующее.

Внеурочная деятельность младших школьников – это проблема использования свободного времени школьников. Она всегда была насущным для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно осуществляется воспитание в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую, оздоровительную деятельность, высокий уровень самосознания, способность сделать правильный нравственный выбор.

Под «Технологией формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности» мы предполагали, что формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Необходимо проводить большую систематическую работу по формированию культуры здоровья у школьников, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

С целью подтверждения гипотезы мы провели педагогическое исследование по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в ходе внеурочной деятельности.

Наше педагогическое исследование основывалось в три этапа.

На первом, констатирующем этапе исследования, мы определили и выявили уровень знаний детей младшего школьного возраста о здоровом и безопасном образе жизни. И установили что, у обучающихся 3 «А» класса в большей степени наблюдался средний уровень сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

На втором, формирующем этапе, нами был проведен классный час «Здоровый образ жизни». Целью классного часа стало, актуализировать

знания обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни. В ходе классного часа мы применяли: разнообразное оборудование для учителя и учащихся, расслабляющий тренинг, прослушивание сказки, игра, физкультминутка, просмотр отрывка из мультфильма, чтение стихотворений, гимнастика для глаз, рефлексия.

На третьем заключительном этапе исследования мы проанализировали эффективность проведенной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни и получили положительные результаты. Сформированность знаний о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников улучшилось при эффективном формировании знаний во внеурочное время в условиях формирования соответствующего содержания мероприятий, правильного подбора материала. Полученные результаты позволили нам разработать методические рекомендации по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников в процессе внеурочной деятельности.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы - достигнута, задачи решены, гипотеза исследования, основанная на предположении, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников будет проходить наиболее эффективно в ходе внеурочной деятельности при проведении классного часа, доказана.

Мы не претендуем на полноту исследования, но заявляем - тема актуальна и требует продолжения исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С.В. Алиева. - М.: Дашков и К, 2013. - 424 с.
2. Артюнина Г.П., Игнатъкова С.А. Основы медицинских знаний. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. – 227 с.
3. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В.С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 381 с.
4. Белова С. Создание здоровой школы – утопия или реальность? // Народное образование. – 2014. – №6. – С. 229, 147
5. Вульф, Б.З. Педагогика: Учебное пособие для бакалавров / Б.З. Вульф, В.Д. Иванов, А.Ф. Меняев; Под ред. П.И. Пидкасистый.. - М.: Юрайт, 2013. - 511 с.
6. Вульф, Б.З. Психология и педагогика: Учебник для бакалавров / П.И. Пидкасистый, Б.З. Вульф, В.Д. Иванов. - М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2012. - 724 с.
7. Горбенко П. Валеология и здоровый образ жизни // Учитель. – 2055. – №5. – С. 67.
8. Громкова, М.Т. Педагогика высшей школы: Учебное пособие для студентов педагогических вузов / М.Т. Громкова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 447 с.
9. Гусейнова, А.С. Психология и педагогика воспитания: Как достичь гармонии в отношениях родителей и ребенка / А.С. Гусейнова. - М.: Ленанд, 2014. - 320 с.
10. Долгова Н.В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа. – 2013. – №3. – С. 21–22.
11. Дыхан Л.Б., Кукушин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология: Уч. пособие для студ.пед. вузов / Под ред. В.С. Кукушина. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2007. – 310 с.
12. Джурицкий, А.Н. Сравнительная педагогика: Учебник для бакалавриата

