

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

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Начальное образование
заочной формы обучения, группы 92061351
Истоминой Ольги Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент
Разинкова Л.Н.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
 Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	
1.1. Проблемы формирования здорового образа жизни школьников в психолого-педагогической литературе	6
1.2. Особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников.....	10
1.3. Внеурочная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников.....	13
 Глава II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
2.1. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся наблюдаемого класса.....	19
2.2. Опыт формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.....	27
2.3. Практические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности младших школьников.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из стратегических задач страны. Её выполнение регламентируется и обеспечивается многими нормативно-правовыми документами Российской Федерации.

Актуальность формирования основ здорового образа жизни вызвана увеличением численности детей с хроническими заболеваниями и функциональными отклонениями, ростом желудочно-кишечной, аллергической, эндокринной, нервно-психической патологии, заболеванием крови, нарушением зрения. Общеизвестно, что здоровье человека на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% – от природного окружения, на 7–10 % – от уровня здравоохранения и на 50% – от образа жизни человека. С детства следует формировать у человека правильное отношение к своему здоровью, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность.

Добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья необходимо приучать детей с раннего возраста. Эти вопросы особенно актуальны в младшем школьном возрасте, т.к. это связано с освоением детьми новой социальной роли «ученик». Формирование основ здорового образа жизни происходит не только на уроках, но и во внеурочное время, что и обусловило выбор темы нашей выпускной квалификационной работы «Формирование основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности младших школьников».

Проблему формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) школьников изучали многие педагоги, физиологи, гигиенисты и другие учёные (Абаскалова Н.П., Бальсевич В.К., Дуркин П.К., Лебедева М.П., Лубышева М.Н., Лукьяненко В.П., Прокопенко Т.И., Соловьев Г.М., . Трещева О.Л. и др.). Также Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного

отношения к своему здоровью и знание негативных факторов риска здоровья.

Объект исследования: внеурочная деятельность младших школьников.

Предмет исследования: процесс формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Проблема исследования заключается в раскрытии возможностей внеурочной деятельности младших школьников в формировании основ здорового образа жизни. Разрешение данной проблемы составляет **цель** нашей работы.

Задачи исследования:

1. Изучить проблемы формирования основ здорового образа жизни школьников в психолого-педагогической литературе.
2. Провести диагностику и выявить особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников в их внеурочной деятельности.
3. Разработать методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности на основе анализа проведённых мероприятий.

Гипотеза исследования: формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если будет разработана система внеурочных занятий, направленная на формирование основ здорового образа жизни, в которой предусмотрено использование разнообразных форм организации внеурочной деятельности, представляющих для детей реальные возможности их свободного выбора.

Методы исследования: анализ учебно-методической и психолого-педагогической литературы, включённое наблюдение, тестирование, беседа, анкетирование, анализ документации школы и классного руководителя обследуемого класса, моделирование методических рекомендаций.

Практическая база исследования: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя образовательная школа №27 с углублённым изучением отдельных предметов» (МБОУ «СОШ №27 с

УИОП») города Старый Оскол Белгородской области. В практической работе участвовали учащиеся 3 класса «Б» в количестве 20 человек учителя Истоминой О.С.

Структура курсовой работы обусловлена логикой исследования и включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы, приложение.

Во введении обоснована актуальность исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, методы, база исследования.

В первой главе «Теоретические основы здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности» рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни школьников в психолого-педагогической литературе, особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников, внеурочная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

Во второй главе «Практическая деятельность по формированию основ здорового образа жизни младших школьников» описан опыт формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности, проведена диагностика сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся наблюдаемого класса, даны рекомендации по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности младших школьников.

В заключении обобщены результаты исследования, сформулированы основные выводы по выполнению поставленных задач и подтверждающие гипотезу.

В приложении даны разработки внеклассных мероприятий по проблеме исследования.

Список использованной литературы состоит из 51 источника. Выпускная квалификационная работа включает в себя 45 страниц.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Проблемы формирования здорового образа жизни школьников в психолого-педагогической литературе

Понятие «здоровье» образовалось в далёкой древности. Сначала оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек – значит, не больной человек. Гораздо позже стали обращать внимание на образование как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности. И уже в современности на образование была возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни [8, с.125].

Так, Динейка К.В. считает, что здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства. Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий здоровьесоздающим мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в

области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Как считает Сухомлинский В.А., осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков [17, с.158].

В зарубежной и российской науке проблему здорового образа жизни затрагивали такие мыслители как Бэкон Ф., Спиноза Б., Рух.Де, Ламетри Ж., Кабанис П.Ж., Ломоносов М.В., Радищев А.Н.

Чумаков Б.Н. характеризует здоровый образ жизни, как «активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями». Попов С.В. выделяет биологические и социальные принципы здорового образа жизни. Биологические принципы характеризуются следующим: образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным, аскетичным.

Сегодняшняя стратегия образования определяет здоровый образ жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения [1, с.320].

Однако педагогическая наука и практика остро нуждаются в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы

формирования основ здорового образа жизни. Анализ научной и методической литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Учёные Александровский Ю.А., Василенко В.Х., Воробьев В.М., Казначеев В.П., Николаева В.В. и др. рассматривают образ жизни как совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни.

Здоровый образ жизни - способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность. Укрепление здоровья в данном случае рассматривается как система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума [12, с.119].

Ряд авторов полагают, что образ жизни - это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека. Согласно Лисицыну Ю.П., «образ жизни - определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей». В данном случае образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

При других подходах понятие «образ жизни» рассматривается как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире, как «система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды», где система взаимоотношений человека с самим собой представляет

собой сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его привычек [22, с. 176].

Практики определяют здоровый образ жизни как тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (для подрастающего поколения - учёба), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ) [7, с. 67].

В своей работе мы придерживаемся следующего определения понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), которое формулирует Иванюшкин А.Я.:

«здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливает и, в то же время, защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье».

Можно выделить общие задачи не только сохранения здоровья младших школьников, но и формирования основ здорового образа жизни, характерные для всех используемых программ образовательных учреждений:

1. Научить детей определять свое физическое состояние и психологические ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.

3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов физической деятельности.
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма [16, с.48].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Отсюда понятно, насколько важно воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, а значит постоянно вести работу по развитию самоопределения младших школьников, одним из важнейших составляющих его является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. Осуществлять данную работу необходимо с учётом психофизических особенностей детей.

1.2. Особенности формирования основ здорового образа жизни младших школьников.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание

должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

В основе формирования основ здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек [19, с.64].

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [26, с.148]. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Как отмечает Ясперс К., младший школьный возраст — это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством.

Большую образовательную ценность имеют двигательные умения и навыки, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер [34, с.70].

Одним из компонентов формирования здорового образа жизни у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать гиподинамию и чрезмерное увлечение компьютером. Компьютер – это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения им компьютера. В общении с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка [48, с.89].

Существует еще один компонент, который считается особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника – это пример родителей и педагогов. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример – это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров здорового образа жизни. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая

система ценностей может помочь детям отказаться от привычек, влияющих на процесс формирования основ здорового образа жизни ребёнка [14, с.82].

Таким образом, ведущими факторами, формирующими основы здорового образа жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников, а также предупреждение диспропорции между статистическим и динамическим компонентами образовательной деятельности ребенка младшего школьного возраста. А это значит, что формировать основы ЗОЖ необходимо как на учебных, так и на внеучебных занятиях.

1.3. Внеурочная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни младших школьников

В своей работе мы уделяем особое внимание внеурочной деятельности младших школьников, чему важное место отводится и в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования. При организации внеурочной работы в условиях ФГОС НОО от руководителей и педагогов образовательных учреждений требуется знание методов и подходов осуществления данной деятельности. Внеурочная деятельность школьников – понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации [11, с. 40]. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Необходимость обращения к внеурочной деятельности обучающихся на ступени начального общего

образования заключается в том, что в ближайшее время педагогу предстоит работать в условиях:

- расслоения населения (в том числе детей и молодёжи) по уровням обеспеченности и уровням образованности;
- плотно работающих с сознанием ребёнка различных средств массовой информации (телевидение, Интернет, печать, FM - радио) и видео -аудио-компьютерной индустрии;
- резкого снижения уровня чтения, особенно классической художественной литературы;
- ограниченности общения со сверстниками;
- неучастия современных детей в деятельности детских и подростковых общественных организаций;
- разрастания в обществе стилей и форм жизнедеятельности и отдыха, уводящих и отчуждающих от реальности;
- экспансии молодёжной субкультуры, ориентирующей молодых людей на удовольствия и потребление;
- нарастания межнациональных, межконфессиональных, межпоколенных и иного рода межгрупповых напряжений [12, с. 110].

Общеобразовательные учреждения предоставляют учащимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника. Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;

- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

В базисном учебном плане выделены основные направления внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное, художественно-эстетическое, научно-познавательное, военно-патриотическое, общественно-полезная и проектная деятельность [11, с. 80]. Эффективность формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности наиболее осуществима в рамках досугово-развлекательной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Внеурочная деятельность ставит своей целью, прежде всего, развитие личности обучающихся и направлена на реализацию основной образовательной программы начального общего образования [23, с. 59].

