

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра теории и методики дошкольного и начального образования

Выпускная квалификационная работа

**Формирование здорового образа жизни младших школьников
во внеурочной деятельности**

Исполнитель: студентка
группы НОс 19-1, Сономова Баясана Баторовна
Научный руководитель: кандидат доцент кафедры
ТМДНО, Копылова Любовь Викторовна

Чита, 2023

Степень изученности

На сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни раскрыта многими исследователями. Данной проблемой, как с медико-биологической точки зрения, так и с социально-психологической, занимались такие ученые, как С. В. Попов, Н. Н. Куинджи, Г. К. Зайцев, М. П. Осипова, Э. М. Казин, А. Л. Афанасьев, А. Г. Золотников, Б. М. Левин, Е. М. Щербакова, В. Д. Менделеевич, Т. А. Донских, Ц. П. Короленко и др.

Противоречие исследования: между необходимостью формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе обучения, согласно ФГОС НОО и недостаточной методической разработанностью условий формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Проблема исследования: Каковы условия формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности?

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование условий формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни младших школьников.

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

Гипотеза исследования: формирование здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности будет успешным, если соблюдать следующие условия:

- если будет разработана и реализована программа внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!» направленная на формирование здорового образа жизни младших школьников;

- если занятия в рамках программы внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!» будут проводиться по следующим направлениям: расширение представлений младших школьников о составляющих здорового образа жизни; формирование гигиенических навыков младших школьников; расширение знаний детей о строении организма человека; закрепление знаний детей о режиме дня, формирование устойчивого негативного восприятия разрушающих факторов («Советы доктора Воды», «Друзья – вода и мыло», «Глаза – главные помощники человека», «Почему болят зубы», «Питание – необходимое условие для жизни человека», «Вредные привычки» и т.д.).

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «здоровый образ жизни» в психолого-педагогических исследованиях.
2. Выявить условия формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности
3. Провести диагностику уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников.
4. Организовать работу по формированию здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности и провести анализ ее результатов.

Здоровье – состояние физического, духовного и социального благополучия, которое обеспечивает полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций (*Е.А. Чернявская*).

Образ жизни – это определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в духовной и материальной сферах жизнедеятельности людей (*Ю.П. Лисицин*).

Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей (*Ю.П. Лисицин , Г.И. Царегородцев*).

Здоровый образ жизни младших школьников – осознанное, ежедневное выполнение обучающимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на собственное здоровье и здоровье окружающих людей (*Ю.П. Лисицин*).

Основные элементы здорового образа жизни:

- укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой;
- физическая культура;
- рациональное питание;
- гармонические взаимоотношения между людьми;
- личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта;
- отказ от вредных привычек.

Внеурочная деятельность – образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (*ФГОС НОО*).

Внеурочная деятельность – это ценностные знания и опыт, приобретаемые учениками в ходе участия в специально организованных беседах, классных часах, праздниках, экскурсиях, работе кружков и т.п. (*И.И. Жмыхова*).

Условия организации внеурочной деятельности:

- учет интересов и потребностей обучающихся конкретного класса;
- четкое планирование внеурочной работы, определение ее конечных результатов;
- тесная связь внеурочной деятельности с основными курсами окружающего мира;
- внимание социально значимой деятельности обучающихся;
- учет возрастных и индивидуальных способностей;
- использование разнообразных форм и методов внеурочной деятельности.

Программа исследовательской работы

Этапы исследования	Цель этапа	Содержание деятельности
Констатирующий	Выявить исходный уровень сформированности ЗОЖ младших школьников.	Подбор диагностических методик по выявлению уровня сформированности ЗОЖ обучающихся 4-го «А» класса. Проведение диагностического исследования. Обработка полученных результатов.
Формирующий	Разработать и апробировать на практике программу внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!», направленную на формирование ЗОЖ младших школьников.	Подбор материала и разработка внеурочных занятий, направленных на формирование ЗОЖ младших школьников.
Контрольный	Провести повторную диагностику по выявлению уровня сформированности ЗОЖ младших школьников, сравнить полученные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования.	Проведение повторной диагностики по выявлению уровня сформированности ЗОЖ обучающихся 4-го «А» класса после проведения формирующего этапа. Обработка и анализ полученных результатов диагностического исследования