- и магистратуры / А.Н. Джуринский. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 440 с.
13. Ивасенко, А.Г. Педагогика физической культуры / А.Г. Ивасенко, А.Ю. Гридасов, В Павленко. - М.: КноРус, 2012. - 320 с.
14. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: Учебник / Б.А. Карпушин. - М.: Советский спорт, 2013. - 300 с.
15. Киреева, Э.А. Психология и педагогика (для бакалавров) / Э.А. Киреева. - М.: КноРус, 2012. - 496 с.
16. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: Учебник для академического бакалавриата / Г.М. Коджаспирова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 719 с.
17. Кравцова, Е.Е. Педагогика и психология: Учебное пособие / Е.Е. Кравцова. - М.: Форум, 2013. - 384 с.
18. Крившенко, Л.П. Педагогика: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.П. Крившенко, Л.В. Юркина. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 364 с.
19. Кукушин, В.С. Этнопедагогика: Учебное пособие / В.С. Кукушин. - М.: МПСУ, МОДЭК, 2013. - 432 с.
20. Мандель, Б.Р. Педагогика: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - М.: Флинта, 2014. - 288 с.
21. Мархваидзе Р.И. Практические работы по возрастной анатомии, физиологии и гигиене. – Стерлитамак: СФ БашГУ, 2013. – 6, 64, 108 с.
22. Мудрик, А.В. Социальная педагогика: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.В. Мудрик. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 240 с.
23. Орлова, Е.А. Специальная педагогика: Учебник для бакалавров / Л.В. Мардахаев, Е.А. Орлова, Д.И. Чемоданова; Под ред. Л.В. Мардахаев. - М.: Юрайт, 2012. - 447 с.
24. Подласый, И.П. Педагогика. В 2-х т. Т. 1. Теоретическая педагогика: Учебник для бакалавров / И.П. Подласый. - М.: Юрайт, 2013. - 777 с.
25. Самыгин, С.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. - М.: КноРус, 2012. - 480 с.

26. Синягина Н.Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности // Воспитание школьников. – 2013. – №8. – С. 16–20.
27. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 608 с.
28. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: Учебник для студентов вузов / А.М. Столяренко. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 543 с.
29. Цукасова, Л.В. Театральная педагогика: Принципы, заповеди, советы / Л.В. Цукасова, Л.А. Волков. - М.: КД Либроком, 2014. - 192 с.
30. Чернышова, Л.И. Психология и педагогика: Учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова; Под ред. Э.В. Островский. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 381 с.
31. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций. – М.: Педагогическое общество России, 2009. – 15, 29, 69 с.
32. Шагапова Г.Г. Основы медицинских знаний. – Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. акад., 2008. – 101, 109 с.
33. Шамова Т.И., Шклярова О.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса в школе // Наука и практика воспитания и дополнительного образования. – 2014. – №1. – С. 109 – 16.
34. Шипилина, Л.А. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для аспирантов и магистрантов по направлению "Педагогика" / Л.А. Шипилина. - М.: Флинта, 2013. - 208 с.
35. Щербакова, Е.В. Педагогика. Краткий курс.: Учебное пособие / М.Н. Недвецкая, Т.Н. Щербакова, Е.В. Щербакова. - М.: УЦ Перспектива, 2013. - 408 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Конспект внеклассного мероприятия для обучающихся 3 класса
«Здоровый образ жизни»

Форма занятия: классный час.

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель:

- Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;
- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Оборудование для учителя: компьютер, мультимедийный проектор, экран, фрагменты мультфильма «Мойдодыр» и «Трубка и медведь»; музыка Э. Грига «Утро»; карточка темы «Здоровый образ жизни», на доске задачи урока и закрыты, цветок с правилами на лепестках, картинки микробов, книги о питании, песня Высоцкого «Утренняя гимнастика», фото лёгкие и зубы курящего человека; карточки с правилами для Бабы Яги, карточки на доске для рефлексии.

Оборудование для обучающихся: карточки с пословицами, картинки с продуктами, карточки с началом сказки, карточки с кроссвордом, лепесточки для рефлексии. Карточки с режимом дня.

Ход классного часа.

1. Организационный момент.

Дети (26 человек) сидят полукругом. Перед всеми ребятами стоит маленький столик.

Расслабляющий тренинг.

Тренинг проводится на фоне музыкальной композиции «Утро» Э.Грига.

- Ребята, посмотрите, какое сегодня великолепное теплое утро.

Давайте поприветствуем окружающий нас мир и друг друга.