Кроме того, внеурочная деятельность в начальной школе позволяет решить целый ряд приоритетных задач:

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе.
2. Оптимизировать учебную нагрузку обучающихся.
3. Улучшить условия для развития ребенка.
4. Учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Цели и задачи внеурочной деятельности определяют её основные функции в начальной школе:

- образовательная — обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная — обогащение и расширение культурно-нравственного уровня учащихся;
- креативная — создание гибкой системы для реализации индивидуальных творческих интересов личности;
- компенсационная — освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания

общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- рекреационная — организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизиологических сил ребёнка;

- профориентационная — формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определению жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;

- интеграционная — создание единого образовательного пространства школы;

- функция социализации — освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

- функция самореализации — самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Выполнение всех этих функций строится на принципах организации внеурочной деятельности в начальной школе:

- соответствие возрастным особенностям обучающихся;
- преемственность с технологиями учебной деятельности;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности;

- опора на ценности воспитательной системы школы;

- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

Данные принципы определяют способы организации внеурочной деятельности в начальной школе:

- реализация образовательных программ, разработанных педагогами школы;

- включение ребенка в систему коллективных творческих дел, которые являются частью воспитательной системы школы по пяти направлениям;

- использование ресурсов учреждений дополнительного образования.

Ориентирами в организации внеурочной деятельности являются следующие:

- запросы родителей, законных представителей первоклассников;
- приоритетные направления деятельности школы;
- интересы и склонности педагогов;
- возможности образовательных учреждений дополнительного образования;
- рекомендации психолога как представителя интересов и потребностей ребёнка.

Для нашей работы важно осознание того, что исходя из задач, форм и содержания внеурочной деятельности, для ее реализации в качестве базовой по формированию основ здорового образа жизни младших школьников может быть рассмотрена организационная модель, представленная в таблице 1.1.

Таблица 1.1.

Организационная модель внеурочной деятельности по формированию основ здорового образа жизни младших школьников

Учебный план образовательного учреждения	Дополнительные образовательные программы	Образовательные программы учреждений дополнительного образования детей	Группы продленного дня	Классное руководство
--	--	--	------------------------	----------------------

Данная организационная модель предполагает организацию в начальной школе дополнительных образовательных модулей (факультативные занятия, кружки по ЗОЖ), совместную работу учреждений культуры и спорта, специализированных занятий в группах продлённого дня, проведение различных мероприятий непосредственно классным руководителем (экскурсии, конкурсы, соревнования и т.п.).

Таким образом, ФГОС НОО даёт возможность использовать внеурочную деятельность младших школьников для формирования у них основ здорового образа жизни, а в педагогической практике существуют различные организационные модели реализации этого направления в деятельности учителя начальной школы.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Итак, проведя теоретическое изучение проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности мы можем сделать следующие выводы:

1). Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой и закаляющий.

2). Необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения младших школьников, одним из важнейших составляющих которого является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. Работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести, учитывая психофизические возрастные особенности обучающихся в начальной школе.

3). Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

4). Внеурочная деятельность в рамках ФГОС НОО создаёт необходимые психолого-педагогические условия для формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Глава II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Диагностика сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся наблюдаемого класса

Необходимость подтверждения эффективности выделенных выше условий организации внеучебной деятельности по формированию мотивов здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников обусловило проведение практической работы по данному направлению. Она осуществлялась на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 27 с углублённым изучением отдельных предметов» г. Старый Оскол Белгородской области (МБОУ «СОШ № 27 с УИОП»). В исследовании принимали участие обучающиеся 3 «Б» класса в количестве 20 человек, учитель – Истомина О.С.

Для констатирующего исследования нами поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень знаний младших школьников о здоровом образе жизни.
2. Определить уровень знаний младших школьников о безопасном поведении в различных условиях.
3. Выяснить отношение младших школьников к своему здоровью.
4. Выяснить, в какой степени образ жизни младших школьников является здоровым и безопасным в их реальной жизнедеятельности.

На этом этапе работы проведена диагностика первичного уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся 3 «Б» класса. Для этого использовались следующие методики:

- 1) Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?» на выявление уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни (адаптирован самостоятельно. Приложение 1).

2) Тест на выявление знаний о безопасном поведении «Что я знаю о правилах безопасности?» (адаптирован самостоятельно. Приложение 2).

3) Адаптированный вариант опросника «Отношение к здоровью» автора Р.А. Березовской (Приложение 3).

4) Интервью с детьми «Мой здоровый и безопасный образ жизни» (вопросы для интервью были составлены самостоятельно. Приложение 4).

Для определения уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни мы предложили им ответить на вопросы теста «Что я знаю о здоровом образе жизни?».

Тест состоит из 10 вопросов, 8 из которых закрытого типа, 2 вопроса требуют развёрнутого ответа. В двух вопросах закрытого типа можно выбрать несколько вариантов ответов, в остальных один вариант ответа. По результатам тестирования появляется возможность определить, на каком уровне находятся знания опрашиваемого о здоровом образе жизни.

На основе полученных результатов можно выделить 3 уровня знаний о здоровом образе жизни:

- от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни (учащийся хорошо осведомлен в вопросах, касающихся здорового образа жизни, осознает его важность и значимость для здоровья человека);

- от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни (учащийся осведомлён в некоторых вопросах, касающихся здорового образа жизни, часть вопросов вызывает трудности);

- от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни (у учащегося практически полностью или полностью отсутствуют знания и представления о здоровом образе жизни).

Обобщенные результаты, а также процентное соотношение уровней знаний можно увидеть на рисунке 2.1.

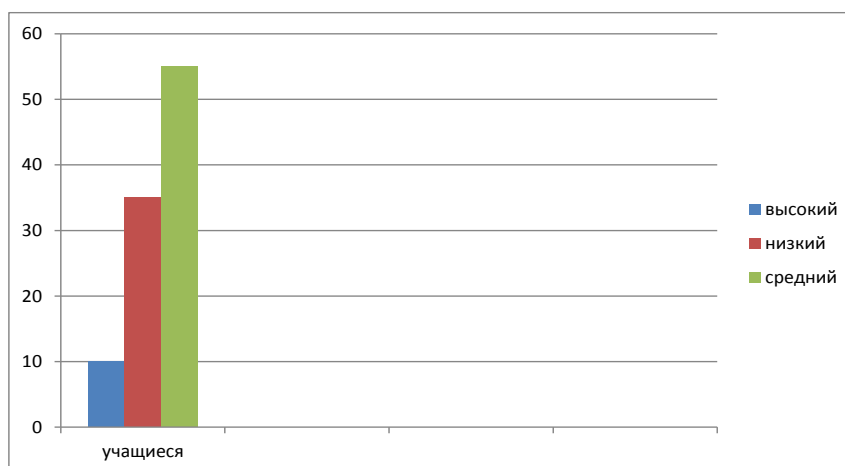


Рис. 2.1.

Обобщенные результаты диагностики по тесту «Что я знаю о ЗОЖ?»
(констатирующее исследование)

Обработка полученных результатов показала, что только у 2 учащихся (10%) уровень знаний о здоровом образе жизни можно считать высоким; большинство учащихся (11 человек) имеет средний уровень знаний о здоровом образе жизни (55%), когда знания и представления о здоровом образе жизни сформированы частично; 7 человек показали низкий уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни, то есть знания практически полностью или полностью отсутствуют (35%).

Отвечая на вопрос о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым, большинство учащихся (17 человек) выделили 1-2 позиции, среди которых заниматься спортом (7 человек), правильно питаться (3 человека), не курить (4 человека), ходить к врачу (2 человека), отдыхать (1 человек). Это подтверждает, что знания учащихся о здоровом образе жизни находятся на среднем уровне.

Ответы учащихся на вопрос «Что такое здоровье?» были краткими и в большинстве своем сводились к ответу «это когда ничего не болит» и «это когда хорошо себя чувствуешь» (70%), 2 человека (10%) отметили, что это состояние человека, 4 человека (20%) ничего не ответили на данный вопрос.

Для определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности мы провели тестирование «Что я знаю о правилах безопасности?»

Тест состоит из 6 вопросов закрытого типа. Во всех вопросах, кроме одного, нужно выбрать несколько верных вариантов ответа.

С помощью этого теста мы можем определить уровень знаний опрашиваемого о безопасном поведении дома, на дороге и на природе.

На основе полученных результатов мы так же, как и в предыдущей методике, выделили 3 возможных уровня сформированности знаний о безопасном поведении в различных ситуациях:

- от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о безопасном поведении (учащийся знает основные правила безопасного поведения в различных условиях жизнедеятельности);

- от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о безопасном поведении (учащийся знает некоторые правила безопасного поведения, осведомлён в вопросах безопасного поведения частично);

- от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о безопасном поведении (учащийся практически не знает правил безопасного поведения или не знает их совсем).

Обобщенные результаты тестирования, а также процентное соотношение по всем трем уровням знаний можно увидеть на рисунке 2.2.

