

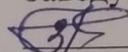
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 З.У.Колокольникова

подпись инициалы, фамилия

« 7 » июня 2021 г.

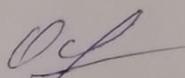
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование

код-наименование направления

ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

Руководитель


подпись, дата

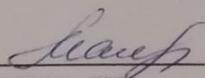
доцент, канд. пед. наук

должность, ученая степень

О.Б.Лобанова

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

Е.А.Матвеева

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2021

Продолжение титульного листа БР по теме: «Формирование у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в системе дополнительного образования»

Консультанты по
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

14.06.21 *Т.В.*
подпись, дата

Т.В. Газизова
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Тема для выпускной квалификационной работы трактуется как «Формирование у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в системе дополнительного образования». ВКР содержит 59 страниц текстового документа, 26 рисунков, 1 приложение, 43 использованных источника.

Ключевые слова: младший школьный возраст, здоровый и безопасный образ жизни, система дополнительного образования.

Актуальность выбранной темы продиктована тем, что сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны.

Цель исследования: охарактеризовать формирование у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в системе ДО.

Объект исследования: формирование у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни

Предмет исследования: деятельность современного учреждения ДО детей по формированию у младшего школьника представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

Задачи исследования:

1. Определить сущность здорового и безопасного образа жизни
2. Показать важность учета возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни в системе ДО.
3. Проанализировать сформированность представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников
4. Разработать рекомендации по организации процесса формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в условиях дополнительного образования в школе

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни	8
1.1 Сущность здорового и безопасного образа жизни.....	8
1.2 Учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни.....	14
2 Формирование представлений у младшего школьника о здоровом и безопасном образе жизни в системе дополнительного образования.....	18
2.1 Возможности системы дополнительного образования в формировании представлений у младшего школьника о здоровом и безопасном образе жизни.....	18
2.2 Анализ сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников.....	23
2.3 Рекомендации по организации процесса формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в условиях дополнительного образования в школе.....	36
Заключение.....	42
Список использованных источников.....	44
Приложение А.....	49

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема становления и сохранения здоровья подрастающего поколения одна из важнейших. В связи с этим перед государственными структурами поставлены конкретные задачи по обеспечению условий содействия сохранению и укреплению здоровья детей и юношей. Об этом свидетельствуют государственные документы. Например, в статье 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников» [36]. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования у младшего школьника должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни [36]. Важным этапом на пути формирования основ ЗОЖ стало принятие Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на создание условий для ведения здорового образа жизни [35].

О важности формирования основ здорового и безопасного образа жизни начиная с младшего школьного возраста свидетельствуют работы авторов Т.Н. Андреевой, Е.Н. Галынской, И.В. Кузнецовой, Г.А. Хакимовой, В.А. Пискунова, С.А. Шинкоренко.

Особую роль в формировании основ здорового и безопасного образа жизни придается возможностям системы дополнительного образования В.Д. Иванов, З.И. Митина, Н.А. Склианов.

В связи с этим формирование основ здорового и безопасного образа жизни у детей является важной педагогической задачей, что и актуализирует выбор темы исследования «Формирование у младшего школьника навыков

здорового и безопасного образа жизни в системе дополнительного образования».

Цель исследования: охарактеризовать формирование у младших школьников основ здорового и безопасного образа жизни в системе дополнительного образования

Объект исследования: формирование у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни

Предмет исследования: особенности формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни деятельностью младших школьников в системе дополнительного образования.

В соответствии с поставленной целью нами были сформулированы следующие задачи:

1. Определить сущность здорового и безопасного образа жизни
2. Показать важность учета возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни
3. Проанализировать сформированность представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников
4. Разработать рекомендации по организации процесса формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в условиях дополнительного образования в школе

Методы исследования: анализ научно-педагогической литературы, сравнение, систематизация, обобщение полученных результатов исследования.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанные рекомендации по организации процесса формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников, в дальнейшем, могут применяться педагогами дополнительного образования в процессе педагогической деятельности, а теоретические сведения из данной работы могут быть использованы студентами при написании научных работ и в ходе подготовки к семинарским и практическим занятиям по педагогике.

База исследования: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 г. Лесосибирска».

Структура курсовой работы состоит из введения, двух параграфов, заключения, списка использованных источников в количестве 41 и приложения. Общий объем дипломной работы 57 страницы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 Сущность здорового и безопасного образа жизни

Все чаще на государственном уровне затрагивается проблема изменения представлений о здоровом образе жизни. С каждым годом возрастает количество учащихся, которые согласно состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе. Это зависит не только от проблем экологии, но и от отсутствия должной просветительской работы с населением, связанной с формированием представлений о здоровом образе жизни.

По данным исследований, в школах России «лишь 14% школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания». Ситуация с состоянием здоровья школьников продолжает оставаться одной из главных стратегических проблем в области образования [30].

В современной литературе существует множество трактовок термина «здоровье». основополагающим принято считать определение, которое приведено в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [36].

По мнению А.С. Шинкаренко, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности». Укрепление и защита здоровья детей – одна из главных стратегических задач нашей страны [40].

Стоит отметить, что не существует общепринятой интерпретации термина «здоровый образ жизни» (Рис 1.).

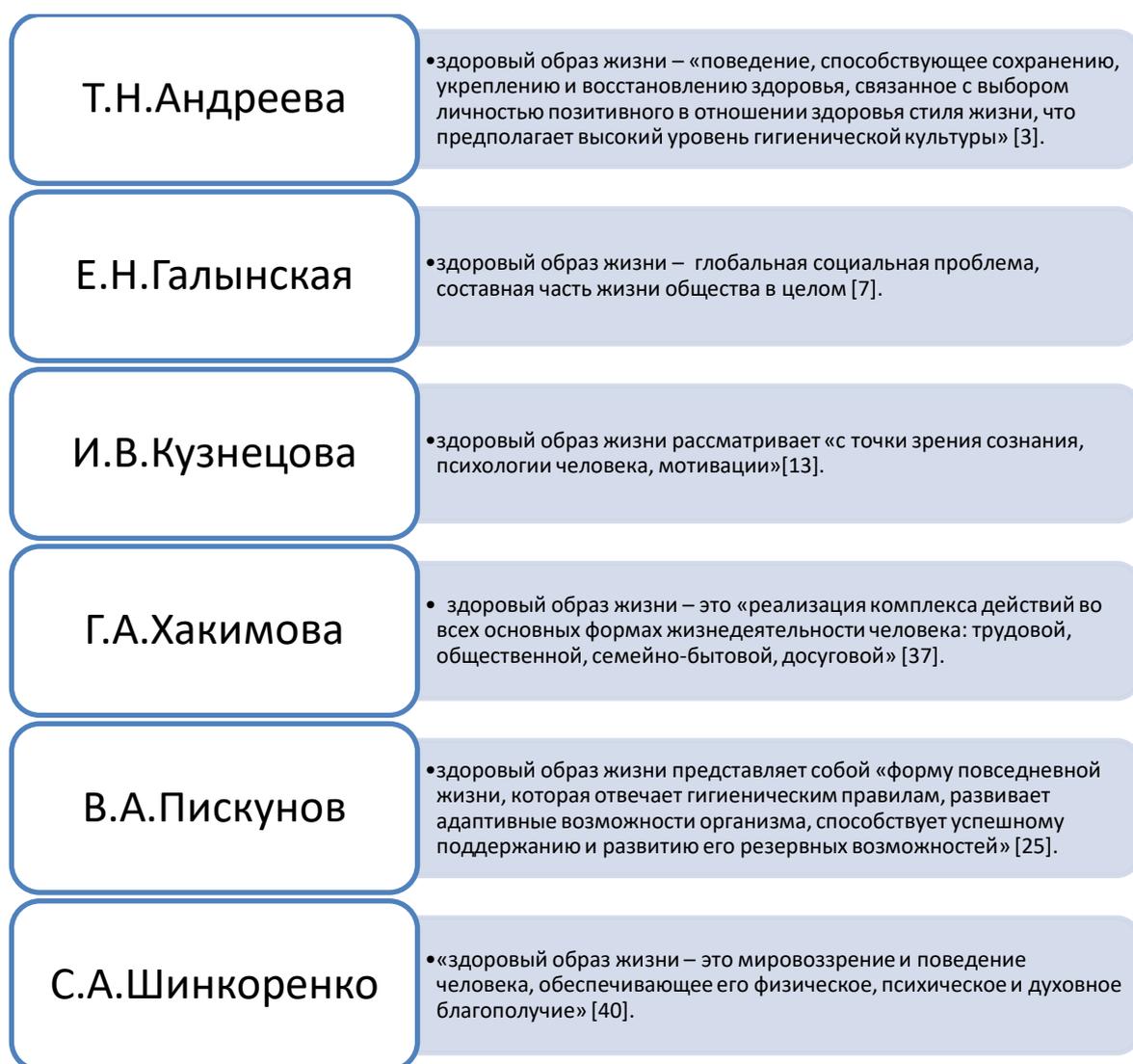


Рисунок 1 - Подходы современных ученых к определению категории «здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни предполагает поддержание правильного питания, режима дня, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья, а также беспоследственного отношения к экологии. В.Д. Иванов, З.И. Матина отмечают, что здоровый образ жизни школьника во многом зависит от образа жизни родителей и социальной среды, в которой растет и воспитывается ребенок[11].

Процесс формирования представлений о здоровом образе жизни –это опыт, получаемый в ходе всей жизни. В дошкольном возрасте представления о здоровом образе жизни формируются с учетом того, в какой среде растет

ребенок и какие привычки прививают ему в детстве родители. В младшем школьном возрасте родительское внимание менее сконцентрировано на ребенке, поэтому ребенок начинает сам овладевать навыками гигиены, распределением режима дня и др. Поэтому на данном возрастном этапе учреждению дополнительного образования важно ознакомить детей с навыками ведения здорового образа жизни, чтобы у ребенка начали сформировываться свои личные представления о здоровом образе жизни.

Для того чтобы здоровый образ жизни стал внутренним (личным) убеждением, недостаточно объяснения взрослого. Поэтому для эффективного формирования представлений о здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте важно привлекать внимание детей к эмоциональному миру человека, окружающей социальной действительности, создавать соответствующую здоровьесберегающую образовательную среду, которая способствовала бы формированию основ здорового и безопасного образа жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Ведущую роль в этом процессе играют семья и учебные учреждения. Кроме этого, значительная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит учреждениям дополнительного образования. Младшие школьники должны владеть способами формирования представлений. Для этого учащийся должен уметь анализировать и синтезировать основные правила поведения, базирующиеся на знаниях о составляющих компонентах ЗОЖ. У ребенка 7-11 лет должно сформироваться ценностное отношение к данным составляющим для того, чтобы он мог активно использовать данные знания в повседневной деятельности, чтобы ребенок четко для себя понимал важность объективного значения ценности здоровья.

Важную роль в формировании представлений о ЗОЖ ребенка младшего школьного возраста играют здоровьесберегающие технологии. М.И. Скоморохова понимает под ними совокупность методов и приемов, способствующих формированию здорового образа жизни [34].

Как отмечает Р.Ю.Мардеев, здоровьесберегающие технологии, реализуемые учреждениями дополнительного образования, делятся на группы (Рис. 2)[15]:



Рисунок 2 – Группы здоровьесберегающих технологий

Для того чтобы соблюдать нормы здорового образа жизни необходимо с начальной ступени школы воспитывать в детях ответственность к своему здоровью, которое является не только индивидуальной, но и общественной ценностью.

В современной ситуации невозможно говорить о полностью безопасной жизнедеятельности в силу разных причин (глобальных климатических изменений, развития производств, увеличения средств вторичной природы и

др.). Все это требует повышения уровня ответственности каждого человека за свое существование.

В своих исследованиях Л. Сорокина отмечает, что «в широком смысле слова, безопасный образ жизни – это сформированное представление (образ) о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, а также методах и средствах их воплощения в жизнь. В узком смысле, безопасный образ жизни человека – основанная на повседневном выполнении норм и правил безопасности устойчивая во времени индивидуальная форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение здорового образа жизни»[35].