Здравствуй, солнце золотое! *(рисуют руками круг)*

Здравствуй, небо голубое! *(руки поднимают вверх, машут кистями)*

Здравствуй, вольный ветерок! *(обмахивают кистями рук лицо)*

Здравствуй, милый мой дружок! *(поднимают руки вверх и машут ими)*

- Ребята улыбнитесь друг другу. Улыбка может согреть вас и ваших друзей теплом и улучшить всем настроение. Но сегодня у нас на занятии присутствуют гости. Улыбнитесь и им, поделитесь частичками своего тепла. Хорошее настроение поможет нам справиться с любой задачей.

- А сейчас сядьте все прямо, и мы начнем работать.

В конце занятия вас ждёт сюрприз.

II. Постановка воспитательная задачи.

Ребята, для того, чтобы узнать, тему сегодняшнего занятия нам необходимо составить пословицы из двух частей.

- В здоровом теле - здоровый дух.
 - Здоровье дороже денег.
 - Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым.
 - Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Назовите общую тему пословиц и тему классного часа. *(Здоровье)*

- Верно. Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

(На доске открывается тема)

- На какие вопросы вам хотелось бы найти ответы на данном занятии?

(Ответы детей. Если ребята затрудняются – задать наводящие вопросы или подсказать и спросить: если вы согласны со мной хлопните в ладоши).

На доске:

- Что такое здоровье?
- Какие правила надо соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым?
- Как оставаться всегда здоровым?

IV. Работа над новой темой.

- Представьте себе, что наше здоровье – это большой красивый цветок. Чтобы он расцвёл, нам необходимо узнать правила здорового образа жизни.

На доске кружок от цветка, на котором написано слово здоровье.

- Ответим сначала на 1й вопрос. Что такое здоровье, ваши предположения?

- А в словаре В.Даля даётся следующее определение здоровья: состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Учитель показывает словарь.

- Ты с вами ответили на первый вопрос – что такое здоровье? Тогда пойдём дальше. Согласны?

- Теперь будем отвечать на второй вопрос.

- Вспомним сказку «Мойдодыр». Кто её автор? *(Просмотр фрагмента из мультфильма 30 сек.)*

-Для чего животные купаются и чистят своё тело? *(чтобы не было запаха, быть чистыми, чтобы их не обнаружили другие звери).*

-А зачем моется человек? *(Чтобы быть чистым, вкусно пахнуть, ничем не заболеть).*

-Почему плохо быть грязнулей?

(Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши - человек плохо слышит. Грязная кожа - человек плохо дышит. Грязные руки - появляются кишечные заболевания.)

- У Чистоты есть помощники. Назовите их *(мыло, шампунь, зубная щётка, вода, мочалка, расчёска).*

- Я предлагаю вам послушать сказку о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: "Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи". И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Откуда появляются микробы на коже? *(от грязи)*

-Что помогает нам победить микробов? *(Чистота.)*

-Как вы заботитесь о чистоте тела?

- Посмотрим ещё один эпизод из сказки «Мойдодыр».

- Первое правило ЗОЖ. *(Содержи в чистоте тело, одежду, жилище.)*

На цветке появляется первый лепесток «Соблюдайте чистоту!».

Игра «Полезно, вредно».

На стене расположены картинки с разнообразной едой.

- Ребята, а сейчас поиграем. Снимаете картинку со стены и крепите её на доску, распределяя продукты по группам: полезно и вредно.

- Почему эти продукты полезны? А эти вредны? *(Овощи и фрукты - есть витамины, укрепляют здоровье; вредные продукты приводят к болезням, разрушают здоровье).*

- А сейчас я предлагаю вам поработать в группах: продолжить сказку.

Продолжите сказку: *(групповая работа (по 10 чел.))*

На карточках: **"Жил - был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда".**

-Какая случилась беда с принцессой? (*Стала худой, грустной, болел живот*).

- Посоветуйте королю, как можно вылечить принцессу. Расскажите, как правильно питаться.

Правила появляются на доске:

Здоровое питание: разнообразное, богатое овощами и фруктами, регулярное, без спешки.

- Объясните, что значит «разнообразное»?

-Объясните, как понимаете пословицу "Овощи - кладовая здоровья".

Это интересно! Выставка книг о правильном питании.