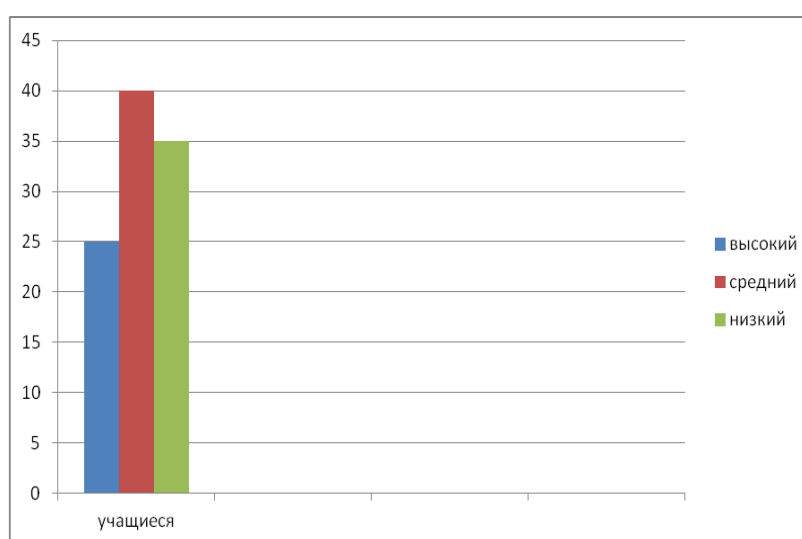


Рис. 2.2.

Обобщённые результаты тестирования по методике
«Что такое здоровье?» (констатирующее исследование)

Обработка полученных результатов показала, что 5 учащихся (25%) имеют высокий уровень знаний о безопасном поведении в тех или иных жизненных ситуациях; 8 из 20 учащихся (40%), принимавших участие в тестировании, имеют средний уровень знаний о безопасном поведении, то есть знают, как обезопасить себя только в некоторых ситуациях; 7 человек (35%) показали низкий уровень сформированности знаний о безопасном поведении, когда знания практически или полностью отсутствуют. Причем, низкий уровень знаний показали те же учащиеся, что и в предыдущей анкете.

Таким образом, вторая методика подтвердила результаты первой, что позволяет нам судить о достоверности полученных результатов.

Для того чтобы выяснить отношение младших школьников к своему здоровью, обратимся к результатам адаптированного опросника Р.А. Березовской «Отношение к здоровью». Анализ результатов по данной методике производится в соответствии с четырьмя шкалами: ценностно-мотивационной, поведенческой, когнитивной и эмоциональной.

Данный опросник включает в себя 10 блоков, состоящих из 5-7 утверждений. Испытуемому предлагается оценить каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 – не согласен, это не важно;
- 2 – не знаю (затрудняюсь ответить);
- 3 – согласен, очень важно;

В третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Также пустые строки предусмотрены в блоках 8, 9 и 10 (то есть испытуемый может дописать свой вариант ответа).

Методика позволяет определить степень адекватности или неадекватности отношения человека к своему здоровью по следующим критериям:

- на когнитивном уровне: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска,

понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;

- на поведенческом уровне: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;

- на эмоциональном уровне: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;

- на ценностно-мотивационном уровне: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

Выводы по когнитивной шкале:

- существенное влияние на знания младших школьников в области здоровья оказывают средства массовой информации (радио, телевидение, интернет) – 12 человек из 20 опрошенных (60%) оценили это утверждение в 3 балла; 8 человек (40%) отметили, что на их знания оказывают влияние врачи; школу оценили в 3 балла 4 человека (20%); газеты и журналы никто из опрошенных не оценил в 3 балла, что вполне понятно, учащиеся начальной школы практически не читают бумажные средства массовой информации;

- существенное влияние на состояние здоровья опрошенных, по их мнению, оказывают вредные привычки, недостаточная забота о своем здоровье и учебная нагрузка. Эти утверждения оценили в 3 балла 18 человек (90%), 11 человек (55%) и 10 человек (50%) соответственно. Образ жизни оценили в 3 балла 7 человек из 20 опрошенных (35%), качество медицинского обслуживания отметили 5 человек (25%).

Выводы по эмоциональной шкале:

- чаще всего, когда со здоровьем все хорошо, учащиеся чувствуют себя спокойно – 14 человек из 20 опрошенных (70%) оценили это утверждение в 3 балла. Чувство радости оценили в 3 балла 9 человек (45%). Ничего не беспокоит, когда со здоровьем все хорошо 12 человек (60%). Вариант ответа «мне это безразлично» оценили в 3 балла 10 человек из 20 опрошенных (50%). Испытывают при этом уверенность в себе всего 3 учащихся (15%);

- по вопросу о том, что чувствуют учащиеся, когда узнают об ухудшении своего здоровья, ответы учащихся можно разделить на 2 группы. Половина опрошенных (50%) не испытывает переживаний по этому поводу и оценила в 3 балла утверждение «я спокоен». Другая половина испытывает в связи с этим страх (80%), расстройство (70%) и тревогу (50%). Вариант ответа «я испытываю чувство вины» оценили в 3 балла только 2 человека из всех опрошенных (10%).

Выводы по поведенческой шкале:

- для поддержания своего здоровья занимаются в спортивных секциях – 13 человек оценили это утверждение в 3 балла (65%). Придерживаются правильного питания только 3 человека (15%); соблюдают режим сна и отдыха 2 человека из 20 (10%); закаляются только 4 человека из всех опрошенных (20%);

- при недомогании учащиеся чаще всего обращаются за советом к родителям, родственникам или друзьям – это утверждение оценили в 3 балла 14 человек (70%). Стараются не обращать внимания 8 человек (40%); родители обращаются к врачу 12 человек (60%).

Выводы по ценностно-мотивационной шкале:

- одной из самых важных ценностей для учащихся является наличие верных друзей – 16 человек оценили это утверждение в 3 балла (80%). Счастливую семью и хорошее отношение окружающих оценили в 3 балла 10 человек (50%). Только 8 человек из 20 опрошенных (40%) оценили такую ценность, как здоровье, в 3 балла;

- для того чтобы добиться успеха в жизни, по мнению большинства опрошенных, необходимо хорошее образование – это утверждение оценили в 3 балла 15 человек из 20 (75%). 11 человек оценили в 3 балла везение (55%); 12 человек – материальный достаток (60%); 9 человек – упорство и трудолюбие (45%). Всего 6 человек считают, что для того, чтобы добиться успеха в жизни, им необходимо здоровье (30%);

- большинство учащихся заботятся о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, так как считают, что в этом нет необходимости, потому что они здоровы – это утверждение оценили в 3 балла 14 человек из 20 опрошенных (70%). 10 человек отметили, что у них есть более важные дела (50%); 13 человек не знают, что для этого нужно делать (65%); 9 человек отметили, что не хотят себя ни в чем ограничивать (45%).

Таким образом, можно говорить о том, что у учащихся 3 «Б» класса недостаточно сформированы все 4 компонента, особенно ценностно-мотивационный и когнитивный компоненты.

Для того чтобы узнать какое место занимает здоровый и безопасный образ жизни в жизнедеятельности младших школьников, нами было проведено интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни».

Такой метод педагогической диагностики, как интервью, по сути, схож с анкетой, но проводится устно.

Представление учащихся о том, что такое здоровый образ жизни, в основном сводится к различным факторам здорового образа жизни и кратко может быть охарактеризовано так:

здоровый образ жизни – это деятельность человека по сохранению и укреплению своего здоровья (заниматься спортом, есть здоровую пищу, закаляться).

Хорошее здоровье, по мнению учащихся, необходимо нам для того, чтобы долго жить, хорошо себя чувствовать и не болеть, быть активным и веселым.

Чтобы быть здоровыми большинство учащихся занимаются спортом и посещают спортивные секции. Несколько человек закаляются.

Здоровый образ жизни в семье отсутствует практически у всех учащихся. Три человека занимаются спортом вместе с родителями (катаются на коньках и на лыжах, играют в футбол/волейбол/теннис). Двое учащихся указали, что их родители следят за питанием, готовят полезную еду.

Знания учащихся о безопасном поведении в различных ситуациях сводится к правилам дорожного движения и правилам поведения в лесу. Только некоторые учащиеся сказали о правилах поведения дома, таких как «не баловаться со спичками», «не трогать розетки руками и не засовывать в них посторонние предметы», «не открывать дверь незнакомым людям».

Школьники рассказали о том, что в школе проводятся дни здоровья, походы, спортивные соревнования и праздники. Ребята проявляют общественную активность, в мероприятиях на благо школы принимает участие весь класс, им нравится такая деятельность. Большинство учащихся (85%) хотели бы больше узнать о здоровом и безопасном образе жизни и самостоятельно организовать мероприятие на эту тему.

Полученные на диагностическом этапе результаты позволяют говорить о недостаточной компетентности младших школьников в вопросах здорового и безопасного образа жизни. Далеко не все учащиеся воспринимают здоровье как ценность, а также почти ничего не делают для того, чтобы его сохранить и укрепить. Но при этом большинство учащихся хотели бы больше знать о здоровом и безопасном образе жизни, а также хотят участвовать в мероприятиях на эту тему.