Н.А. Склинова утверждает, что безопасный образ жизни включает в себя несколько компонентов (Рис. 3)[33]:

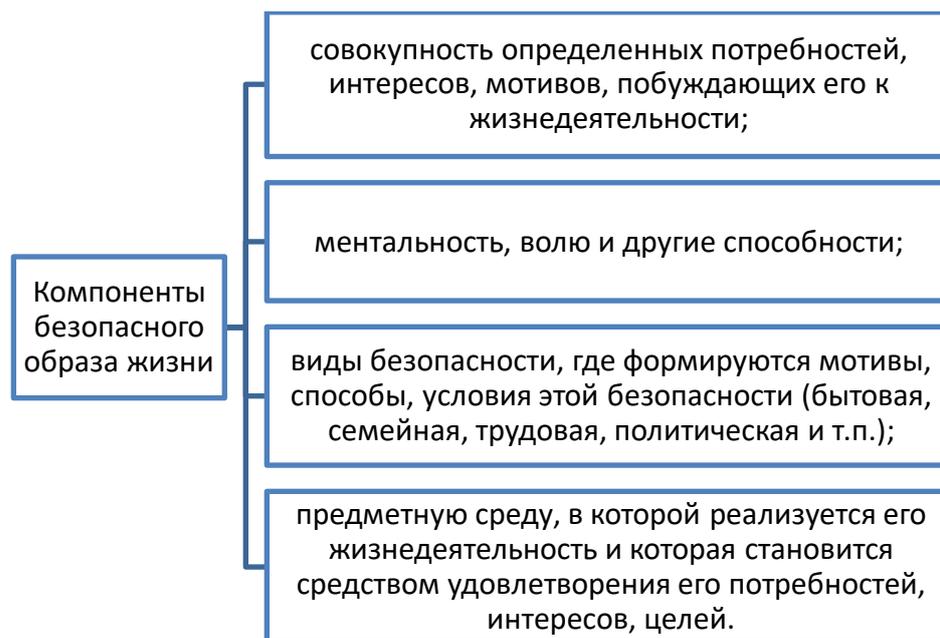


Рисунок 3-Компоненты безопасного образа жизни

Формирование формирования безопасного поведения – сложный многоплановый процесс(Рис. 4)[36].



Рисунок4- Сущность формирования безопасного поведения

Безопасный образ жизни включает в качестве составных частей следующие аспекты (Рис. 5)[1]:



Рисунок 5 - Основные аспекты здорового образа жизни

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать вывод о том, что здоровый образ жизни включает в себя правила личной гигиены, развитую иммунную систему, а также поддержание резервных возможностей организма человека.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что представления о здоровом и безопасном образе жизни формируются постепенно, исходя из личного опыта, приобретенного ребенком с дошкольного детства. Осознанное же формирование представлений о здоровом образе жизни происходит в младшем школьном возрасте. В своей работе мы будем опираться на определение Т.Н. Андреевой, которая утверждает, что здоровый образ жизни – выбранное личностью поведение, которое способствует сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, тесно связанное с гигиенической культурой.

1.2 Учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни

Для младшего школьного возраста характерна смена интересов и ценностей. В этом возрасте также активно развиваются психические процессы. Среди психических функций ребенка 7-11 лет на первом месте стоит мышление – это главная функция для дальнейшего развития личности: осуществляется переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. На смену игровому виду деятельности приходит учебный [1].

Р.С. Немов считает, что мышление – это теоретическая и практическая деятельность, которая включает действия и операции ориентировочно-исследовательского характера [17].

Дети одинакового возраста обладают достаточно разным уровнем развития мышления. Следовательно, педагоги, психологи должны

дифференцированно подходить к процессу развития мышления у младших школьников.

В структуре познавательной деятельности младшего школьника, особенно в первые годы обучения, главное место занимает память. А.А. Смирнов отмечает, что память, а также другие психические процессы у детей младшего школьного возраста являются предметом очевидных изменений. Младший школьный возраст характеризуется насыщенным развитием умения к запоминанию и воспроизведению [26, С. 50].

Именно в младших классах происходят изменения, которые влияют на учебную деятельность. Их смысл заключается в том, что память ребенка постепенно становится осознанно регулируемой и опосредствованной, и принимает черты произвольности. По мнению Д.Б. Эльконина, «память в этом возрасте становится мыслящей» [26, С. 345].

К.Д. Ушинский говорил: «строить обучение только на произвольном внимании невозможно и ошибочно». Он, проводя исследования о механизмах произвольного внимания младшего школьника, считал, что «в школе дитя может быть приучено фиксировать беглый взгляд на находящимся перед ним предмете; несколько позднее учитель может уже остановить внимание учеников на решении многих цифрах арифметической задачи» [26, С. 152].

У учащихся младшего школьного возраста наблюдается установка к развитию и расширению сферы «Я». На основе самонаблюдения и рефлексии, формируется понятие о ценностях, в том числе и о ценности здоровья. Стоит отметить, что учебно-познавательная деятельность, позволяет органично включить в содержание педагогически управляемого процесса формирование представлений о здоровом образе жизни.

Для формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни, младший школьный возраст наиболее сензитивен. Так как именно этот возраст характеризуется рядом возрастных особенностей (Рис.6)[26, С. 154].

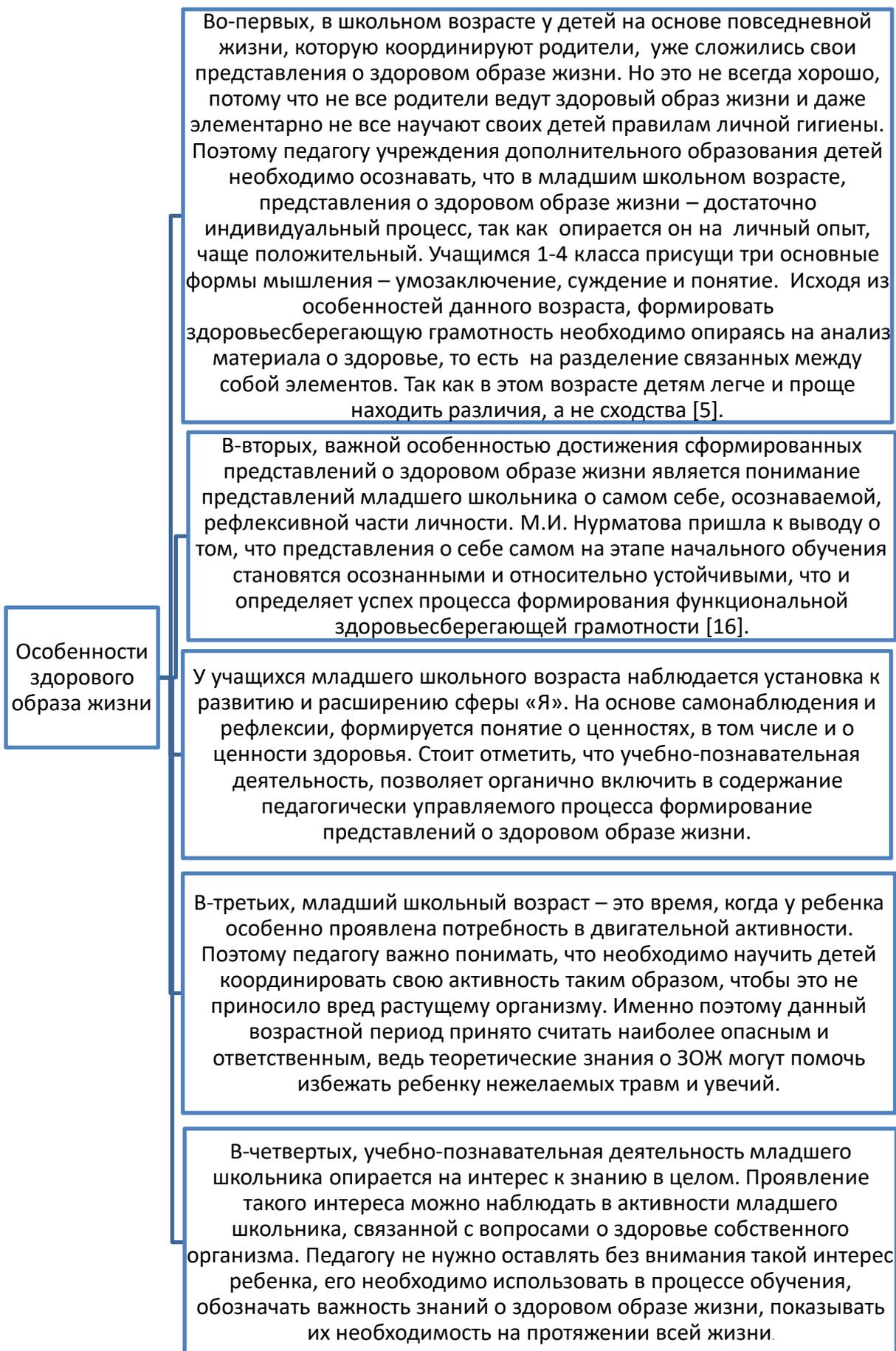


Рисунок 6 - Особенности здорового образа жизни

Как считает Т.Н. Андреева: «У младших школьников на основе конкретных знаний о здоровье своего организма необходимо формировать абстрактные обобщения, позволяющие в дальнейшем осуществлять перенос этих знаний в область обобщенного понятия здоровья как физического, психического и социального благополучия» [3].

В начальной школе большое внимание уделяется анатомии и физиологии человеческого организма. В результате этого подчеркивается важность его сохранения. К детям приходит осознание важности бережного отношения к себе и своему телу. Младшие школьники впервые начинают задумываться о значении суточного режима, о вреде некоторой употребляемой пищи; приходит осознание значимости физической культуры, которая укрепляет и сохраняет здоровье. В связи с этим целесообразно формировать ценностные ориентации на здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте, т.к. этому возрасту присущ ряд особенностей таких, как становление устойчивых знаний, приводящих к внутреннему анализу собственного здоровья; формирование интереса к спорту, что влечет за собой развитие двигательных способностей; формирование позитивного отношения к себе и окружающим людям [13].

Таким образом, при формировании основ здорового и безопасного образа жизни у младших школьников необходимо учитывать их возрастные особенности: мышление, память, внимание, представление о себе самом и проявление интереса к знанию.

Глава 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ И БЕЗОПАСНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

2.1 Возможности системы дополнительного образования в формировании представлений у младшего школьника о здоровом и безопасном образе жизни

В пункте 2 статьи 10 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование признается неотъемлемой самостоятельной частью системы российского образования. В пункте 3 статьи 23 указанного закона установлено: «Организация дополнительного образования – это образовательная организация, осуществляющая в качестве основной цели ее деятельности образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам» [35].

К приоритетным целям системы дополнительного образования с уверенностью относится и формирование основ здорового образа жизни у школьников: сохранение и укрепление детского здоровья, привлечение интереса к познанию основ здорового и безопасного образа жизни (Рис. 7).

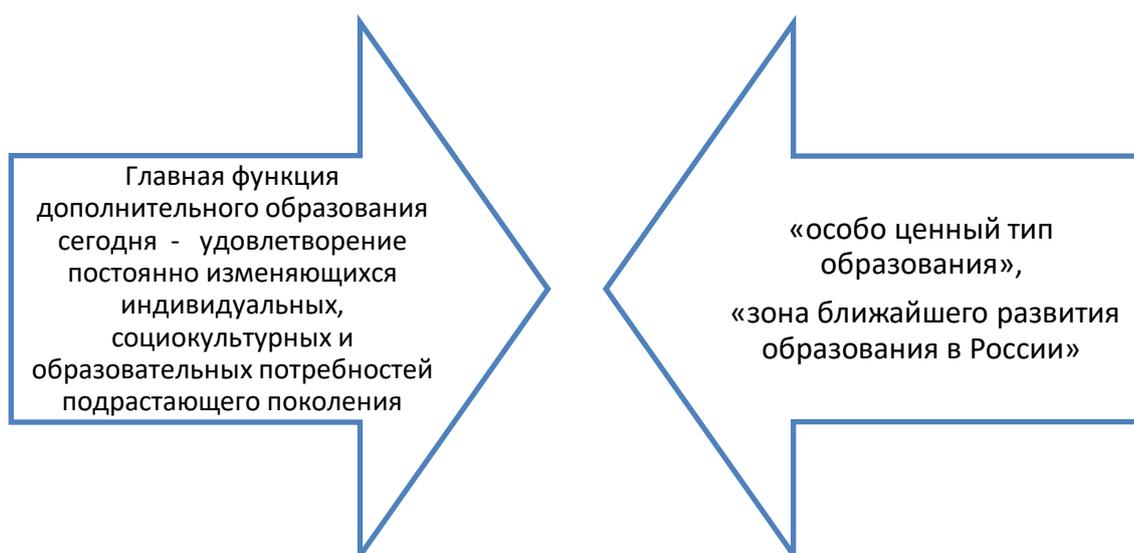


Рисунок 7- Особенности дополнительного образования

На схеме изображены задачи, этапы, функции и особенности дополнительного образования в школе (Рис. 8).