- Ребята, кто побольше хочет узнать о правильном питании почитайте эти книги.

- Поднимите руку, кто питается правильно? Если нет, постарайтесь поправить дело.

- Назовите второе правило здорового образа жизни.

На цветке появляется 2й лепесток: «Правильно питайся».

(Стук в дверь. На метле под музыку влетает в класс Баба-Яга)

-Ох, умаялась старая! Ох, умаялась бабушка!

Ну, что, детки-шалунишки, противные детишки,

Занятие здесь затеяли

Всем на удивление?

Я пришла, чтобы испортить ваше настроение!

- Баба-Яга, ну, почему ты такая злая? Что тебе плохого сделали эти вот ребята?

- А потому, что замучили меня эти вот детишки. Целый день они кричат, шумят, не дают мне старенькой покоя.

- Но разве плохо, что дети смеются и поют, значит, им весело в школе.

- Да, хорошо вам говорить, а у меня ручки болят, ножки болят.

Заколдую я вас, заколдую!

- Подожди, бабушка колдовать, наши ребята объяснят тебе, почему ты так часто болеешь.

(потому что злая, а доброта прибавляет людям здоровья)

- Ребята, давайте научим Бабу – Ягу, вести здоровый образ жизни.

(**Физминутка** - аэробика под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» в исполнении «А-Студио»)

(выполняют зарядку дети вместе с Бабой – Ягой)

-Ох, спасибо, ребятки, развеселили вы старенькую, преподали мне урок здоровья. Пойду Лешего и Кикимору учить, может, тоже поумнеют.

- Ребята, скажите Баба – Яге, чем надо заниматься, чтобы быть здоровым и весёлым?

- Делать зарядку.
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом.

- Поднимите руку, кто из вас посещает спортивные секции?

- Зачем много двигаться?

- Назовите 3е правило ЗОЖ.

На цветке появляется лепесток «Больше двигайся!»

- Чтобы нам узнать следующее правило ЗОЖ мы посмотрим отрывок из мультфильма «Трубка и медведь» С. Михалкова.

- Внимательно смотрим, что произошло с медведем.

- Что необычного в мультфильме? (*медведь курит*)

- Что произошло с медведем из-за курения? (*заболел, стал худым, постоянно кашляет, ломит кости, шерсть стала некрасивой, плохо видит*).

- Посмотрите на доску, это лёгкие и зубы курящего человека. (*На доске картинки*).

- Курение является вредной привычкой. Назовите ещё вредные привычки (*употребление спиртного и наркотиков*).

Про вредные привычки рассказывают 3 ученика у доски.

- Эти три привычки самые – самые вредные для человека!

Поэтому выведем последнее правило ЗОЖ.

Лепесток «Вредным привычкам «Нет!!!»

Ну, а сейчас, чтобы узнать последнее правило здоровья нам помогут ребята, которые подготовили стихотворение. Входите, пожалуйста к доске.

(Рассказывают 5 человек у доски).

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам,

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по 10 раз.

И он не станет говорить,

Что лень ему вставать,

Зарядку делать, руки мыть

И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок ,

Умыться и поесть .

Успеет в школу он пойти

За парту в школе сесть .

С часами дружба хороша!

Работай, отдыхай .

Уроки делай не спеша

И книг не забывай .

Чтоб вечером, ложась в кровать,

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денёк!

- О чём говорится в этом стихотворении? (о режиме дня)

- Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день. Я хочу попросить вас, ребята, помочь третьеклассникам из другой школы: составить режим дня.

Работа в группах.

Проверка:

- Ребята, я вспомнила, что в книге «Здоровье ребёнка» я нашла режим дня. Я сейчас предлагаю сверить ваш режим дня с режимом дня из книги. (Режим дня на экране).

- Умнички, ребята! Один режим дня мы подарим ребятам, а другой повесим в наш уголок.

- Чем не надо увлекаться, когда отдыхаешь? (*просмотром телевизоров и компьютеров*)

- Если поработали за компьютером, надо обязательно сделать зарядку для глаз.

Что мы сейчас с вами и сделаем, дадим глазкам отдохнуть.