Таким образом, данные предварительной диагностики позволили нам конкретизировать задачи предстоящего формирующего исследования и обеспечить активное участие в нем учащихся 3 «Б» класса.

2.2. Опыт формирования основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности

Формирующее исследование, проводимое на базе МБОУ «СОШ № 27 с УИОП» г. Старый Оскол Белгородской области, позволило утверждать, что необходима специально организованная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. С этой целью нами подобрана программа внеурочной деятельности «Здоровейка», автором которой является учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 27 с УИОП» Н.Б. Карамышева. Совместно с автором нами к данной программе разработана авторская рабочая тетрадь. Фрагменты данной рабочей тетради представлены в приложении 5. Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Программа внеурочной деятельности состоит из 4 частей:

1. 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2. 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3. 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4. 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена

школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

По программе «Здоровейка» мы систематически проводим с учащимися классные часы, беседы, конкурсы по проблеме сохранения и укрепления здоровья (приложение 6).

К примеру:

- 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 и пр.

Большое внимание уделяется работе с родителями. С ними проводятся различные профилактические беседы и лектории на родительских собраниях о сохранении и укреплении здоровья детей (приложение 7).

Приведём примеры некоторых тем:

- в семье растёт сын. В семье растёт дочь.
- 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.
- Физические и душевные травмы.

Опрос обучающихся показал, что им надолго запомнился спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Этот праздник проведён в рамках Года Семьи. Эмоции, спортивный задор, весёлое настроение и воля к

победе – главные качества участников спортивного праздника. Особая радость была у учащихся и родителей победившего класса (приложение 9).

Вместе с тем, не всегда легко заинтересовать родителей участием в школьных праздниках, но результат всегда превосходит ожидания.

Большое внимание обращается на привлечение младших школьников к занятиям в спортивных секциях, где занимаются лёгкой атлетикой и футболом, пять человек занимаются в школе каратэ и уже добились высоких результатов. Учащиеся класса принимают участие в соревнованиях по каратэ, которые проводятся в Будённовске, Пятигорске, Ставрополе, всегда занимают призовые места и приезжают с наградами – медалями и грамотами.

Самое главное направление в нашей работе – воспитание и формирование основ здорового образа жизни, то для наглядной пропаганды здорового образа жизни в работе используется «дерево здоровья». На это «дерево» заносятся имена и фамилии учеников, ни разу не болевших в четверти. По итогам года самые здоровые ученики получают награду, поощрение в виде грамоты или сувенира.

Вся работа по формированию основ здорового образа жизни проводится комплексно и в системе.

По результатам формирующего исследования нами проведена диагностика сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся 3 класса. Контрольное исследование проведено по тем же методикам, что и в начале формирующего исследования.

Для этого использовались следующие методики:

- 1) Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?» на выявление уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни.
- 2) Тест на выявление знаний о безопасном поведении «Что я знаю о правилах безопасности?».
- 3) Адаптированный вариант опросника «Отношение к здоровью» автора Р.А. Березовской.
- 4) Интервью с детьми «Мой здоровый и безопасный образ жизни».

Контрольное исследование по тесту «Что я знаю о здоровом образе жизни?» показал результаты, отражённые в рисунке 2.3.



Рис. 2.3.

Обобщенные результаты диагностики по тесту «Что я знаю о ЗОЖ?»
(контрольное исследование)

Анализ полученных результатов показывает, что высокий уровень сформированности имеет - 10 учащихся (50%); средний уровень знаний о здоровом образе жизни у 8 учащихся (40%); низкий уровень знаний и представлений о здоровом образе жизни значительно сократился – 2 учащихся (10%). Для определения сформированного уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности проведено контрольное тестирование «Что я знаю о правилах безопасности?»

Обобщенные результаты тестирования, а также процентное соотношение по всем трем уровням знаний можно увидеть на рисунке 2.4.

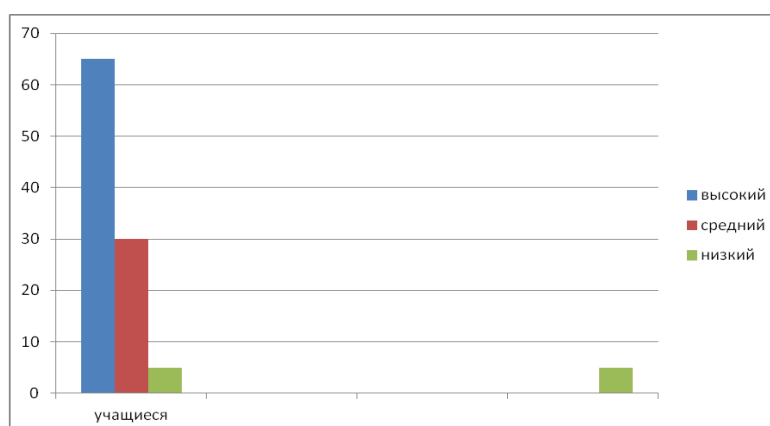


Рис. 2.3.

Обобщённые результаты тестирования по методике
«Что я знаю о правилах безопасности?» (контрольное исследование)

Обработка полученных контрольных результатов показала, что 13 учащихся (65%) имеют высокий уровень знаний о безопасном поведении в тех или иных жизненных ситуациях; 6 из 20 учащихся (30%), принимавших участие в тестировании, имеют средний уровень знаний о безопасном поведении; 1 человек (5%) вновь подтвердили низкий уровень.

По вопросам адаптированного опросника Р.А. Березовской «Отношение к здоровью» проведено контрольное исследование сформированных основ здорового образа жизни в аспекте отношения к своему здоровью по четырём шкалам: ценностно-мотивационной, поведенческой, когнитивной и эмоциональной.

Выводы контрольного исследования по когнитивной шкале показали, что 95% обучающихся правильно оценивают факторы, влияющие на их состояние здоровья.

Выводы контрольного исследования по эмоциональной шкале показали, что на 30% улучшились показатели ответственного отношения к собственному здоровью. Причём, из 20 учащихся 15 испытывают при этом уверенность в себе.

Выводы контрольного исследования по поведенческой шкале увеличены в значительной мере и составили наиболее приемлемый показатель для продолжения начатой работы по формированию основ здорового образа жизни. Так, в спортивных секциях стали заниматься 91% учащихся, 10 человек проходят процедуры закаливания, в 61% семей стали соблюдать правила здорового питания и соблюдения режима дня. На 18% сократилось число пропусков учебных занятий в классе по причине заболеваний.

Выводы контрольного исследования по ценностно-мотивационной шкале позволяют подтвердить правильность избранного пути для формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Количество детей, положительно оценивающих такую ценность как здоровье, возросло до 75% или 15 человек из 20 опрошенных.

Таким образом, проведённые виды исследования (констатирующее, формирующее, контрольное) подтвердили гипотезу о том, что формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если будет разработана система внеурочных занятий, направленная на формирование основ здорового образа жизни, в которой предусмотрено использование разнообразных форм организации внеурочной деятельности, представляющих для детей реальные возможности их свободного выбора.

2.3. Практические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни во внеурочной деятельности младших школьников

В современном образовательном пространстве существует множество разнообразных методов формирования основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

На основании результатов изучения данной проблемы и наблюдения практики организации и проведения внеурочной работе по данному направлению нами были разработаны рекомендации для учителей начальной школы.

Эффективность формирования здорового образа жизни в условиях непрерывного образования достигается в результате интегративного подхода, который определяется:

а) воспитанием у школьников, их родителей и педагогов аксиологического подхода, направленного на освоение приоритетных ценностей, связанных не только с сохранением жизни и укреплением здоровья, но и с переводом этого процесса в разряд самоорганизующихся;

б) разработкой содержания и особенностей поэтапной работы по формированию здорового образа жизни учащихся с учётом социально-экономических, культурно-исторических и климатогеографических факторов региона;

в) повышением квалификации и реорганизацией методической работы педагогов через валеологическую направленность всего учебно-воспитательного процесса, непрерывный педагогический мониторинг и координацию процесса и результатов формирования здорового образа жизни учащихся всеми институтами образовательного пространства.

Для формирования у детей основ здорового образа жизни в процессе внеурочной деятельности учителю необходимо чётко осознавать цели и задачи данной работы, а также знать приёмы её организации. Для этого нужно:

1. Установить баланс между образовательной средой школы, в которой воспитывается и обучается ребенок, и физиологическими процессами детского организма, характерными для конкретной возрастной группы, при обеспечении особенностей физиологического развития школьника с организацией педагогического процесса в школе, прежде всего на уроках.

Обеспечение этого баланса возможно только на основе единства усилий всех педагогов школы, особенно - учителей физической культуры, медицинской службы, психологической службы, родителей, службы мониторинга, необходимых для реализации условий по сохранению и развитию здоровья ребенка.

2. Выявлять особенности здоровья в младшем школьном возрасте, менять специфику педагогического воздействия и формировать продуманную систему организации физического воспитания во внеклассной работе, кроме всех прочих оздоровительных мер, проводимых в школе.