Рисунок 8- Система дополнительного образования

В настоящее время осуществляются серьезные преобразования в обеспечении дополнительного образования программно-методическими материалами. В первую очередь речь идет о создании авторских программ и уникальных методических материалах, имеющих, в том числе, и региональную специфику.

Принципы организации дополнительного образования в школе (Рис. 9)

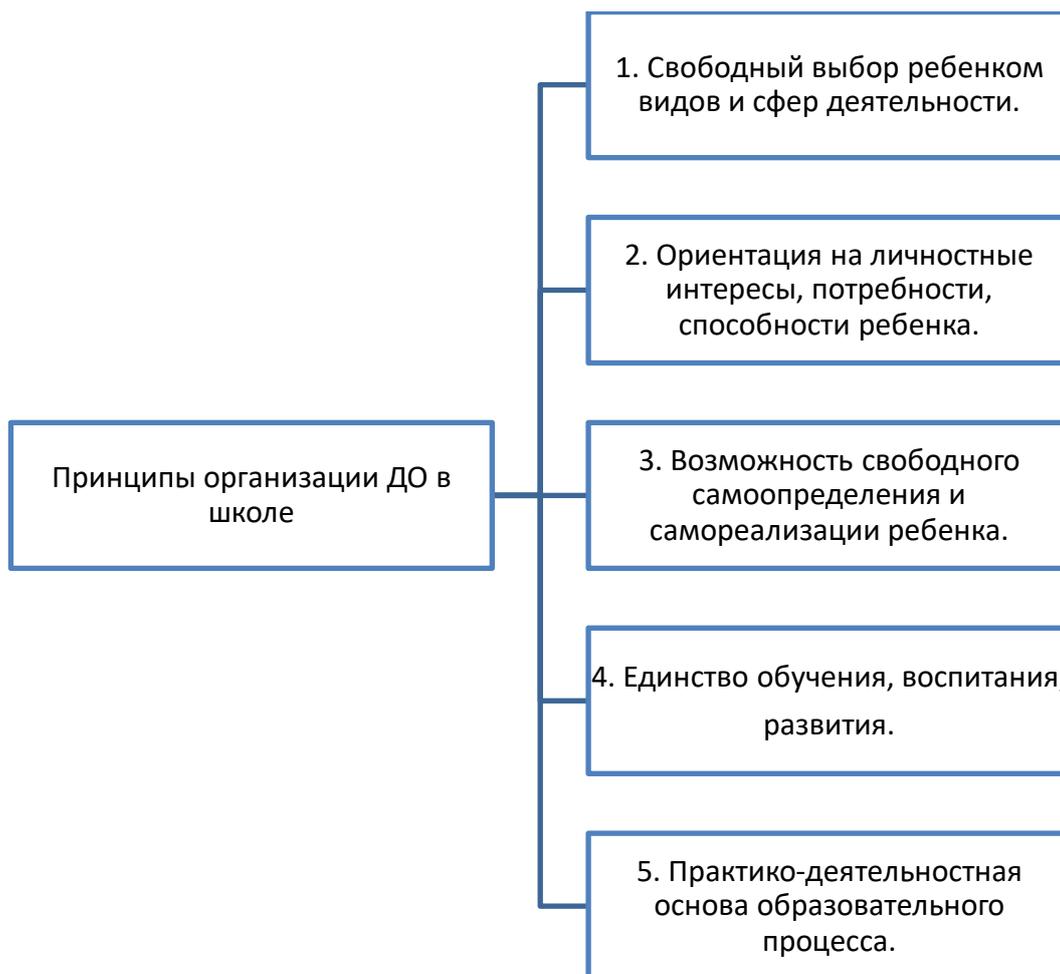


Рисунок 9 - Принципы организации дополнительного образования в школе

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция

педагога и ребенка, ориентированность на интересы ребенка, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

Главная черта дополнительного образования в школе – опора на содержание основного образования. Интеграция основного и дополнительного образования позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одной из наиболее сложных проблем современной педагогики.

Другая важная особенность дополнительного образования – его воспитательная деятельность, поскольку именно в сфере свободного выбора вида деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Раскрыв свои потенциальные способности и попробовав их реализовать еще в школьные годы, выпускник будет лучше подготовлен к реальной жизни в обществе, научится добиваться поставленной цели, выбирая цивилизованные, нравственные средства ее достижения.

Для социальной адаптации школьников важно и то, что, включаясь в работу различных творческих объединений по интересам, они оказываются в пространстве разновозрастного общения, приобретающего в современных условиях особую ценность: здесь ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Дополнительное образование в школе отличается тесной связью с внеурочной работой, которая организуется, как правило, классными руководителями, педагогами-организаторами (Рис.10)

На данном рисунке изображена наглядная связь между дополнительным образованием и внеурочной работой в школе.

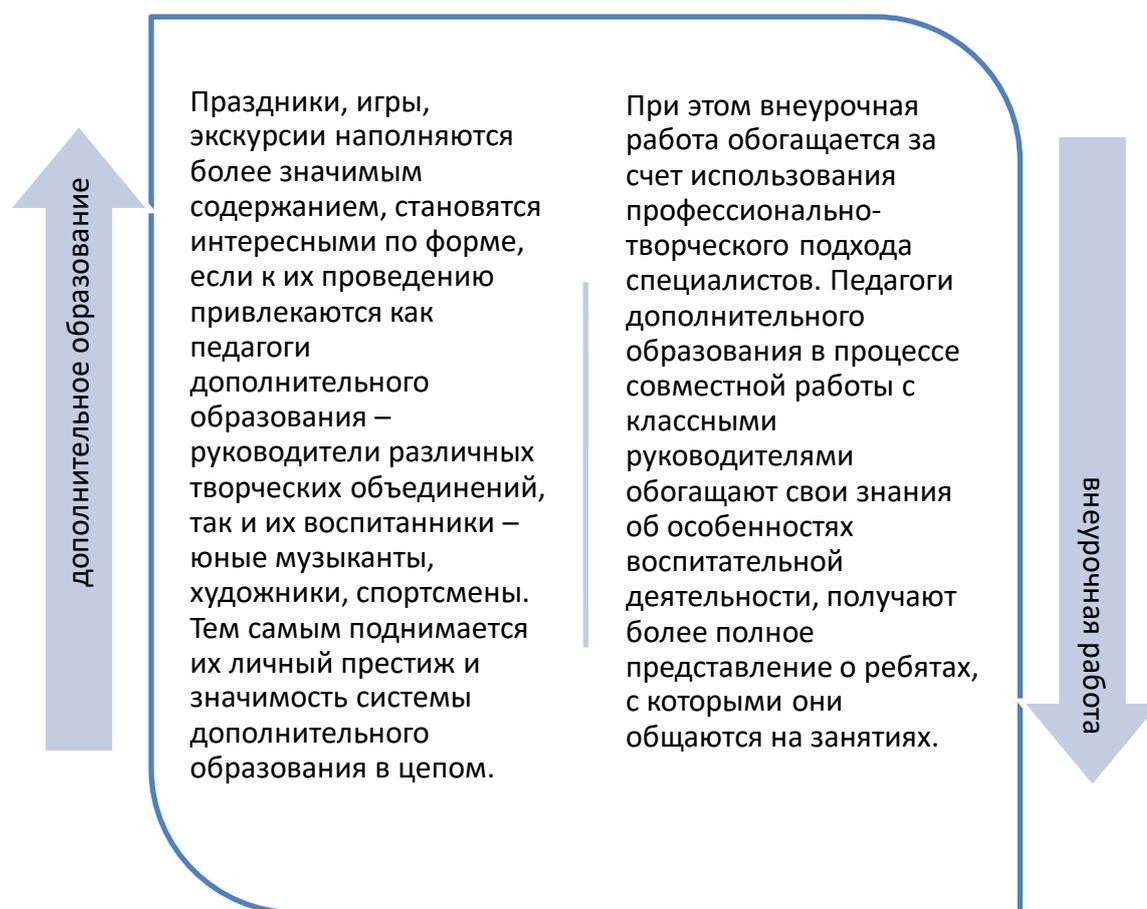


Рисунок 10 - Связь дополнительного образования и внеурочной деятельности

Образовательная деятельность в школе осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком, учебными планами, расписанием тренировочных занятий, локальными нормативными актами.

Календарный учебный график является документом, регламентирующим школу и осуществление образовательного процесса в учебном году. Календарный учебный график определяет содержание, организации осуществления образовательной деятельности дополнительными общеобразовательными программами, а также устанавливает график учебного процесса: сроки начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, каникулярного периода, сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся, углубленного медицинского обследования.

Учебный план является документом, который определяет: трудоёмкость, последовательность и распределение по этапам и периодам обучения видов учебной деятельности, продолжительность и объёмы реализации дополнительных образовательных программ по проблемным областям, соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Таким образом, дополнительное образование в общеобразовательном учреждении является той сферой, которая, обладая самоценностью, ориентирована, в первую очередь, на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира; на гармонизацию требований по реализации образовательного стандарта и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей личности. Дополнительное образование расширяет воспитательные возможности школы и ее культурное пространство, способствует самоопределению школьников, включению их в различные виды творческой деятельности.

2.2 Анализ сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников

Одной из главных задач современной образовательной организации, в том числе и учреждения дополнительного образования, является воспитание нравственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное и основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни.

Анализ работы современного учреждения дополнительного образования детей по формированию у младших школьников представлений о здоровом и

безопасном образе жизни проведен на примере МБОУ «СОШ №1» г.Лесосибирска.

Цель деятельности МБОУ «СОШ №1» – развитие мотивации детей и подростков к познанию и творчеству через реализацию дополнительных образовательных программ. Одной из задач деятельности МБОУ «СОШ №1» является формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения. Для этого определены основные направления деятельности (Рис. 11):



Рисунок 11- Основные направления здорового образа жизни

В рамках формирования здорового образа жизни проводятся следующие мероприятия (Рис. 12):