Гимнастика для глаз (1 мин.)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву О, получается легко.

Вверх поднимем, глянем вниз.

Вправо-влево повернём.

Заниматься вновь начнём.

Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимы. Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье.

- Назовите 5-ое правило ЗОЖ.

Появляется на цветке 5й лепесток «Соблюдай режим дня».

- Посмотрите на какой вопрос мы ответили, который ставили вначале занятия? (*Назвали правила ЗОЖ*).

- Остался ещё 1 вопрос «Как оставаться всегда здоровым?»
- Постоянно соблюдать эти правила, а не от случая к случаю.

V. Закрепление пройденного.

- Назовите главные правила ЗОЖ.

Сейчас я предлагаю вам небольшую игру.

Я буду называть слова – характеристики человека, если это характеристика здорового человека, то вы хлопаете в ладоши.

Здоровый человек - это человек.

-крепкий; сильный;_толстый;бледный;-неуклюжий;-весёлый;-ловкий;-
красивый;-сутулый; румяный;_-стройный.

VI. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по классному часу, выбрав для себя начало фразы.

На доске:

сегодня я узнал...

я понял, что...

теперь я могу...

я попробую...

классный час дал мне для жизни...

мне захотелось...

- Ну, а сейчас я предлагаю вам ребята создать из лепестков цветок наших знаний по пройденной теме: здоровый образ жизни.

Если вы всё усвоили по нашей теме, вам всё было понятно, всё у вас получалось – крепим жёлтый лепесток; если вам было трудно, не всё понятно – то крепим розовый лепесток; если же вам совсем ничего не понятно – тогда синий лепесток.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье –
главное богатство для каждого человека.

- Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы умнички!

Аннотация.

Классный час «Здоровый образ жизни».

Цель:

- Актуализировать знания обучающихся о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- Продолжать работу над формированием умения определения задач занятия и темы занятия;
- Формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья;
- Формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;
- Формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- Продолжить развитие воображения, памяти, речи обучающихся; обогащение словарного запаса обучающихся;

- Продолжить развитие умения делать выводы, анализировать, отвечать на вопросы;
- Воспитывать умение работать в группах, парах.

Такой замысел урока был выбран с целью, показать возможные приёмы здоровьесберегающих технологий.

Материал занятия опирается на жизненный опыт детей и на знания обучающихся. Это знания правила гигиены, соблюдение правил питания и установление взаимосвязи продуктов питания и пищеварительной системы.

Знания, полученные на данном классном часе, дают ребятам возможность соблюдать правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, заботиться о своём здоровье и не заводить вредных привычек.

Ребята на занятии много двигаются, что не вызывает усталости и положительно влияет на здоровье, интерес и активную работу учащихся.

Благодаря расслабляющему тренингу ребята сразу настроились на работу, атмосфера доброжелательная.

С помощью пословиц ребята выходят на тему классного часа и самостоятельно называют задачи. Мыслительная деятельность учащихся активизируется с помощью вопросов учителя.

На занятии используется наглядный материал, что даёт более прочное усвоение материала и вызывает интерес ребят.

Содержание, методы и приёмы были выбраны в связи с возрастными и индивидуальными особенностями класса.

На занятии используются словесные методы – рассказ, беседа; наглядные методы – демонстрация наглядных пособий, мультфильмов; практические методы – составление пословиц, игра «Полезно - вредно».

Используется смена видов деятельности: групповая работа, выступление со стихами и рассказами о вредных привычках, фронтальный опрос; физминутки под музыку, расслабляющий тренинг, просмотр советских мультфильмов, которые воспитывают в детях добро, красоту; игровая технология – игра «Полезно - вредно», гимнастика для глаз.

Удачный момент на классном часу – проведение физминутки, как помощи для Бабы – Яги и выхода на правило ЗОЖ.

На занятии обращено внимание на дополнительную выставку книг, чтобы те, кто заинтересовался данной темой, могли больше узнать о ЗОЖ.