Диагностическая база исследования

Компоненты ЗОЖ	Характеристика	Методики диагностического исследования
Осознанное отношение к своему здоровью	Понимание ценности и значимости здоровья и ведения здорового образа жизни.	Методика Н.С. Гаркуши «Гармоничность образа жизни школьников»
Владение навыками укрепления и сохранения здоровья	Владение школьниками навыками в сфере здоровья	Методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения школьниками навыками здорового образа жизни»
Участие в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	Активное участие в мероприятиях по ЗОЖ	Методика Н.С. Гаркуши «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях»

Констатирующий этап

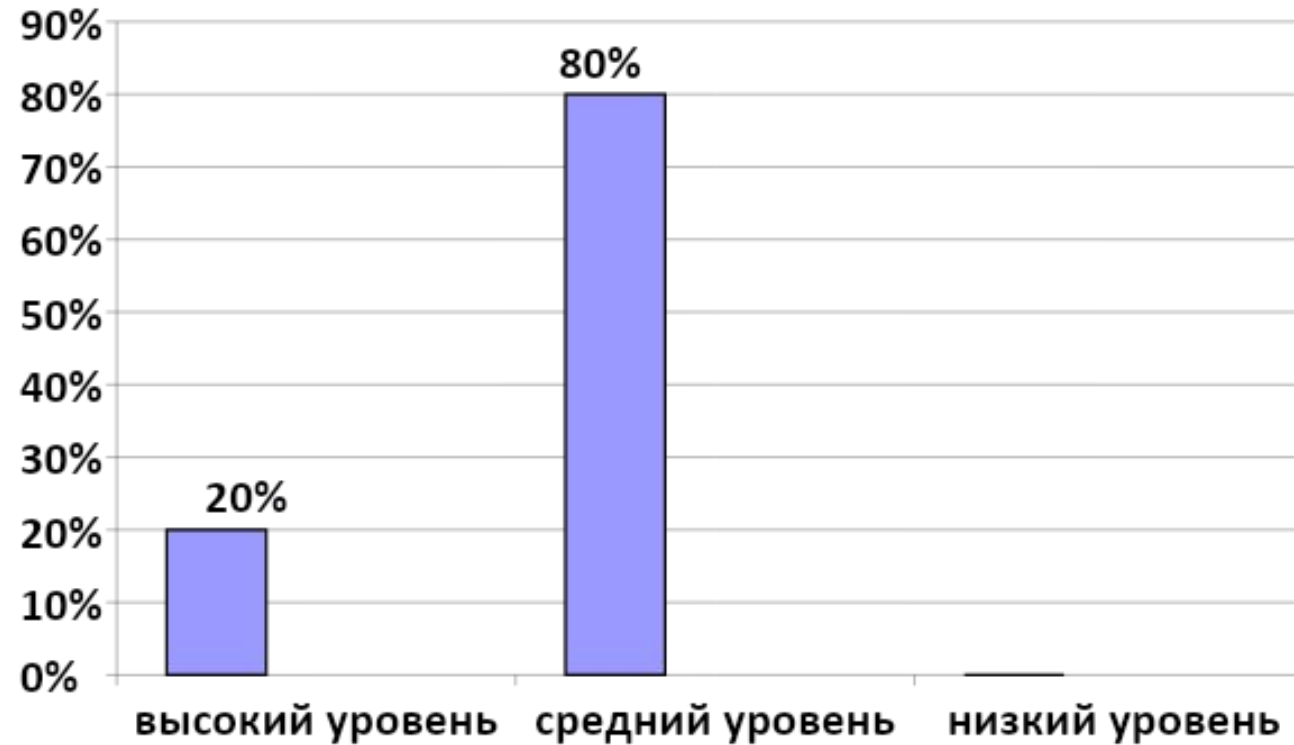


Рис. 1. Общий уровень сформированности здорового образа жизни младших школьников по трем методикам

Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!»