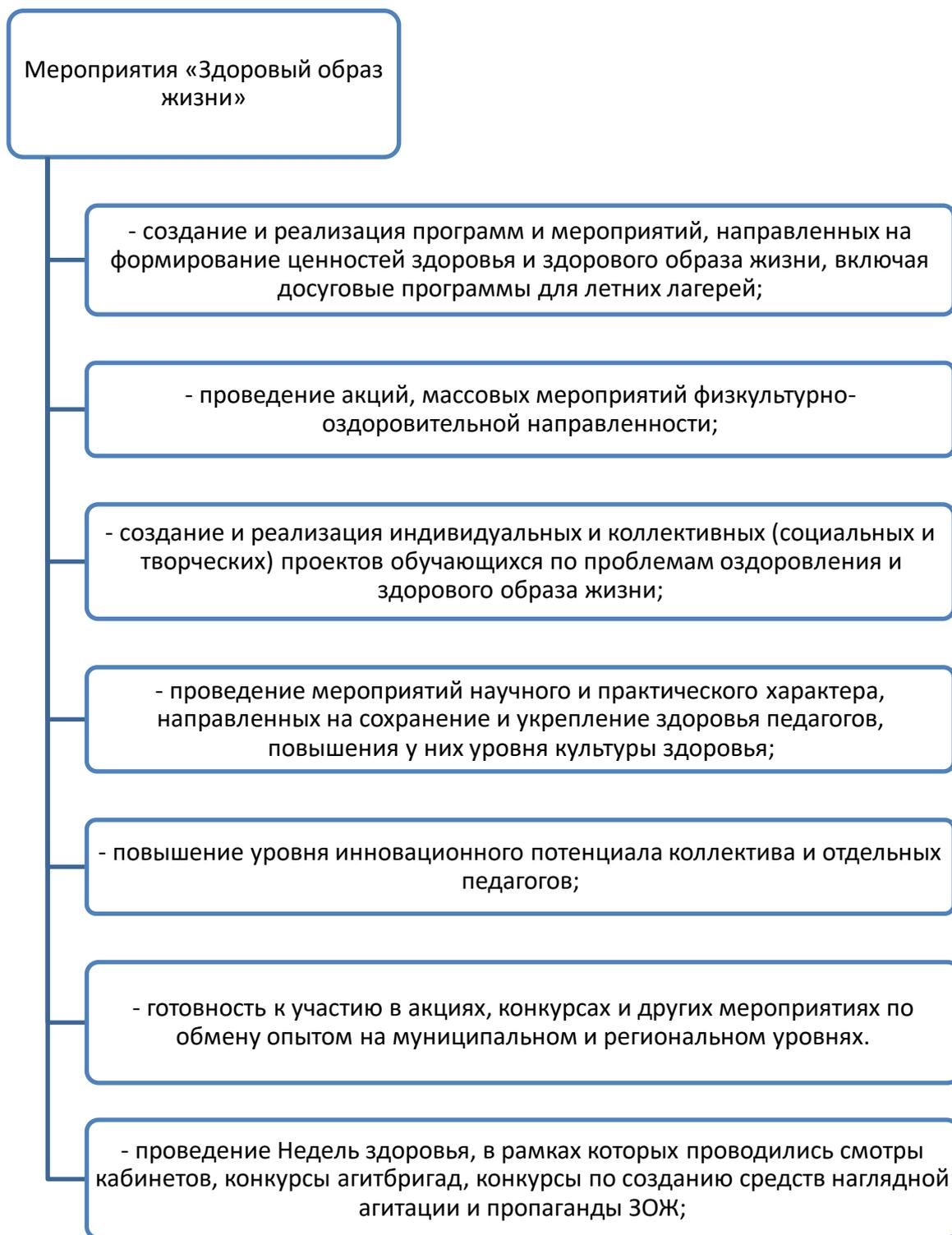


Рисунок12 - Мероприятия «Здоровый образ жизни»

Для изучения сформированности представлений о здоровом и безопасном образе жизни у обучающихся МБОУ «СОШ №1» организовано диагностическое исследование (анкета Г.А. Хакимовой) (Приложение А)[37].

Выборка составила 20 школьников в возрасте 10-11 лет (10 девочек и 10 мальчиков).

В МБОУ «СОШ №1» регулярно проводятся мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Исходя из этого, первый вопрос анкеты предполагал выяснение ответа на вопрос: «Как ты считаешь, какие привычки вредны для здоровья?» (Рис. 13).

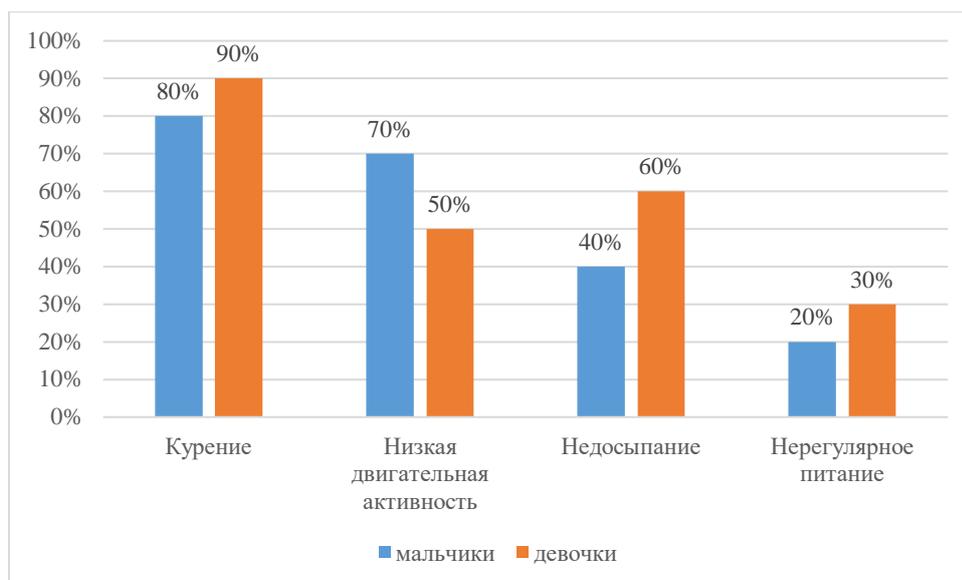


Рисунок 13 – Распределение ответов на вопрос: «Какие привычки вредны для здоровья?»

Педагоги МБОУ «СОШ №1» создают условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к вредным привычкам. Однако информацию по данному вопросу младшие школьники получают не только в МБОУ «СОШ №», но и из иных источников. Поэтому второй вопрос анкеты звучал так: «Где ты получаешь информацию о вредных привычках?».

Анализ анкетирования показал, что в основном дети получают информацию о вредных привычках по телевизору (70 % мальчиков и 60 % девочек). На втором месте испытуемые назвали школу: 60 % девочек и 50 % мальчиков. Из интернета получают информацию о вредных привычках 50 % мальчиков и 40 % девочек. Гораздо реже школьники получают информацию о вредных привычках из книг (журналов), из рассказов родителей (Рис. 14).

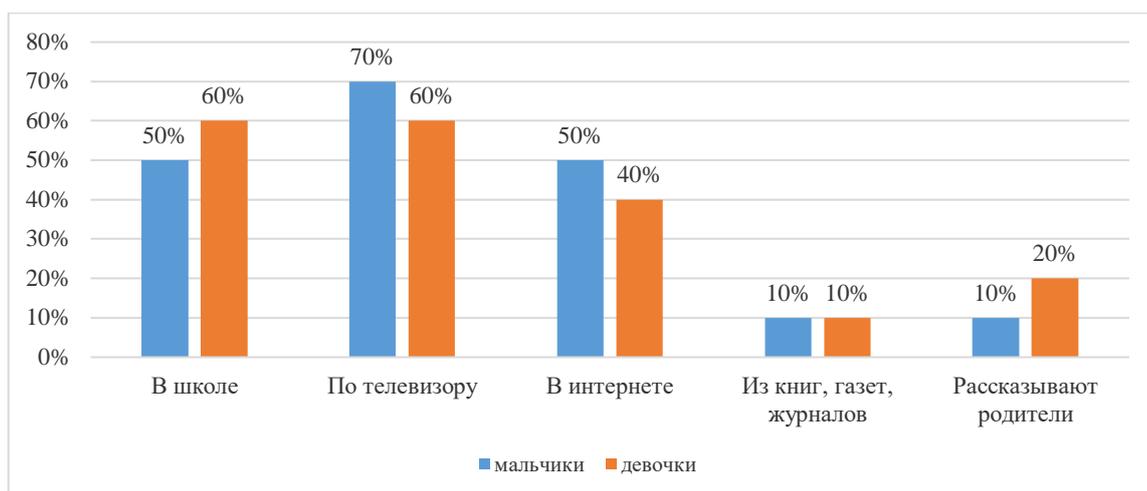


Рисунок 14-Распределение ответов на вопрос:«Где ты получаешь информацию о вредных привычках?»

Знания о ЗОЖ педагоги МБОУ «СОШ №1» стараются доносить до обучающихся в максимально доступной форме. Поэтому третий вопрос анкеты предполагал решение практической жизненной ситуации. Ситуацию с предметами гигиены школьники решили достаточно успешно. Большинство респондентов ответили, что не стоит делиться даже с лучшим другом зубной щеткой (по 90 % мальчиков и девочек), мочалкой (80 % девочек и 50 % мальчиков) (Рис. 15).

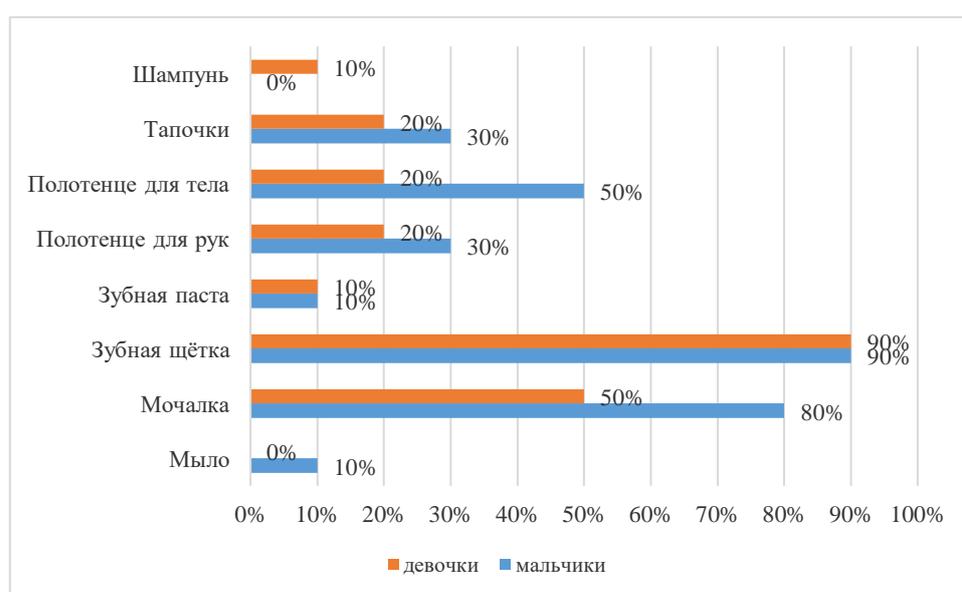


Рисунок 15- Решение ситуации с предметами гигиены

В текущем учебном году на базе МБОУ «СОШ №1» была проведена игра-тренинг «Хочешь быть здоровым – будь им» (Приложение А), одним из направлений которой было формирование представлений детей о пользе правильного питания. Поэтому четвертый вопрос анкеты предлагал школьникам решить практическую ситуацию с расписанием о приеме пищи. Школьники решили предложенную ситуацию достаточно успешно. Большинство респондентов дали верные ответы (Рис. 16).

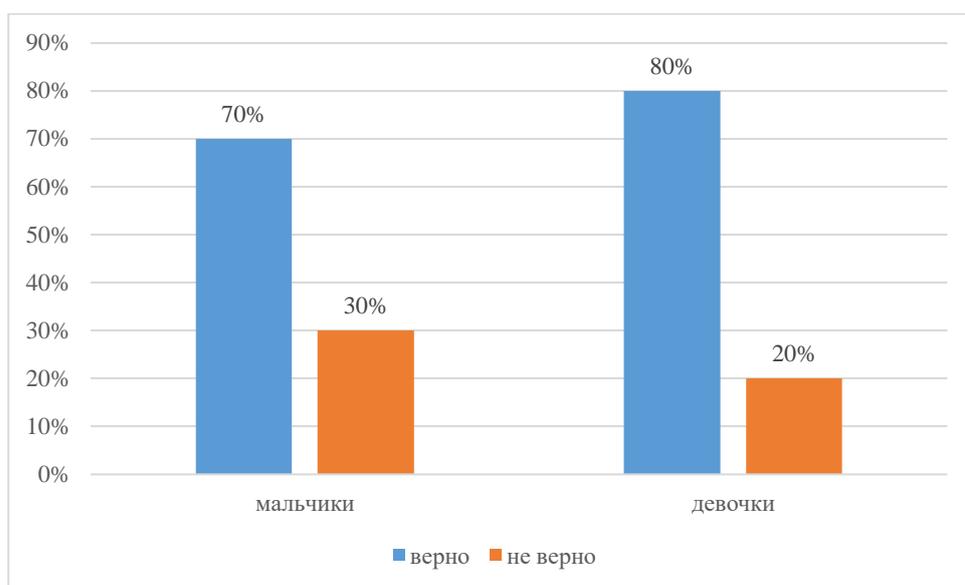


Рисунок 16- Решение ситуации с приемом пищи

У школьников, посещающих МБОУ «СОШ №1», большой интерес вызывают различные игровые программы, связанные с ЗОЖ. Недавно была проведена игра «Путешествие по стране Неболейка» (Приложение А), которая включала в себя вопросы о гигиенической составляющей ЗОЖ. Поэтому пятый, шестой и седьмой вопросы анкеты предлагали школьникам подумать над практическими ситуациями, связанными с гигиеной.