В конце классного часа была проведена рефлексия по содержанию (высказаться предложениями по занятию) и рефлексия – лепестки цветочка (по усвоению данной темы).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Классный час «Мой режим дня – мой друг и помощник»

Форма проведения – устный журнал

Цель: пробуждение интереса школьников к своему здоровью, через правильное распределение времени в течение дня

Задачи:

1. Составить режим дня для школьника, который учиться в 1 смену.
2. Воспитать чувство ответственности за соблюдение режима дня, приучить к распорядку дня
3. Учить делать выводы, анализировать увиденное и услышанное.

Ход классного часа

Ведущий – классный руководитель

Организационный момент.

Ознакомление с темой, задачами

Вопросы к учащимся

О чем вам говорит тема нашего классного часа «Режим дня- твой помощник»?

Что, по-вашему, означают эти слова? Что подразумевается под ними?

Для чего нужен режим дня? И нужен ли вам, ребята, режим дня?

Если нет – почему?

Кто из вас выполняет режим дня и заботится о своем здоровье?

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ

Перед вами плакат – схема «Режим дня»

По пунктам «Режима дня»

Первая страница «Утро» – встреча с Айболитом и его помощниками

Сценка разыгрывается детьми.

Входят Айболит с помощниками.

Айболит: Есть в стране у нас закон.

Вход неряхам запрещен.

Хлопну я в ладоши:

Раз, два, три!

Вот мои помощники, посмотри!

Первый помощник:

Я маленький, я гладенький,

Покорный, неспесивый,

А в скачке пеной брызгаю,

Как дикий конь ретивый.

(Показывает мыло)

Второй помощник:

Зубаста, а не кусается.

Как она называется?

(Показывает расчётку)

Третий помощник:

Будь аккуратен,

Забудь лень,

Чисти зубы каждый день.

(показывает зубную щетку и пасту)

Айболит: какой пункт режима дня мы вам показали?

Утро начинайте с гигиенических процедур.

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья. Айболит.

АНАЛИЗ: (работа с учащимися)

- Какие пожелания вам высказал Айболит?

Вторая страница – зарядка, завтрак

Ребята слушают песню: В.Высоцкого «Утренняя гимнастика»

- Зачем нужно делать зарядку? – Кто её делает? Как?

- Почему нужно завтракать утром? – Каким должен быть завтрак?

- Что вы едите утром?

- Зачем же тогда нужно кушать в школе?

Третья страница – уроки в школе (по расписанию)

Режим дня после уроков, включая кружки и секции

(по пунктам плаката)

Ведущий: Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться ,

Лучше будешь отдыхать

И повсюду успевать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня,

не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы.

Смотрел ли кто-нибудь из вас фильм «Сказка о потерянном времени»?

Что произошло с главными героями сказки?

Четвёртая страница - вечер

АНАЛИЗ: (работа с учащимися)

Важно ли время в жизни человека?

Что в жизни человека зависит от времени?

ВЫВОД: Время необходимо беречь, причем не только свое, но и чужое!

Практическое задание ребятам: Составь свой режим дня.

Составление режима дня (можно в парах)

Самое главное, ребята, научиться его выполнять.

Пятая страница – Народная мудрость

Составь пословицы и поговорки на сегодняшнюю тему.

И объясни их смысл.

Век долог, да час дорог.

Время – как воробей: упустишь – не поймаешь.

Вчера не догонишь, а от завтра не уйдешь.

Делу- время, потехе – час.

День прошел, всё своё с собой унес.

Лучше поздно, чем никогда.

Не тем час дорог, что долог, а тем, что короток.

- Какая из них больше подходит к теме нашего разговора?

ИТОГИ, ВЫВОДЫ, МНЕНИЯ, ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОБ УСТНОМ ЖУРНАЛЕ

А теперь ребята, давайте сделаем некоторые выводы, еще немножко порассуждаем.

Нужен ли режим дня учащимся? Для чего? Объясните.

Давайте посоветуем всем: (Читают со слайдов)

«Выполнять распорядок дня,
дорожить каждой минуткой,
заботиться о своем здоровье»

Понравился ли вам наш устный журнал?

Что-то новое, интересное вы для себя открыли и взяли на заметку?