Месяц	Тема занятия	Краткое содержание
Сентябрь	Советы доктора Воды	Вступительное слово. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».
Сентябрь	Друзья - Вода и мыло	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
Октябрь	Глаза – главные помощники человека	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
Октябрь	Подвижные игры	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»
Ноябрь	Чтобы уши слышали	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
Ноябрь	Почему болят зубы	Игра «Угадай-ка!» Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Береги зубы». Творческое рисование.
Декабрь	Чтобы зубы были здоровыми	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа. Разучивание стихотворения.
Декабрь	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
Январь	«Рабочие инструменты» человека.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
Январь	Зачем человеку кожа.	Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
Февраль	Надёжная защита организма	Беседа об органах чувств. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.
Февраль	Законы здорового питания.	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадай-ка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.
Март	Сон – лучшее лекарство.	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна
Апрель	Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.
Май	Осанка – стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Контрольный этап

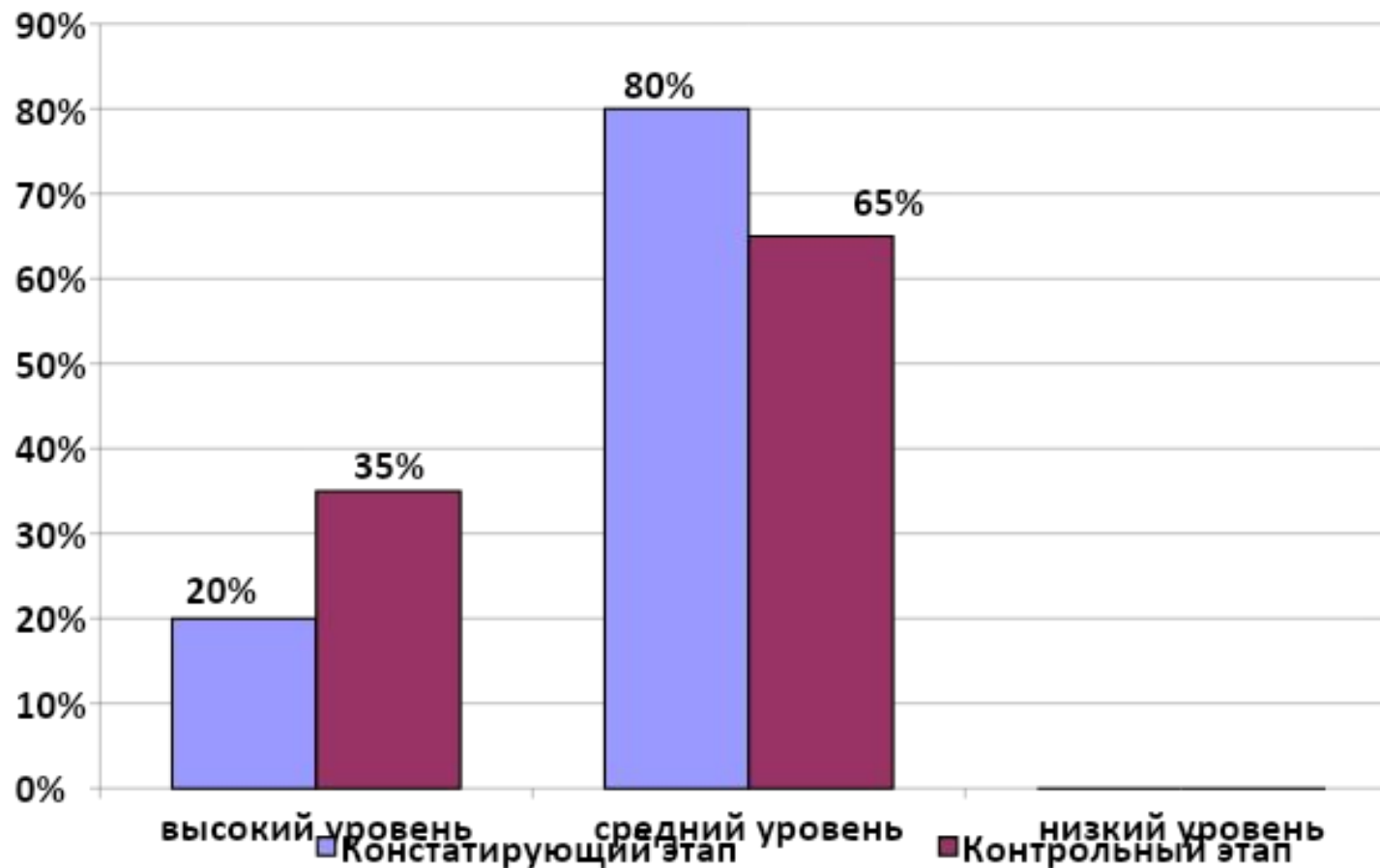


Рис. 2. Сравнительные результаты диагностики общего уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников по трем методикам

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!