Анкетирование показало, что большинство школьников четко знают, что зубы надо чистить утром и вечером: верно ответили на поставленный вопрос 80% девочек и 70% мальчиков (Рис. 17).

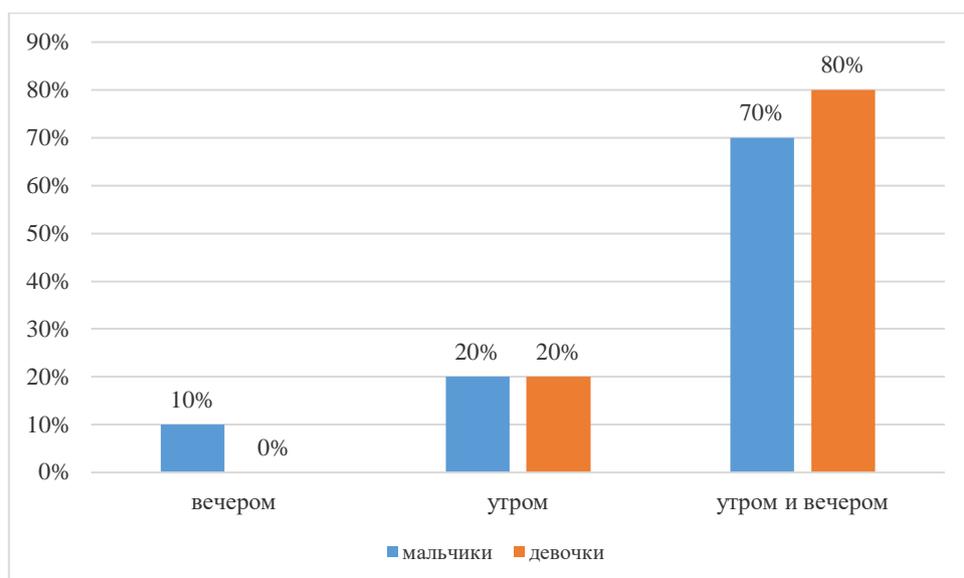


Рисунок 17-Распределение ответов на вопрос: «Сколько раз в день нужно чистить зубы?»

Ответы об обязательном мытье рук покажем на рисунке 18 (Рис.18).

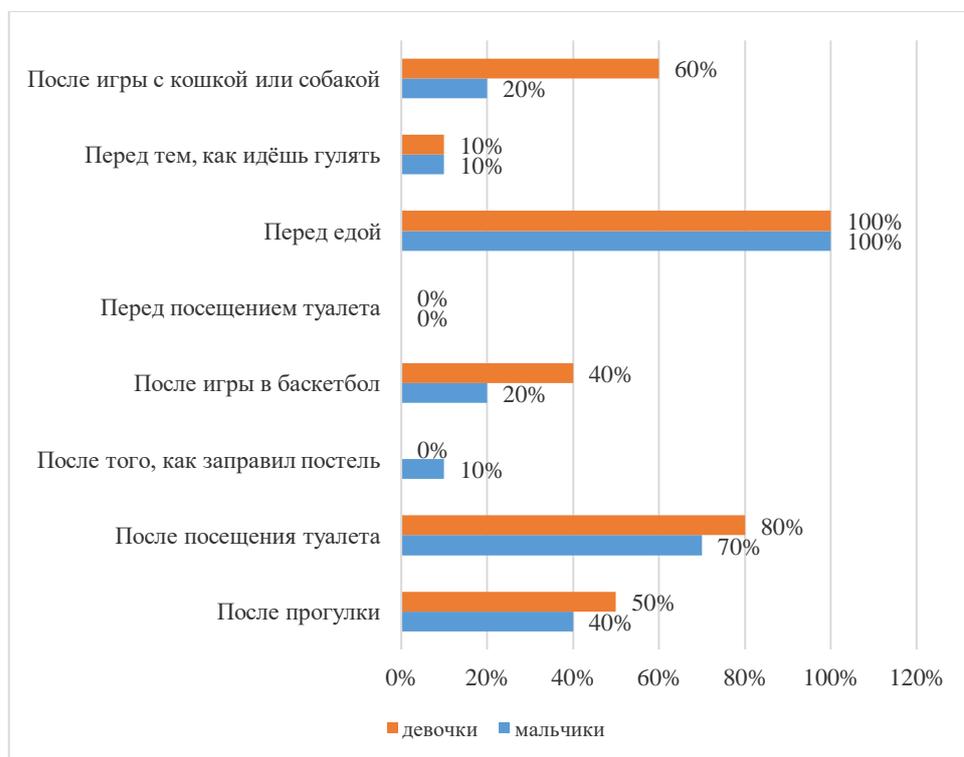


Рисунок 18 – Распределение ответов на вопрос: «Сколько раз в день нужно мыть руки?»

Из данных, представленных на рисунке 16, видно, что школьники четко знают, что руки необходимо мыть перед едой (100 % девочек и мальчиков), после игры с животными (60 % девочек и 20 % мальчиков), после посещения туалета (80 % девочек и 70 % мальчиков).

Большинство школьников принимают душ (ходят в баню) 2-3 раза в неделю (60 % девочек и 55 % мальчиков). Такое распределение ответов на вопрос можно объяснить привычным образом жизни или же благоустройством дома, например, жителей частного сектора города (Рис. 19).

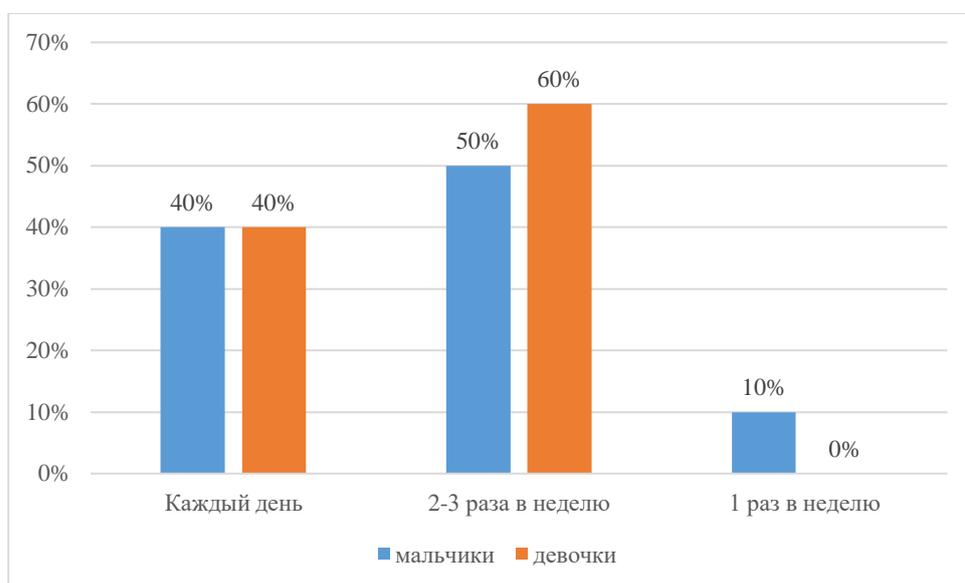


Рисунок 19 – Распределение ответов на вопрос: «Как часто ты принимаешь душ или ходишь в баню?»

В текущем учебном году школьники, посещающие МБОУ «СОШ №1», приняли участие в интеллектуально-познавательной игре «Начинай с зарядки день». Поэтому восьмой вопрос анкеты был нацелен на выяснение отношения школьников к утренней зарядке.

Анкетирование позволило выяснить, что подавляющее большинство школьников не делают утреннюю зарядку вообще (50 % девочек и 30 % мальчиков), либо делают ее очень редко (20 % девочек и 30 % мальчиков).

Число школьников, ежедневно выполняющих комплекс утренней гимнастики очень невелико (20 % девочек и 10 % мальчиков) (Рис. 20).

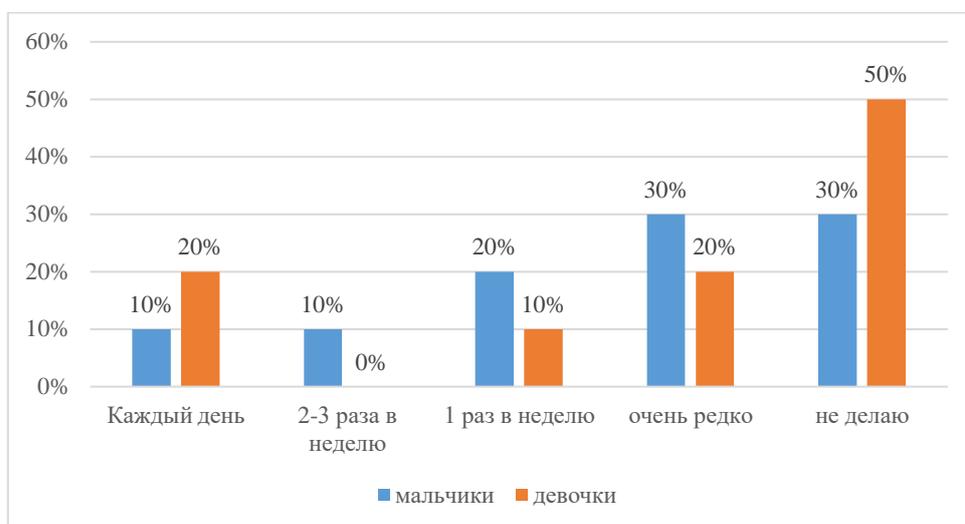


Рисунок 20 – Распределение ответов на вопрос: «Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?»

В ходе исследования мы выяснили, что подавляющее большинство школьников не осведомлены о правилах оказания первой медицинской помощи. Так, только 25 % девочек и 20 % мальчиков верно решили ситуацию с оказанием помощи при ранении пальца (Рис. 21).



Рисунок 21 – Решение ситуации с ранением пальца

На протяжении трёх месяцев в МБОУ «СОШ №1» работает клуб «Дорогу ЗОЖ» в рамках валеологической программы «Преодоление». Тематика мероприятий самая разнообразная, но особое внимание уделяется формированию положительного отношения школьников к ценностям ЗОЖ. Поэтому следующие вопросы анкеты были направлены на изучение осведомленности школьников по ряду вопросов данной тематики.

Исследование показало, что подавляющее большинство школьников очень мало времени проводят на свежем воздухе. В частности, примерно 1 час уделяют прогулкам 50 % мальчиков и 60 % девочек. Некоторые школьники проводят на свежем воздухе менее 1 часа (Рис. 22).

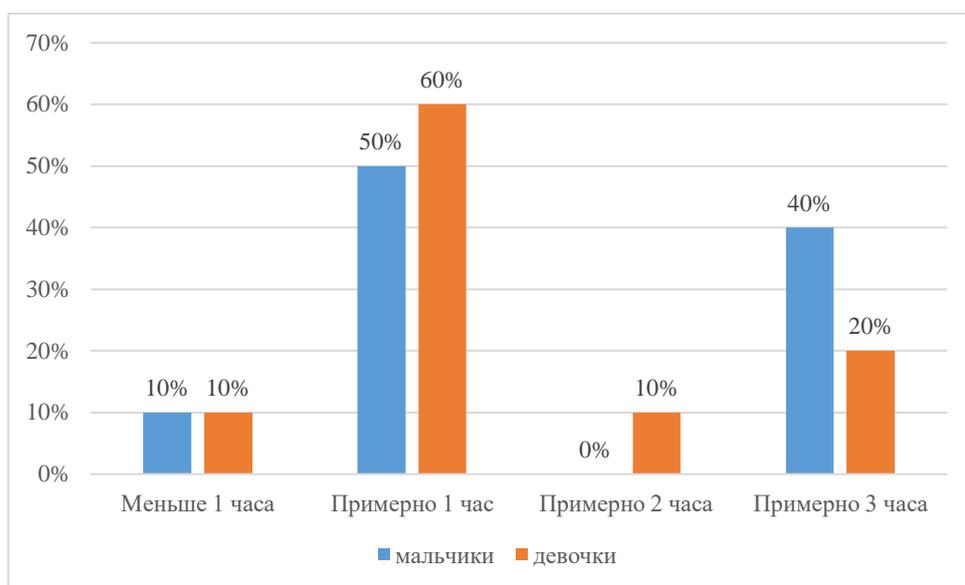


Рисунок 22-Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе?»