3. Организовывать образовательный процесс в аспекте профилактики хронических заболеваний у школьников, что должно обеспечить решение принципиально важных педагогических задач:

- а) формирование основных компонентов здоровья школьника посредством и в условиях удовлетворения его базовых физиологических, психологических, нравственных потребностей внеклассной работой, что

позволит поддерживать соматическое здоровье учащегося, физическое, а также психическое и нравственное здоровье;

б) формирование у школьника мотивации к здоровому образу жизни, что позволит ему сохранить и развивать физическое, психическое и нравственное здоровье в школьном возрасте и вырабатывать у себя ценностное отношение к здоровому образу жизни как необходимому условию для его здоровья как взрослого человека.

4). Чётко планировать внеурочную работу по формированию основ здорового образа жизни, на основе уже разработанных педагогических технологий, а также предпринимать попытки авторских разработок по данному направлению.

При этом необходимо проводить работу таким образом, чтобы дети и их родители видели качественные улучшения физических качеств обучающихся.

5). Постоянно видоизменять виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Приводить физическую активность в соответствии с потребностями здорового образа жизни. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия ребёнка, независимо от результата внеурочной деятельности.

6). Постоянно проводить разъяснительную работу среди учащихся о ценности здоровья и здорового образа жизни.

7). Привлекать к внеурочной работе родителей и специалистов спортивных учреждений системы дополнительного образования.

Таким образом, педагог должен постоянно заинтересовывать детей, привлекая их к новым видам здоровьесберегающей деятельности по формированию основ здорового образа жизни. Так же он должен поощрять любые результаты обучающихся, способствуя тем самым, росту их веры в свои способности и формировать мотивацию к здоровому образу жизни и его основ.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Итак, проведя практическую деятельность по формированию основ здорового образа жизни младших школьников, мы можем сделать следующие выводы:

1). Полученные на диагностическом этапе результаты позволяют говорить о недостаточной компетентности младших школьников в вопросах здорового и безопасного образа жизни. Далеко не все учащиеся воспринимают здоровье как ценность, а также почти ничего не делают для того, чтобы его сохранить и укрепить. Но при этом большинство учащихся хотели бы больше знать о здоровом и безопасном образе жизни, а также хотят участвовать в мероприятиях на эту тему.

2). Проведённые виды исследования (констатирующее, формирующее, контрольное) подтвердили гипотезу о том, что формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если будет разработана система внеурочных занятий, направленная на формирование основ здорового образа жизни, в которой предусмотрено использование разнообразных форм организации внеурочной деятельности, представляющих для детей реальные возможности их свободного выбора.

3). Педагог должен постоянно заинтересовывать детей, привлекая их к новым видам здоровьесберегающей деятельности по формированию основ здорового образа жизни. Так же он должен поощрять любые результаты обучающихся, способствуя тем самым, росту их веры в свои способности и формировать мотивацию к здоровому образу жизни и его основ.

Целенаправленное, методически продуманное руководство формированием основ здорового образа жизни значительно совершенствует и активизирует деятельность младших школьников в данном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование показало, что эмпирические предположения, в основном, нашли подтверждение в ходе теоретического обоснования проблемы и проведения практической работы, что видно при рассмотрении задач исследования.

Итак, на основе анализа понятийного аппарата, мы раскрыли проблемы формирования основ здорового образа жизни школьников в психолого-педагогической литературе. Данная проблема рассматривается в работах многих учёных, и является достаточно востребованной для дальнейшего изучения. В нашей работе мы рассматриваем здоровый образ жизни как типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая, тем самым, успешное выполнение его социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Решение второй задачи предполагало проведение диагностики и выявление особенностей формирования основ здорового образа жизни младших школьников в их внеурочной деятельности. С помощью констатирующего и контрольного исследования мы выявили, что младшие школьники недостаточно компетентны в вопросах здорового и безопасного образа жизни. Далеко не все учащиеся воспринимают здоровье как ценность, а также почти ничего не делают для того, чтобы его сохранить и укрепить. Но при этом большинство учащихся хотели бы больше знать о здоровом и безопасном образе жизни, а также хотят участвовать в мероприятиях на эту тему. Исходя из гипотезы нашего исследования, нами была подобрана программа внеурочной деятельности «Здоровейка», автором которой является учитель начальных классов МБОУ «СОШ № 27 с УИОП» Н.Б. Карамышева. Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения

здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы – 34 часа в год. Программа внеурочной деятельности состоит из 4 частей. По результатам формирующего исследования нами проведена диагностика сформированности основ здорового образа жизни у обучающихся 3 класса. Контрольное исследование проведено по тем же методикам, что и в начале формирующего исследования.

Выводы контрольного исследования по ценностно-мотивационной шкале позволяют подтвердить правильность избранного пути для формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в их внеурочной деятельности. Количество детей, положительно оценивающих такую ценность как здоровье, возросло до 75% (или 15 человек из 20 опрошенных).

На основе проведённого исследования разработаны методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности.

Таким образом, проведённые виды исследования (констатирующее, формирующее, контрольное) подтвердили гипотезу о том, что формирование основ здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если будет разработана система внеурочных занятий, направленная на формирование основ здорового образа жизни, в которой предусмотрено использование разнообразных форм организации внеурочной деятельности, представляющих для детей реальные возможности их свободного выбора.

Задачи выпускной работы выполнены в полном объёме, гипотеза подтверждена практической деятельностью и основными показателями, цель работы достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. – М.: Изд-во РУДН, 2012. – 27 с.
2. Айдаркин, Е.К. Интегральная оценка уровня здоровья человека на основе технологии индивидуальных психофизиологических портретов // Здоровьесберегающие технологии – основа качества образования / Е.К. Айдаркин - Сб. науч. трудов / Под ред. Е.К. Айдаркина, Л.Н. Иваницкой. М., 2006. -12-14с.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка /В.Г. Алямовская. – М.: Просвещение, 2013. – 243с.
4. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. -М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 176с.
5. Баль, Л.В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - Издательский центр «Академия», – М., 2012. -196с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков.- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-528с.
7. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения [/ Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. – 2011. – № 7. –102–113 с.
8. Горбатенко, Т.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / Т.А. Горбатенко.- Волгоград: Учитель, 2012.- 159с.
9. Дубровина, И.В. Психология. Учебник для студентов средн. пед. учебн. завед./И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. - М.: Издательский центр «Академия», 2011.-455 с.
10. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья» / О.Л. Евсеева // Завуч в начальной школе, 2008. – №3.-86с.
11. Жбанков, Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков.- М.: Просвещение, 2014.- 143с.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте / ЮД Железняк.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 264с.

13. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита / Г.К. Зайцев – С.-Петербург, 2012.-40с.
14. Зайцев, Г.К. Школьнаявалеология / Г.К. Зайцев – Санк-Петербург, 2014.-230с.
15. Загвязинский, В.И. Педагогика: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования/В.И. Загвязинский, И.Н. Емельянова. - М.: Академия, 2011.-360 с.
16. Зарубина, В.В. Роль и место учебного сотрудничества в современном образовательном процессе/В.В. Зарубина. Методист.-2013.-4.-С. 10-12.
17. Захарова, Т.Н. Формирование здорового образа жизни / Т.Н. Захарова.- Волгоград: Учитель, 2012.- 174с.
18. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / под ред. М.Ф. Рзяниной, В.Г. Молочного. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 376 с.: - с ил. (Медицина для вас)
19. Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск: БГУ, 2011. - 208 с.
20. Зноворева, А.С. Семья, этика и здоровье / А.С. Зноворева.- М.: Издательский центр «Академия»,2014.- 236с.
21. Издательство Просвещение [Электронный ресурс]/Официальный сайт//Режим доступа:http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=20077.
22. Имакаев, В.Р. Метапредметные и личностные результаты в общем образовании: от декларации к гарантии качества/В.Р. Имакаев. Школьные технологии.-2013.-2.-С. 17-20.
23. Кальченко, Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников / Е.И. Кальченко – М.: Просвещение, 2014.-132с.
24. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / А.В. Кенеман.- Ростов н/Д.: Феникс, 2006.- 342с.
25. Клименов, М.Ф. Здоровье детей в образовательных учреждениях

/ М.Ф.Клименов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2014.- 376с.

26. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько - М.: Просвещение, 2014. -37-39с.

27. Колесов, Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников / Д.В. Колесов – М.:Просвещение, 2014.-168с.

28. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-406с.

29. Коростелев, Н.Б. Воспитание здорового школьника / Н.Б. Коростелев.- М.: Просвещение, 2015.-176с.

30. Кривошеина, И.В. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / И.В. Кривошеина // Интернет сайт «Образовательная система Школа 2100» . Режим доступа <http://www.school2100.ru/upload/iblock/fe8/fe8465805a6ef22edf701f80af8fa523.pdf>

31. Кузнецова, Л.М. Современные особенности здоровья детей и подростков и их взаимосвязь с проблемами образования / Л.М. Кузнецова - М.:Перемены, 2011.№2. -148-149с.

32. Лазутов, М.Н. Образование. Личность. Здоровье / М.Н. Лазутов.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013.- 423с.

33. Лисицын, Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын – М.: Здоровье, 2011. –231 с.

34. Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия / Н.В. Лободина - Издательство: "Учитель", 2015.- 120с.