Мы пришли к выводу, что подавляющее большинство школьников злоупотребляют просмотром телепередач и играй за компьютером. Так, 50 % мальчиков и 30 % девочек проводят у экранов более 3 часов (Рис. 23).

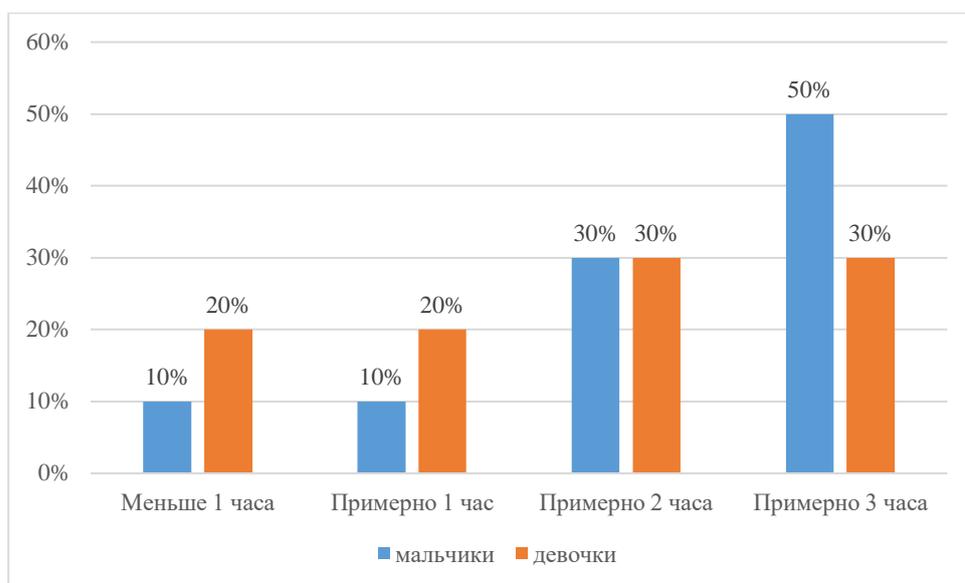


Рисунок 23 – Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени в день ты проводишь у телевизора и компьютера?»

Анализ анкет позволяет сделать вывод о том, что только половина школьников заботятся о своем здоровье (40 % мальчиков и 50 % девочек). Остальные делают это недостаточно, либо мало (Рис. 24).

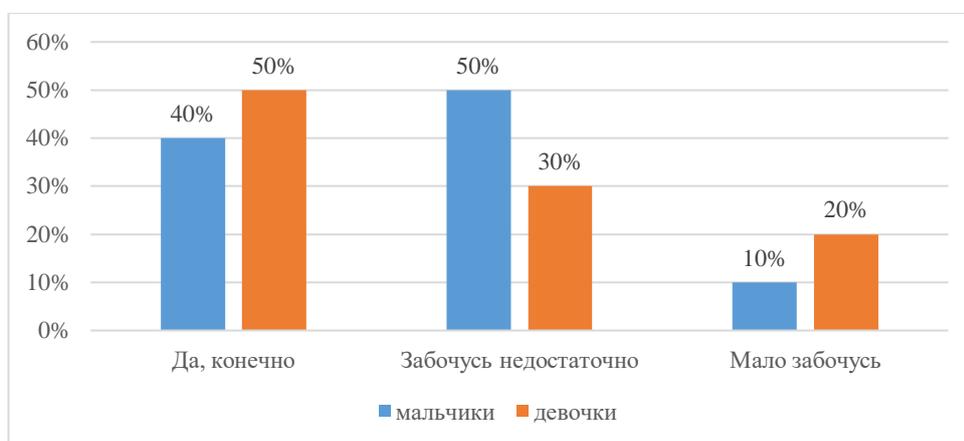


Рисунок 24 – Распределение ответов на вопрос: «Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье?»

Мы определили, что большинство школьников (70 % мальчиков и 80 % девочек) проявляют интерес к получению новых знаний о здоровье, здоровом образе жизни (Рис. 25).

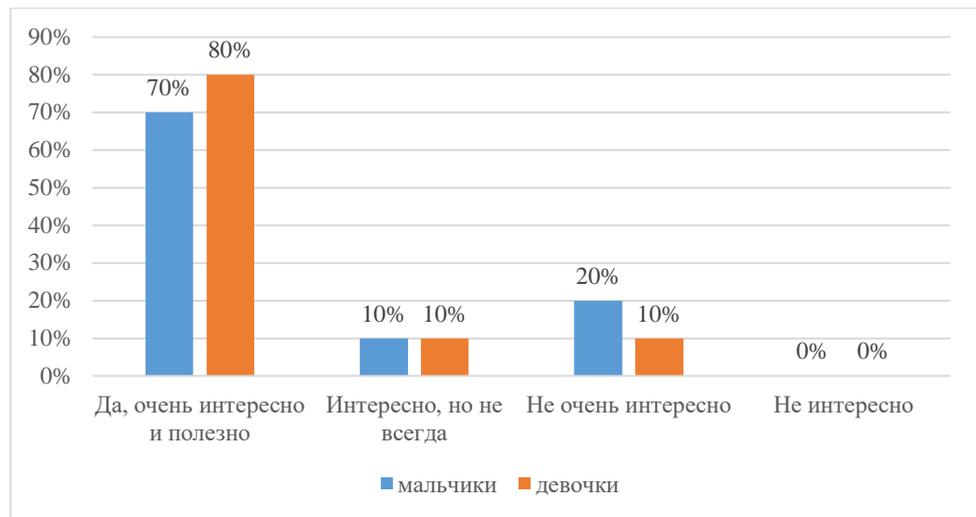


Рисунок 25 – Распределение ответов на вопрос: «Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?»

Проведенный анализ показал, что наиболее часто в школе проводятся такие мероприятия по охране и укреплению здоровья как уроки, обучающие здоровью; беседы о том, как заботиться о здоровье; спортивные соревнования; спортивные секции; тематические викторины и конкурсы (Рис. 26).

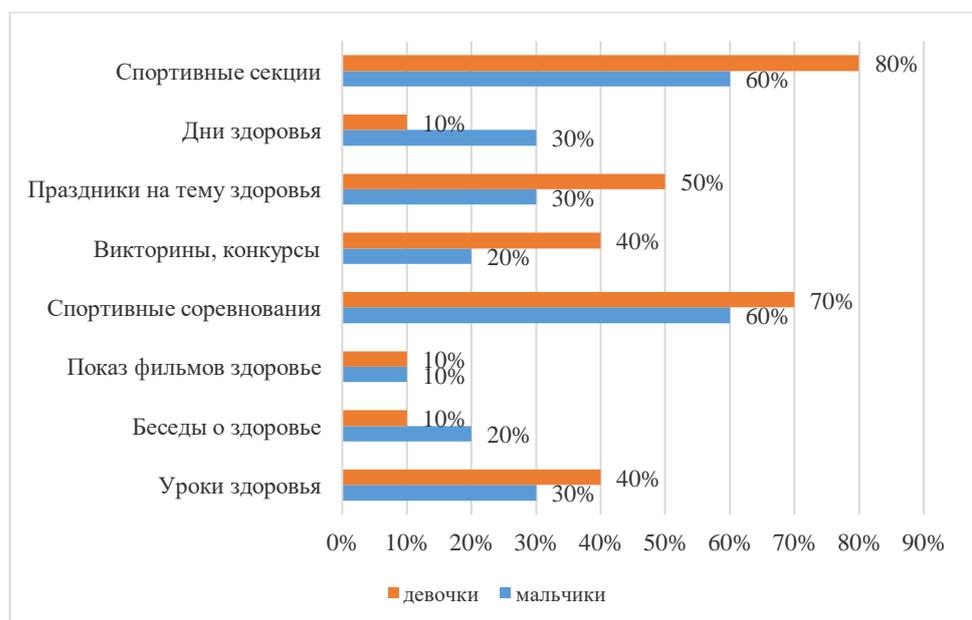


Рисунок 26 – Распределение ответов на вопрос: «Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе?»

Как известно, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, в первую очередь, проводится в семье. Поэтому последний вопрос анкеты был посвящен выяснению ситуации с организацией активного отдыха в семьях школьников. Анкетирование позволило выяснить, что в большинстве семей практически не уделяется внимания совместным походам и занятиям спортом: так ответили 70 % мальчиков и 60 % девочек (Рис. 27).

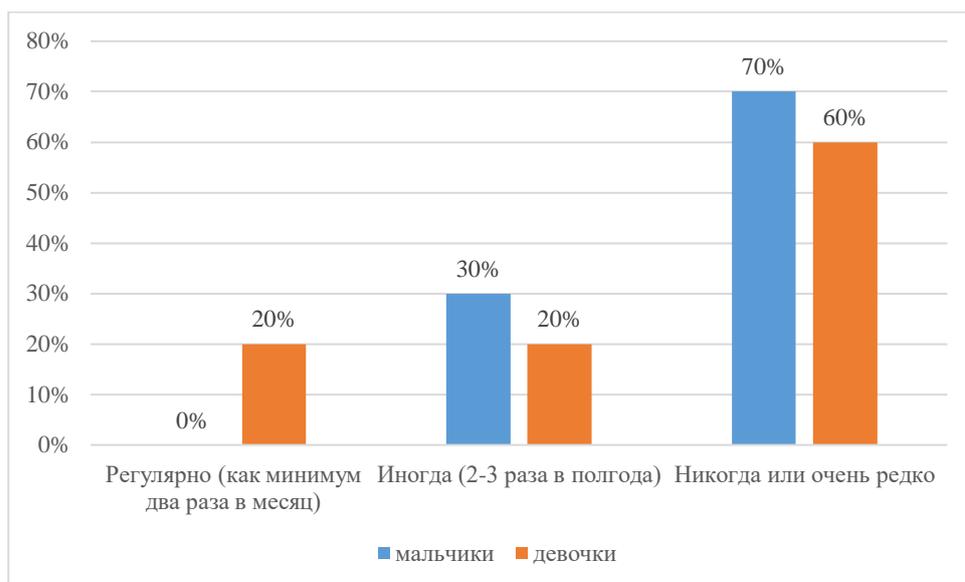


Рисунок 27 – Распределение ответов на вопрос: «Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха?»

Полученные при анкетировании результаты позволяют нам сделать вывод о том, что дети младшего школьного возраста, занимающиеся в учреждении дополнительного образования, знакомы с правилами здорового и безопасного образа жизни. Но отметим: несмотря на то, что учащиеся понимают важность правильного питания, занятий спортом и соблюдения норм гигиены все же, здоровый и безопасный образ жизни не является для них ведущей ценностью. У детей отсутствует здоровая мотивация соблюдения норм ЗОЖ. Более того, учащиеся не видят никакой связи между своим поведением и негативными последствиями для здоровья.

Мы считаем, что у учащихся еще не до конца сформировались представления о здоровом и безопасном образе жизни. В первую очередь,

необходимо сформировать устойчивую мотивацию, которая позволит школьникам не только всерьез задуматься о важности получаемых теоретических знаний, связанных со здоровым и безопасным образом жизни, но и применять их в повседневной жизни.

Таким образом, проведенный нами анализ современного учреждения дополнительного образования позволяет прийти к выводу о том, что у младших школьников не в полной мере сформированы представления о здоровом и безопасном образе жизни.

2.3 Рекомендации по организации процесса формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни в системе дополнительного образования

Результаты проведенного анкетирования позволили разработать рекомендации по организации процесса формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников в МБОУ «СОШ №1» на одну учебную четверть (Табл. 1)

Таблица 1 – Направления работы МБОУ «СОШ №1» по формированию представлений о здоровом и безопасном образе жизни у младших школьников

Направление	Месяц	Вид работы
Художественное	Сентябрь 2020 г.	Конкурс рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
	Октябрь 2020 г.	Выставка и оформление стендов с плакатами «Я за здоровый образ жизни!»
	Ноябрь 2020 г.	Составление дизайна и дальнейшее распространение памяток профилактической направленности
Декоративное-прикладное	Сентябрь 2020 г.	Конкурс творческих проектов, представленных в дизайнерской папке с аспектами здоровья и ЗОЖ
	Октябрь 2020 г.	Благотворительная ярмарка «Быть здоровым – здорово!»
	Ноябрь 2020 г.	Театрализованная игра «Я и мой мир»

Спортивное	Сентябрь 2020г.	Квест «Спорт поможет сил умножить»
	Октябрь 2020 г.	Эстафета «Быть здоровым – здорово!»
	Ноябрь 2020 г.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
Хореографическое	Сентябрь 2020г.	Игра-путешествие«Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты»
	Октябрь 2020 г.	Беседа с педиатром «Попроси здоровья у природы»
	Ноябрь 2020 г.	Выставка-дегустация витаминных блюд «Кто во что горазд»

Благодаря участию в предлагаемых мероприятиях ожидается, что младшие школьники:

- научатся определять и предотвращать опасные для здоровья человека ситуации;
- усвоят правила безопасного образа жизни;
- поймут, как необходимо заботиться о своём здоровье;
- усвоят важность здорового питания и нормальной двигательной активности;
- осознают важность суточного режима дня;
- поймут необходимость соблюдения гигиенических норм.

Педагогам дополнительного образования следует осознавать, что младшему школьнику необходимо создавать условия для формирования представлений о ЗОЖ не только в системе дополнительного образования, но и в семье. Задачи МБОУ «СОШ №1», направленные на работу с родителями:

- повышение уровня педагогической культуры родителей;
- просвещение родителей в вопросах здорового и безопасного образа жизни;
- увеличение активности родителей в организации детского и семейного досуга;
- привлечение родителей к работе с детьми.

Для решения поставленных задач предлагается организовать следующие мероприятия (Табл. 2)

Таблица 2 – Мероприятия, направленные на организацию работы с родителями младших школьников

Месяц	Вид работы (мероприятие)
Сентябрь 2020	Размещение полезной информации (материалов по ПДД, по ЗОЖ) на стендах
Октябрь 2020	Проведение «Семейных гостиных», посвященных психоэмоциональному здоровью членов семьи.
Ноябрь 2020	Анкетирование «Мой здоровый образ жизни»

Учитель должен начинать подготовку к мероприятию не менее чем за месяц до его начала, об этом необходимо проинформировать школьников, учителей и родителей. Информация должна нести основные идеи мероприятия для того, чтобы ребенок мог раскрыть свой потенциал, продемонстрировать свои способности.

Информацию нужно разнести одновременно по многим каналам. Для этого можно использовать сайт школы и другие средства информации, которыми пользуется учитель и другие участники мероприятия (Рис.28).

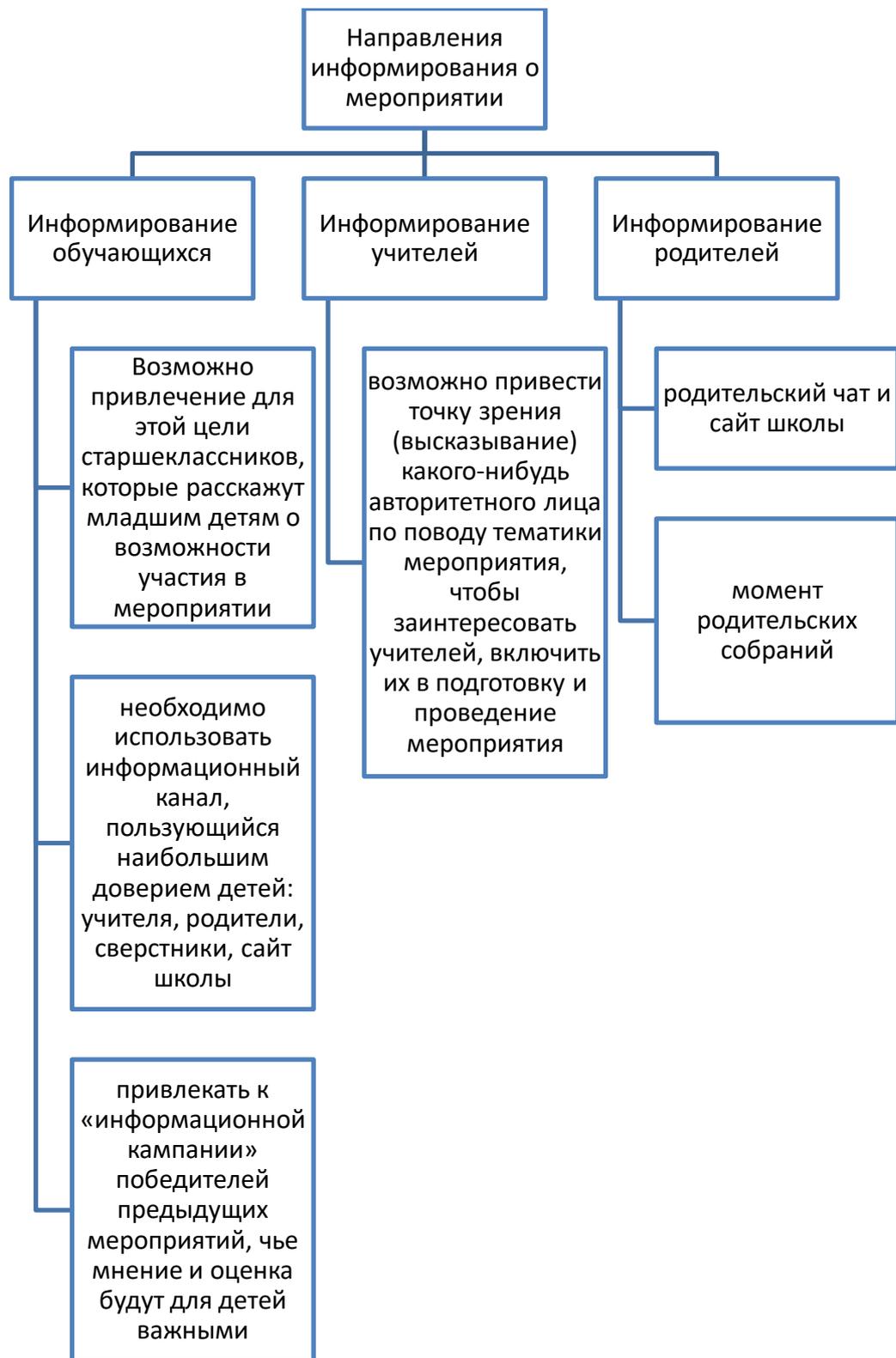


Рисунок - 28 Организация информирования о предстоящих мероприятиях по формированию здорового и безопасного образа жизни

Форма проведения: мастер-классы такие как: «Питайся правильно», «Спорт – это жизнь», «В здоровом теле – здоровый дух» и т.д., это способствует формированию у детей навыков, необходимых для дальнейшего развития спортом и сохранения своего здоровья. Для того чтобы успешно провести мастер классы, нужен профессиональный подход учителей, преподавателей ВУЗов-партнеров, подготовленных специалистов для проведения мастер-классов.

Роль взрослого: так как младший школьник еще не может сам заниматься творческой деятельностью, то взрослые подключаются к этому процессу и выступают в роле руководителя.

Оценивание должно проводиться по тем требованиям, которые были выставлены до проведения мероприятия.

Для детей младшего школьного возраста немаловажно мнение и оценка взрослого. Оценка должна быть корректной, для того чтобы ребенок не расстроился, и у него не пропало желание участвовать дальше в похожих мероприятиях. Для того чтобы оценить ребенка можно пригласить других учителей, психологов, родителей.

Необходимо награждать участников мероприятия для того, чтобы в дальнейшем им было интересно участвовать в подобных мероприятиях. Для детей младшего школьного возраста можно обойтись небольшими наградами, призами, грамотами и т.д. Обязательно все участники мероприятия должны получить любые достижения или поощрительные призы.

Очень важно создать ситуацию, где дети будут обсуждать проведение дальнейших мероприятий, делиться своими идеями, мыслями, впечатлениями.

Можно создать коллаж, посвященный мероприятию или вместе с детьми подобрать фотографии для школьного сайта.

Необходимо оценить мероприятие и самому учителю, отметить для себя: все ли прошло по плану, понравилось ли детям, и т.д.

Таким образом, реализация предложенных мероприятий будет способствовать расширению представлений младших школьников о здоровом

безопасном образе жизни, повышению уровня владения культурными нормами в сфере здоровья, созданию благоприятного психологического климата среди школьников, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Государственные документы и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны.

Анализ научно-педагогической литературы показал, что представления о здоровом и безопасном образе жизни формируются постепенно, исходя из личного опыта, приобретенного ребенком с детства. В своей работе мы опирались на определение Т.Н. Андреевой, которая утверждает, что здоровый образ жизни – выбранное личностью поведение, которое способствует сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, тесно связанное с гигиенической культурой. Сущность формирования безопасного поведения проявляется в готовности младших школьников к профилактике и преодолению вредных и опасных факторов жизнедеятельности.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам показать важность учета возрастных особенностей детей младшего школьного возраста при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни: осуществляется переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению; память ребенка постепенно становится осознанно регулируемой и опосредствованной и принимает черты произвольности; представления о себе становятся осознанными и относительно устойчивыми.

Изучив возможности системы дополнительного образования в формировании здорового образа жизни, мы пришли к выводу, что дополнительное образование в общеобразовательном учреждении является той сферой, которая, обладая самоценностью, в первую очередь, ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира; на гармонизацию требований по реализации образовательного стандарта и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей личности. Дополнительное образование расширяет воспитательные возможности школы и ее культурное

пространство, способствует самоопределению школьников в личностной, социокультурной, профессиональной областях, включению их в различные виды творческой деятельности, позитивному отношению к ценностям образования и культуры, развитию нравственных качеств и эмоциональной сферы школьников.

На базе МБОУ «СОШ №1» был проведен анализ работы системы дополнительного образования детей по формированию у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни, в котором приняли участие 20 школьников в возрасте с 10-11 лет. Результаты исследования позволяют прийти к выводу о том, что у младших школьников не в полной мере сформированы представления о здоровом и безопасном образе жизни.

В связи с этим в нашей работе были составлены методические рекомендации по организации процесса формирования у младшего школьника навыков здорового и безопасного образа жизни. Нами были предложены мероприятия, реализация которых будет способствовать расширению представлений младших школьников о здоровом и безопасном образе жизни, повышению уровня владения культурными нормами в сфере здоровья, созданию благоприятного психологического климата среди школьников, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И. Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И. Г. Андреева // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. - № 4. - С. 64-74.
2. Андреева, И. Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. - № 2. - С. 84-94.
3. Андреева, Т. Н. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода / Т. Н. Андреева. // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – Москва: 2013. - 28 с.
4. Бачиева, Э. Ю. Формирование здорового образа жизни учащихся как приоритет воспитательной деятельности современной школы / Э. Ю. Бачиева, Ф. Р. Асадулаева // Мир науки, культуры, образования. - 2016. - № 5. - С. 177-179.
5. Водовозова, Е.Н. Умственное и нравственное воспитание детей от первого сознания до школьного возраста / Е.Н. Водовозова// Психология, педагогика, технология обучения. -Либроком, 2019. - С. 45-47.
6. Габеркорн, И. И. Формирование здорового образа жизни в процессе валеологического образования учащихся / И. И. Габеркорн // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10. - С. 35-39.
7. Галынская, Е. Н. Формирование основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей /Е. Н. Галынская. – Москва: 2015. - 29с.
8. Григорьева, Д. И. Исследование уровня знаний младших школьников о ценностном отношении к здоровью / Д. И. Григорьева // Москва: - 2016. - № 12. - С. 79-81.