35. Мартынов, С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей кн.для родителей/ С.М. Мартынов. –М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2015. – 223 с.: ил. - (Семейная библиотека)

36. Павлова, М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / М.А. Павлова. - Издательство: Учитель. Вып. 2: классные часы,

тематические мероприятия, игры, 2016г. - 174с.

37. Пашевский, С.А. Физическое воспитание / С.А. Пашевский.- М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2013.- 432с.

38. Пидкасистый, П.И. Педагогика / П.И. Пидкасистый.- М.: Педагогическое общество России, 2013.- 640с.

39. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.-160с.

40. Савин, Н.В. Педагогика / Н.В. Савин.- М.: Просвещение, 2015.- 298с.

41. Савинова, С.В. Программа совместной деятельности педагогов и родителей, направленная на воспитание ценностного отношения к здоровью у младших школьников «Наше здоровье в наших руках» [Электронный ресурс] / С.В. Савинова // Интернет-журнал «Учитель».

2011. Режим доступа
:http://tunisshkola2011.narod.ru/FGOS/RabotaFGOS/NasheZdorovie.htm .

42. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол.установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2014. –150 с. – (Семейная библиотека).

43. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / И.И. Соковня- Семенова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 208с.

44. Соловьев, Д.П. Здоровый образ жизни / Д.П. Соловьев. // Здоровый образ жизни : сб. ст. Вып. 9 / редкол. : В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Минск : БГУ, 2011. - 15-20с.

45. Титов, С.В. Тематические игры по ОБЖ /Титов Сергей Владимирович, ШабаетГульшатИмбеловна; Методическое пособие для учителя. –М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.

46. Тихомирова, Е.М. Человек и его окружение: сборник загадок: 1-4 классы /составитель Е.М. Тихомирова. – М.: Издательство «Экзамен», 2012. – 191, [1] с. – (серия «Учебно-методический комплект»))

47. Тихомирова, Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей : Учебно-методическое пособие/ Л.Ф. Тихомирова - Ярославль, 2011. – 231с.
48. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов.-М.: Гардарики, 2015.- 520с.
49. Цузмер, А.М. Биология / А.М. Цузмер.- М.: Просвещение , 2004.- 240с.
50. Шалаева, Г.П. Большая книга правил поведения для воспитанных детей / Г.П. Шалаева. –М.: Филол.о-во СЛОВО, Эксмо, 2007. –495 с.: ил.
51. Яшин, В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни / В.Н. Яшин. –2-е изд., доп.- М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с. – (Специальное образование)

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?»

- 1) Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни?
 а) знаю б) не знаю в) затрудняюсь ответить
- 2) Как вы относитесь к здоровому образу жизни?
 а) хорошо б) плохо в) затрудняюсь ответить
- 3) Что такое здоровье?
-
- 4) Что из ниже перечисленного относится к здоровому образу жизни? (можно выбрать несколько вариантов ответа)
 а) Регулярные занятия спортом д) Личная гигиена
 б) Правильное питание е) Режим труда и отдыха
 в) Пассивное курение ж) Закаливание
 г) 5-ти часовой сон з) Всё перечисленное
- 5) По вашему мнению, зависит ли ваше здоровье от образа жизни?
 а) зависит б) не зависит в) затрудняюсь ответить
- 6) Знаете ли вы о вреде курения?
 А) знаю б) не знаю
- 7) Как алкоголь влияет на организм человека?
 а) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека
 б) Никак не влияет
 в) Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все органы и ткани
- 8) Какое влияние оказывает на организм человека спорт?
 а) Приводит к различным болезням легких и сердца
 б) Повышает выносливость, улучшает работу органов дыхания и сердца, приносит пользу здоровью
 в) Сокращает продолжительность жизни
 г) никак не влияет на организм
- 9) В каких пунктах, по вашему мнению, говорится о правилах здорового питания? (можно выбрать несколько вариантов ответа)
 а) нужно питаться 4-5 раз в день
 б) сладкое можно есть в любых количествах
 в) питание должно быть разнообразным
 г) не нужно переедать
 д) важно питаться в одни и те же часы
 е) овощи – вредны для организма
- 10) Что нужно делать, чтобы быть здоровым? _____

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	4	5	6	7	8	9
а	а	а, б, д, е, ж	а	а	в	б	а, в, г, д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:
 от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни
 от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни
 от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест «Что я знаю о правилах безопасности?»

- 1) Какие правила нужно соблюдать, когда переходишь дорогу?
(можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) переходить дорогу только на зелёный сигнал светофора
 - б) посмотреть налево – если машин нет, можно идти
 - в) посмотреть налево и направо – если машин нет, можно идти
 - г) переходить дорогу можно в любом месте, если нет машин
 - д) смотреть по сторонам не обязательно
 - ж) переходить дорогу можно только по пешеходному переходу
- 2) Какие правила нужно соблюдать при использовании электрических приборов?
(можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) не трогать электрические приборы и розетки мокрыми руками
 - б) выдергивать шнур из розетки, не придерживая её
 - в) можно использовать плохо закреплённые или неисправные розетки, если делаешь это аккуратно
 - г) уходя из дома, лучше выключить электроприборы из розеток
 - д) не использовать электроприборы, у которых поврежден шнур
- 3) Какие правила необходимо соблюдать, когда гуляешь в лесу? (можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) не пробовать любые ягоды
 - б) пить воду из какого-либо водоёма, реки, ручья
 - в) трогать и срывать любые растения и цветы
 - г) использовать средство для защиты от укусов насекомых
 - д) гулять по лесу в шортах и в футболке
- 4) Отметь правила, которые необходимо соблюдать на пляже. (можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) купаться можно только в отведенных для этого местах
 - б) можно прыгать в воду в любом месте
 - в) можно находиться в воде любое количество времени
 - г) не подплывать к проходящим мимо судам
 - д) не заплывать далеко от берега
 - ж) находиться на солнце долгое время
- 5) Можно ли кататься на велосипеде по проезжей части?
А) можно б) нельзя в) затрудняюсь ответить
- 6) Что делать, если в квартире пахнет газом?(можно выбрать несколько вариантов ответа)
- а) закрыть все окна
 - б) не использовать спички и выключить свет
 - в) перекрыть вентили кранов газовых приборов
 - г) можно не вызывать аварийную службу и справиться своими силами
 - д) покинуть помещение

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	3	4	5	6
а, в, ж	а, г, д	а, г	а, г, д	б	б, в, д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:
от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о безопасном поведении
от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о безопасном поведении
от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о безопасном поведении

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник Березовской Р.А. (адаптированный)

Испытуемым раздают текст опросника и зачитывают следующую инструкцию: «Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Также есть вариант «затрудняюсь ответить». Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 – не согласен, это не важно;
- 2 – не знаю (затрудняюсь ответить);
- 3 – согласен, очень важно;

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы 5, 8, 9 и 10».

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

- *на когнитивном уровне*: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- *на поведенческом уровне*: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;
- *на эмоциональном уровне*: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;
- *на ценностно-мотивационном уровне*: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Текст опросника

1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.				
1.1.	Счастливая семья	1	2	3
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3
1.3.	Верные друзья	1	2	3
1.4.	Здоровье	1	2	3
1.5.	Учеба	1	2	3
1.6.	Хорошее отношение окружающих	1	2	3
2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?				
2.1.	Хорошее образование	1	2	3
2.2.	Материальный достаток	1	2	3
2.3.	Везение (удача)	1	2	3
2.4.	Здоровье	1	2	3
2.5.	Упорство, трудолюбие	1	2	3
2.6.	«Нужные» связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3
3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?				
4. Оцените, какое влияние на ваши знания в области здоровья оказывают следующие источники:				
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение, интернет)	1	2	3
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3
4.3.	Газеты и журналы	1	2	3
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3
4.5.	Школа	1	2	3
5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?				
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3

5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3
5.3.	Учебная нагрузка	1	2	3
5.4.	Особенности питания	1	2	3
5.5.	Вредные привычки	1	2	3
5.6.	Образ жизни	1	2	3
5.7.	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3
<i>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все хорошо?</i>				
6.1.	Я спокоен	1	2	3
6.2.	Я рад	1	2	3
6.3.	Мне ничего не угрожает	1	2	3
6.4.	Мне это безразлично	1	2	3
6.5.	Ничто не беспокоит меня	1	2	3
6.6.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3
<i>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</i>				
7.1.	Я спокоен	1	2	3
7.2.	Я испытываю чувство вины	1	2	3
7.3.	Я расстроен	1	2	3
7.4.	Мне страшно	1	2	3
7.5.	Я раздражен	1	2	3
7.6.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3
<i>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</i>				
8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. П.)	1	2	3
8.2.	Придерживаюсь правильного питания	1	2	3
8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3
8.4.	Закаляюсь	1	2	3

8.5.	Посещаю врача профилактической целью	1	2	3
8.6.	Избегаю вредных привычек	1	2	3
8.7.	Посещаю спортивные секции (футбол, волейбол, бег, тренажерный зал, бассейн и т. П.)	1	2	3
8.8.	Другое	1	2	3
<i>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</i>				
9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3
9.3.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3
9.4.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3
9.5.	Есть более важные дела	1	2	3
9.6.	Другое	1	2	3
<i>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</i>				
1. 10.	Обращаетесь к врачу	1	2	3
2. 10.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3
3. 10.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3
4. 10.	Обращаетесь за советом к родителям, родственникам, друзьям	1	2	3
5. 10.	Другое	1	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни»

- 1) Что для вас здоровый образ жизни?
- 2) Как вы считаете, для чего нам нужно хорошее здоровье?
- 3) Что вы делаете, чтобы быть здоровыми и укреплять свой иммунитет?
- 4) Присутствует ли здоровый образ жизни в вашей семье? Расскажите об этом.
Рассказывают ли вам родители о том, как заботиться о своём здоровье?
- 5) Знаете ли вы какие-либо правила безопасного поведения в различных ситуациях? Соблюдаете ли вы эти правила? Расскажите об этом.
- 6) Проводятся ли в вашей школе мероприятия, связанные со здоровым и безопасным образом жизни? Какие?
- 7) Хотели бы вы больше узнать о здоровом образе жизни и о правилах безопасного поведения в различных ситуациях? (дома, на природе, на дороге)
- 8) Хотели бы вы сами организовать своё мероприятие на эту тему?
- 9) Часто ли вы участвуете в каких-либо мероприятиях и делах на благо школы? Нравится ли вам?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычную тетрадь. Она предназначена для тех, кто хочет стать более сильным, умным и здоровым! Мы приглашаем тебя в увлекательное путешествие в страну «Здоровейка», где ты сможешь выполнять различные задания, отвечать на всевозможные вопросы, рисовать, раскрашивать, а также ты узнаешь много полезного о человеке, его питании и многом другом. Это поможет тебе в жизни: ты будешь знать как правильно вести себя в школе, дома и в гостях, сумеешь различать полезные продукты питания от вредных, сможешь самостоятельно следить за своим внешним видом и управлять своим настроением!

Мы желаем тебе успешной работы!

I раздел «Вот мы и в школе»

ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ



1. Внимательно рассмотри картинку.

Ответь на вопросы:

1. На какие вопросы смешарики не знают ответа?
2. Как ты думаешь, что такое «здоровье, здоровый образ жизни»?

2. Ёжик пытается разобраться, какая дорожка ведет к здоровью. Помоги найти Ёжику эту дорожку и раскрась ее зеленым цветом.



Почему остальные дорожки не ведут к здоровью. Обоснуй ответ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Классный час «Береги свою жизнь»

Цель: обобщение знаний детей по правилам поведения в экстремальных ситуациях, обеспечивающим сохранность их жизни и здоровья в современных условиях улицы, природы, быта.

Задачи:*Образовательные:*

- рассмотрение ситуаций, при которых может возникнуть опасность в повседневной жизни;
- формирование понятий «опасные предметы в помещении», «безопасность в доме», «причины опасных ситуаций в доме, на улице»; формирование мотивов к безопасному поведению.
- закрепить правила безопасного поведения при пользовании электрическими и газовыми приборами, острыми предметами.
- закрепить умение находить выход из опасных ситуаций и как их можно избежать

Развивающие:

- активизировать мыслительную деятельность учащихся при решении нестандартных задач;
- развить способность к пониманию и взаимопониманию, диалогу и сотрудничеству в групповых и коллективных формах обучения;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию у учащихся внимательности, аккуратности, последовательности, чёткости в процессе выполнения заданий.

Материалы: компьютер, карточки, схемы-рисунки «Правила обращения с электричеством», карандаши, мультипликационный ролик «Уроки тётушки Совы».

Этапы урока.	Деятельность учителя.	Деятельность учащихся.	Методический комментарий.
I Организационный момент. Мотивация .	- Получен от природы дар - Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это, не арбуз- Здоровье. Очень хрупкий груз. Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить. - Закройте глаза, мысленно пожелайте здоровья, хорошего настроения себе, друг другу и всем присутствующим в нашем классе. Хорошо, садитесь. - Вспомните, какие опасные неприятные случаи произошли с вами в жизни? - Кто в этом виноват? (сами) - Почему это с вами произошло? - Прочтите пословицу на доске: Бережёного Бог бережет. - Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Опасности и неприятности избежит тот, кто осмотрителен и осторожен.; Если сам позаботишься о своей безопасности. . Так Бог сразу поможет.; Это пословица, которая призывает к осторожности и осмотрительности.; Кто сам проявляет осторожность,	пожар, укусила собака, упал с велосипеда, упал, разбил колени, проколол ногу гвоздем, порезался и т.д. Игрушки в неположенном месте, плохо умеем кататься на велосипеде, роликах, бываем невнимательны, не знаем правила игры.	

	тому и бог в этом помогает)		
II Целеполагание.	- Зависит ли от нас самих наше здоровье, наша жизнь? (проблема) - А какие еще опасности могут подстергать вас на улице? - Расскажите, как вы понимаете это слово, что оно, по вашему мнению, означает? (тяжесть, несчастье, тревожность, риск, небезопасность, угроза) - Из каких источников мы можем более точное дать определение этому понятию? - В данный момент можно воспользоваться или словарем, который у вас на парте, или спросить меня. - Давайте найдем определение этому слову в словаре Ожегова. ОПАСНОСТЬ – это ситуация, в которой возможна или уже случилась угроза здоровью и жизни хотя бы одного человека. - Как вы думаете, почему мы завели разговор об опасностях, в начале урока вы рассказали о неприятностях, которые с вами случились? - Назовите тему нашего занятия: Береги свою жизнь. - Что нового вы хотели бы узнать сегодня?	Дорога, незнакомцы, водоемы, стройки и т.д. В словаре, в интернете, у мамы, у учителя, в библиотеке. Чтобы знать чего нужно остерегаться в жизни, чтобы не навредить своему здоровью, жизни. Какие еще опасности окружают нас, как сберечь свое здоровье и жизнь	
III Актуализация знаний обучающихся. Физминутка Физминутка IV Обмен опытом, приобретённым в жизни.	Отгадайте загадку - Молчит холодною зимой, но разговорчива весной. (Река) - На берегу, какой реки мы живем? (Сестра) - Давайте, послушаем стихотворение: (читают дети) У большой и глубокой реки Жили-были одни чудаки. Был у них непослушный характер! Выплывали они на фарватер, В незнакомых ныряли местах, На непрочных катались плотях. И дырявую лодку качали, И не знали тревог и печали. А однажды, во вторник, как раз, Разноцветный надули матрац И поплыли на нём за буйки... Больше нет чудаков у реки... -Как вы поняли, что же случилось с чудаками? (утонули) - Кто в этом виноват? (сами чудаки) - Почему вы так считаете? (не знали, правил поведения на воде, или не стали их выполнять) - Что вы можете сказать про реку? (река - опасное место). - Что нужно знать вам, чтобы не оказаться на месте чудаков? (правила поведения на водоемах)	Можно провалиться под лёд и утонуть. О правилах поведения на льду.	.

	- Давайте их вспомним. Купаться можно только в местах разрешённых и в присутствии взрослых. Нельзя нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться притопленные брёвна, камни, коряги. Не стоит затевать игру, где в шутку надо «топить» друг друга. Не поднимай ложной тревоги. - Мы повторили правила поведения на воде, а какую еще опасность таят водоёмы. - Чтобы этого не случилось, о чем нужно помнить? Прежде чем двигаться по льду, надо убедиться в его прочности, проверенной взрослыми людьми. Не следует кататься на коньках и санках в незнакомом месте. Быть осторожным около выступающих на поверхность кустов, травы. Не забывай осенью и весной лёд тонок. На лёд ходить только со взрослыми или старшими товарищами. - Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. Только давайте будем честными. - Молодцы. С одной опасностью мы справились. А теперь, ребята, встали! Быстро руки все подняли, В стороны, вперёд, назад, Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело. - Отгадайте загадку. В нём живёт моя родня, Мне без неё не жить ни дня. В него стремлюсь всегда и всюду, К нему дорогу не забуду. Я без него дышу с трудом, Мой кров, родимый, тёплый ... (ДОМ). - Как вы понимаете значение – дом? (живет вся семья, тепло, уютно) - Каждый человек любит свой дом. Дома мы отдыхаем, занимаемся любимыми делами, поэтому стараемся окружить себя удобствами, полезными предметами, чтобы нам было комфортно, уютно. - А какие предметы в квартире нас окружают, мы узнаем, разгадав Кроссворд «Электроприборы» (на столах карточки с кроссвордом) 1. Он охотно пыль вдыхает, Не болеет, не чихает. (Пылесос) 2. Что за друг такой? - Железный, Интересный и полезный. Дома скучно, нет уюта, Если выключен... (компьютер) 3. На столе, в колпаке,		
--	---	--	--