9. Егоров, С.Ф. История педагогики в России: Хрестоматия / С.Ф. Егоров // Хрестоматия –Москва : 1999 - 396 с.
10. Енокаева, С. С. Интегративный подход к формированию культуры здоровья школьников / С. С. Енокаева // Вестник Адыгейского государственного университета : Педагогика и психология. - 2016. - № 4. - С. 160-165.
11. Иванов, В. Д. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников / В. Д. Иванов, З. И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2018. - № 1. - С. 79-89.
12. Коменский, Я. А. Избранные педагогические сочинения. – Москва: Педагогика, 1955.-376с.
13. Кузнецова, Л. Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки. / Н. Н. Яковлева. //Учебно-методическое пособие для педагогов- 2010. - 144 с.
14. Кузнецова, И. В. Становление валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеучебной деятельности / И.В. Кузнецова. - Москва, 2012. - 29 с.
15. Мардеев, Р. Ю. Организационно-педагогические условия формирования мотивации к здоровому образу жизни воспитанников образовательных учреждений дополнительного образования /Р. Ю. Мардеев // Инновационная наука. - 2018. - № 12. - С. 164-166.
16. Науменко, О. А. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры / О. А. Науменко, М. И. Кабышева, Ж. И. Киселева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - № 1. - С. 133-136.
17. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов // Общие основы психологии - 2011. - С. 152-158.
18. Неустроева, М. И. Диагностика уровня знаний младших школьников о ценностном отношении к здоровью / М. И. Неустроева // Наука, техника и образование. - 2015. - № 12. - С. 182-183.
19. Нуриева, А. Р. Формирование здорового образа жизни младших школьников в процессе внеклассной работы / А. Р. Нуриева, Ф. С. Газизова,

- Т. Н. Галич // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 64. - С. 194-197.
20. Нурматова, М. И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М. И. Нурматова // Здоровый образ жизни. - 2019. - № 15. - С. 68-69.
21. Ольхова, А. В. Методика формирования общественных ценностей младших школьников во внеурочной деятельности общекультурного направления / А. В. Ольхова, Б. В. Сергеева // Концепт. - 2019. - № 3. - С. 7-11.
22. Павлова, Л. Е. Психологическая точка зрения на систему профилактических мероприятий здорового образа жизни / Л. Е. Павлова, С. Ф. Рюмшина // Региональный вестник. - 2018. - № 3. - С. 14-16.
23. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебно-методическое пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына, Т. И. Егорова, Э. В. Айриян. // Прометей – Москва: 2012. - 86 с.
24. Пискунов, А.И. Хрестоматия по истории зарубежной педагогике: учебное пособие для студентов педагогических институтов / А.И. Пискунов. // Просвещение 1981. - 528 с.
25. Пискунов, А.И. История педагогики и образования / А.И. Пискунов // – Москва: - Сфера, 2018.- 352с.
26. Популо, Г. М. Особенности развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной аэробики / Г. М. Популо, А. А. Подлубная // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т. 7. - № 3. - С. 183-187.
27. Рылова, Н. Т. Педагогические условия организации здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях муниципальной системы образования / Н. Т. Рылова // Валеология. - 2012. - № 4. - С. 21-24.
28. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн. // - «Питер», 2017 - 712 с
29. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности / Б. В. Сергеева, Д. А. Игнатова //

- Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2018. - № 2. - С. 50-64.
30. Сергеева, Б. В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников / Б. В. Сергеева, В. В. Токарева // Проблемы педагогики. - 2017. - № 1. - С. 18-20.
31. Склянова, Н.А. Современные тенденции развития курса «Основы безопасности жизнедеятельности»/ Н.А. Склянова, И.В. Плющ, Н.Н. Шелегин // Сибирский учитель - 2009 - № 4 - С. 10-14.
32. Скоморохова, М. И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии / М. И. Скоморохова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2017. - Т. 6. - № 1. - С. 184-188.
33. Сорокина, Л.М. Компетентностный подход в обучении безопасного образа жизни / Л. М. Сорокина // Основы безопасности жизни. - 2011. - №12. - С.13-15.
34. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения: В 3-х т. / В. А. Сухомлинский, О. С. Богданова, В. З. Смаль // Просвещение, 1979. т. 1.-560 с.
35. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: Просвещение, 2010. - 37 с.
36. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fzakon.ru/laws/federalnyy-zakon> (дата обращения 23.05.21).
37. Хакимова, Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: Монография / Г. А. Хакимова, Г. Н. Гребенюк // Нижневартовск : - 2010. - 175 с.
38. Чиркова, В. М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе / В. М. Чиркова // Балтийский гуманитарный журнал. - 2019. - № 3. - С. 181-184.

39. Шаповалов, А.В. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А. В. Шаповалов, И. К. Гунажоков, С. А. Хазова, С. Н. Бегидова // Вестник Адыгейского государственного университета: Педагогика и психология. - 2016. - № 1. - С. 151-157.
40. Шинкаренко, А. С. Формирование безопасного и здорового образа жизни школьников на современном этапе развития общества/ А. С. Шинкаренко. Москва : - Педагогика. - 2015. - 25 с.
41. Эльконин, Д. Б. Особенности психического развития детей 10-11 летнего возраста / Д. Б. Эльконин, А. Л. Венгер. Москва : - Педагогика, - 1988.- 136 с.

Анкета

Сформированность мотивации к здоровому образу жизни

Уважаемые ребята! Вам будет предложено несколько вариантов ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один или несколько ответов, которые наиболее полно отражают ваш образ жизни.

1. Как ты считаешь, какие привычки вредны для здоровья? (отметь нужное)

- А) Курение
- Б) Низкая двигательная активность
- В) Недосыпание
- Г) Нерегулярное питание

2. Где ты получаешь информацию о вредных привычках? (отметь нужное)

- А) В школе
- Б) По телевизору
- В) В интернете
- Г) Из книг, газет, журналов

Д) Рассказывают родители

3. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? (отметь нужное)

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

4. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

5. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

6. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки (отметь нужное):

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

7. Как часто ты принимаешь душ, или ходишь в баню? (отметь один ответ)

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

8. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику? (отметь один ответ)

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

Г) очень редко

Д) не делаю

9. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? (отметь один ответ)

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

10. Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе? (отметь один ответ)

А) Меньше 1 часа

Б) Примерно 1 час

В) Примерно 2 часа

Г) Примерно 3 часа

11. Сколько времени в день ты проводишь у телевизора и компьютера? (отметь один ответ)

А) Меньше 1 часа

Б) Примерно 1 час

В) Примерно 2 часа

Г) Примерно 3 часа

12. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь один ответ)

А) Да, конечно.

Б) Забочусь недостаточно.

В) Мало забочусь.

13. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье? (отметь один ответ)

А) Да, очень интересно и полезно.

Б) Интересно, но не всегда.

В) Не очень интересно.

Г) Не интересно.

14. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе?
(отметь нужное)

А) Уроки, обучающие здоровью.

Б) Беседы о том, как заботиться о здоровье.

В) Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

Г) Спортивные соревнования.

Д) Викторины, конкурсы.

Е) Праздники, вечера на тему здоровья.

Ж) Дни здоровья.

З) Спортивные секции.

15. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха
(походов и занятий спортом)? (отметь один ответ)

А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);

Б) Иногда (2 – 3 раза в полгода);

В) Никогда или очень редко.

Благодарим за участие!

Игра «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: мотивировать детей к соблюдению здорового образа жизни для самосовершенствования

Задачи:

- дать учащимся нужную информацию для того чтобы они самостоятельно могли заботиться о своем здоровье,
- выяснить у учащихся на сколько хорошо они знают о том, что такое здоровье, здоровый образ жизни, знают историю олимпийского движения,
- научить работать в коллективе и в группе,
- развить интерес к познанию нового.

Подготовительный этап:

Учащиеся должны поделиться на три команды и каждый придумывает название.

Оформление: плакаты о спорте, о здоровье, буклеты о вреде курения, презентация, мультимедийный проектор, компьютер

Форма проведения – интеллектуальная игра-викторина

Данная игра может быть проведена для учащихся 10-11 лет

Ход игры:

1. Учитель выступает с напутственными словами, объясняет суть игры и знакомит с ее правилами.

- «Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов. – Мы сами своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

- В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- А) отказ от вредных привычек;
- Б) активный и спортивный образ жизни;
- В) правильное питание;
- Г) закаливание;

Д) личная гигиена;

Е) хорошее настроение;

Поэтому сегодня мы с вами поиграем в очень интересную и полезную игру, называется она «Хочешь быть здоровым – будь им!

- Участвуют в ней 3 команды.

- Знакомство с правилами игры: 6 разделов: «ЗОЖ», «Правильное питание», «Вредные привычки», «Спорт», «Олимпийские игры», «Пословицы». Команды выбирают любой раздел и стоимость вопроса. (Переход по гиперссылкам) Если команда не знает ответа, то отвечает следующая команда, которая первая нажала на кнопку. Выигрывает та команда, которая больше всех ответила на вопросы.

Конкурс «Путешествие по стране Неболейка»

Команды делятся на группы и по очереди отвечают на загадки.

Побеждает команда, которая ответила на все загадки верно.

Маленький, полезный, луку друг (**чеснок**).

Их много в овощах и фруктах (**витамины**).

Вкусный, полезный, в нем много витаминов (**сок**).

Белое, полезное, после него остаются усы (**молоко**).

Чтобы хорошо себя чувствовать, за ним нужно следить (**здоровье**).

Если долго находиться на солнце, то получится? (**ожог**).

Жидкое, полезное, 3 литра в день необходимое (**вода**).

Он показывает температуру тела? (**градусник**).

От нее зеленеет ранка (**зелёнка**).

Она помогает, когда что-то болит (**таблетка**).

В баночке коричневый, на ранке желтый (**йод**).

Сценарий воспитательного мероприятия

«Мама, папа, я – спортивная семья»

Цель: Воспитание интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие осознанности ЗОЖ.

Задачи:

- Воспитать чувство коллективизма и доброжелательности;
- Организация эстафет;

Возраст: 1-4 класс.

Реквизит: грамоты и медали.

Ход мероприятия.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие участники мероприятия. Мы рады вас приветствовать после долгой разлуки. В рамках сегодняшнего мероприятия мы решили провести для вас спортивные эстафеты на ловкость, скорость и силу. ЗОЖ – очень важная составляющая часть человека в современном мире. Необходимо повышать уровень ЗОЖ, чтобы быть здоровыми, радостными, сильными, иметь энергию для покорения своих целей. Очень важно, чтобы ЗОЖ поддерживался не только в школе, но и семье. Поэтому мы решили пригласить ваших родителей, чтобы они с вами поучаствовали в наших эстафетах. Всем удачи.

-Придумайте название и девиз своим командам-семьям.

Далее проводится представление команд и начало эстафет, перед каждой эстафетой проговариваются правила проведения и критерии оценивания.

Эстафеты:

1) Название: «Змейка»

Ход: Семье необходимо по очереди (по одному) пробежать через конусы змейкой и передать этап следующему участнику.

Оценивание: Время, кто быстрее прибежит к финишу.

Реквизит: Конусы.

2) Название: «Меткий стрелок»

Ход: Семье необходимо попасть в цель(ведро). Каждому участнику дается по три шарика, на расстоянии 3 метров необходимо закинуть шарики в ведро.

Оценивание: Кто больше закинет шариков ведро.

Реквизит: Ведро, шарики.

3) Название: «Жонглер»

Ход: Каждому члену семьи необходимо пройти путь до конуса и обратно, набивая на ракетке теннисный шарик. Если шарик упадет, то продолжаешь с того же места и передаешь этап следующему участнику.

Оценивание: Время, кто быстрее прибежит к финишу.

Реквизит: теннисный шарик, ракетка, конус.

4) Название: «Лабиринт»

Ход: Одному из родителей завязываются глаза, он должен пройти лабиринт с препятствиями под руководством своего ребенка. Дойти до конца взять кубик и с открытыми глазами прибежать обратно к финишу.

Оценивание: Время, кто быстрее прибежит к финишу.

Реквизит: повязка, кубик, конусы, обруч, скакалка, мяч.

5) Название: «Перетягивание каната»

Ход: Каждая семья должна потягаться в силах с другой семьей. Конкурс будет проходить по жеребьевке (1-1, 2-2, 3-3, 4-4), далее из каждой пары выходят победители и сражаются между собой на вылет до первого места.

Оценивание: Кто перетянул, тот победил.

Реквизит: канат.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше спортивное мероприятие. А пока жюри подводит итоги, перед вами выступят с песней о здоровье ваши дети, приветствуем.

Подведение итогов.

У кого меньше баллов за все эстафеты тот и победил.

Вручение дипломов и медалей.

Ведущий: Всем спасибо за такой чудесный праздник. Вы все большие молодцы. Никогда не забывайте о ЗОЖ, всегда стремитесь к укреплению своего здоровья, тренируйтесь, не пропускайте физическую культуру. А теперь давайте на память сделаем фотографию.

И как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух»

До свидания!