	без присмотра! - Почему? Потому, что включенные электроприборы могут стать причиной пожара. - Уходя из дома, всегда проверяйте: потушен ли свет, выключены ли телевизор, магнитофон, электрообогреватель, утюг и другие электроприборы. - Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. - Мы с вами пришли к выводу, что оставлять без присмотра электроприборы нельзя. Может возникнуть пожар. - Что еще является причиной пожара? 1. Разведение костров без взрослых. 2. Зажигание свечей на елках. 3. Зажигание бенгальских огней, взрывание петард. 4. Курение. - Чтобы не возник пожар, что нужно знать? (не играть со спичками, зажигать бенгальские огни только со взрослыми, на елке не зажигать свечей и т.д) - Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. - А кто знает номер телефона, куда нужно звонить, если возник пожар? (01) - Кто придет на помощь, если пожар? (пожарники) Мы пожарниками были (сгибая ноги, наклоняются, имитируя надевание комбинезона) И пожар мы так тушили (соединяют руки, как будто держат шланг) Поворачиваем шланги вправо (туловище и руки поворачивают вправо) Поворачиваем шланги влево (туловище и руки поворачивают влево) Раз, раз, раз, раз и огонь погас (руки поднимают вправо и вверх, влево и вверх, руки опускают влево и вниз, вправо и вниз, и в конце разводят руки в стороны). – Мы отправляемся на кухню. – Рассмотрите рисунки, какие электроприборы вы можете встретить на кухне? (миксер, холодильник, микроволновая печь, чайник, кухонный комбайн, мультиварка, кофемолка, тостер и т.д). - Отложите их в сторону. Это какие все приборы? (электрические) – Правила обращения с электроприборами мы уже повторили. Но на кухне есть еще опасные предметы. О чем сейчас пойдет речь, давайте послушаем диалог дочери и мамы. Инсценировка стихотворения «Советы мамы» На кухне газ у нас горит, Меня он тянет, как магнит.		
--	---	--	--

	Как мама я хочу уметь Все ручки на плите вертеть, И спички ловко зажигать, И газ включать и выключать. Но мама строго мне сказала: – К плите чтоб руки не совала! Опасно это, так и знай! Пока за мной понаблюдай, Учись на кухне помогать, Посуду мыть и вытирать, А к газу ты не подходи – Сперва немного подрасти! - Догадались, о чем нам девочки рассказали? (газовая плита) - Какие опасности может нести газовая плита? (ответы детей). - К газовой плите на кухне лучше без нужды не подходить. За огнём пусть следят взрослые – они лучше знают, как с ним обращаться, чтобы не случился пожар. С газом не стоит шутить. Если на плите вдруг погас огонь, а газ из конфорки всё идёт и идёт – это очень опасно! Надышавшись газом, человек может сильно отравиться. А если в кухне накопится много газа, то он может взорваться от одной искры. - Газ нельзя увидеть, но как мы сможем понять, что газ наполнил кухню? (Газ пахнет.) - Что же нужно сделать, если ты почувствуешь запах газа? (Сказать взрослым, открыть окно.) - Правильно. Запомните, что в это время нельзя зажигать огонь и нельзя включать электроприборы, потому что где-нибудь может выскочить искра, и газ может взорваться всего от одной искры. Если запах сильный, нужно позвонить в газовую службу. Звонить лучше от соседей – искра может проскочить и в телефонном аппарате. - Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. - Кто знает телефон газовой службы? (Телефон 04.) - Посмотрите, какие еще предметы остались у вас на партах? (Ножницы, спицы, иголки, ножи, вилки.) - Это, какие все предметы? (острые) – Как правильно обращаться с ними, чтобы не пораниться? Не работать с ножом в направлении своего тела, крепко держать рукоять; передавать нож кому-либо нужно ручкой вперед, не размахивать ножом. Не держи ножницы концами вверх Не пользуйся ножницами на ходу Не подходи к человеку близко во время резания		
--	---	--	--

	Передавай ножницы кольцами вперёд - Покажите, как правильно пользоваться ножницами, ножом, чтобы не навредить себе. - Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. - Зачеркните повторяющиеся буквы, и вы узнаете, о чем еще нужно вспомнить? МЛЕБЗКМАРДСБЗТВДО – Чем лекарства могут быть опасны, мы узнаем, если отправимся в гости к одному мальчику. (показ ролика – фрагмент с 3.00 до 4.22) - Что случилось с мальчиком? (заболел, попал в больницу) - Кто в этом виноват? (сам мальчик) - Какие выводы бы для себя сделали? (не брать лекарства без взрослых) -- Кто знает эти все правила, приклейте синий кружочек, кто не знает – красный, кто знает, но не выполняет – зеленый. - Может быть, опасна и домашняя аптечка. Вот витамины – они сладкие и сделаны специально для детей. Но если съесть их сразу много, то на лице и руках может появиться красная сыпь. А может быть и хуже – отравление. Поэтому витамины надо брать только в присутствии взрослых – они точно знают, сколько ребёнку надо витаминов в день. Обычно не больше одной штуки. А лекарства, всякие таблетки вообще не стоит трогать. Они нужны, если врач их выписывает как лекарства. А здоровому организму они могут сильно навредить. Нужно помнить, что совсем безопасных лекарств не бывает.		
V Подведе ние ито гов, рефлексия .	- На какой вопрос мы с вами попытались сегодня ответить? - Зависит ли от нас самих наше здоровье, наша жизнь? - Как вы считаете, смогли мы ответить? (да, нет, надо еще вспомнить много правил о том, как сберечь свое здоровье и жизнь) - Я вас попрошу на доску повесить свои листочки на которые вы честно отвечали в течении всего занятия. - Давай вместе проанализируем, у кого из ребят здоровье или даже жизнь находится в опасности. (у кого больше всего красных и зеленых кружочков). - Какой мы им дадим совет? (соблюдать все правила безопасности, для того чтобы беречь свое здоровье и жизнь)		

Родительское собрание «Укрепление и сохранение здоровья детей»

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка берегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему. На протяжении многих лет под здоровьем в обществе понималось отсутствие болезней. Из этого следовало, что здоровьем человека должен заниматься врач. Однако со временем всем стало понятно, что никто не может помочь человеку улучшить здоровье, если он сам этого не захочет и не будет над этим трудиться. Поэтому необходимо воспитание у молодого поколения отношения к здоровью как к жизненной ценности.

Согласно Федеральным Государственным Требованиям (ФГТ) образовательная область "Здоровье" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
 2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.

Как добиться этого? Что для этого делаем мы?

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

«Да, что знаешь в детстве – знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве – не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева) .

Существует много факторов, влияющих на здоровье ребёнка, это:

Развитие здравоохранения -10%

Экология - 20%

Наследственность - 20%

Образ жизни - 50%

Таким образом, существует фактор, который полностью зависит от самого человека!

Учеными доказано, что здоровье на 50% зависит от того, какой образ жизни ведет человек.

Образ жизни - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: "Кто такой здоровый человек? "

Ответы родителей.

А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? «Мой ребёнок будет здоров, если я?

Ответы родителей

Ответы детей.

А теперь давайте послушаем, как отвечали на эти же вопросы ваши дети.

Здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, находиться на свежем воздухе, закалять организм, спать не менее 10- 12 часов в сутки, заниматься физическими упражнениями, чередовать виды деятельности и др. Очень важным является благоприятная психологическая обстановка в семье.

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня
2. Сон
3. Питание
4. Гигиена
5. Движение
6. Эмоциональное состояние

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет потребности ребенка в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму.

Правильное питание – включение в рацион продуктов. Богатых витаминов А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

В нашем детском саду 10 дневное меню. Меню на каждый день вывешивается в родительском уголке .

Практический этап.

Родителям предлагается поучаствовать в викторине.

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды? (Смородина, шиповник)

-Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

-Какой овощ богат витамином А? (Морковь)

- Морковь повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких.

Воспитатель:

-Какие овощи содержат натуральный антибиотик - аллицин, который уничтожает болезнетворные микробы, не причиняя вреда дружественным для нашего организма бактериям. (Чеснок, редис, лук, имбирь) .

-Какие сладости полезны детям?

В меде находятся необходимые организму витамины, минералы и аминокислоты. В 100 г меда находится суточная норма магния, марганца и железа. А зимой он помогает бороться с простудой.

В мармеладе содержится натуральный компонент пектин, который придает желеобразную форму. Он снижает уровень холестерина, выводит токсины и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

В зефире содержится много железа и фосфора, а так же белков, которые служат строительным материалом для мышечной ткани.

Сухофрукты – в процессе сушки из фруктов выводится вода и витамины С и А. Зато остаются кальций, натрий, магний, железо. А после удаления воды возрастает концентрация микроэлементов.

В попкорне много клетчатки, которая разбухает в желудке, вызывая чувство сытости. Но готовить попкорн лучше дома, чтобы контролировать содержание соли.

Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

В детском саду организуется утренняя и вечерняя прогулка.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребёнок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять его вид деятельности и место игры.

Физические занятия - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малой дозе.

Вывод:

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в ДОУ. Кроме того, нельзя забывать об основных требованиях к режиму ДОУ, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха.
- Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы.
- Занятия целенаправленной двигательной (физической) нагрузкой, не менее шести часов в неделю.
- Пребывание на свежем воздухе, не менее двух- трех часов в день.
- Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время.
- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка
- Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями) .

“Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы” В. Сухомлинский.

“Если ты думаешь на год вперед – посади семя. Если ты думаешь на десятилетия вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай человека.

