

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 4 курса,
группы НОз-19-1, Сономова Баясана Баторовна

Научный руководитель: канд. биол. наук,
доцент кафедры ТМДНО, Копылова Любовь Викторовна

Чита, 2022

На сегодняшний день проблема формирования здорового образа жизни раскрыта многими исследователями.

Данной проблемой, как с медико-биологической точки зрения, так и 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:

- систематически в рамках внеурочной деятельности проводить занятия по формированию основ здорового образа жизни младших школьников;
- в процессе проведения внеурочных занятий применять такие методы, приемы и формы работы, как беседы, различные виды игр, творческие работы, разгадывание загадок, работа с пословицами и поговорками, практические работы, оздоровительные минутки, проведение опытов, практические упражнения, анализ ситуаций и др.

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.

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

Основными элементами здорового образа жизни являются:

- 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 учебы, труда и быта;
- отказ от вредных привычек.

Программа исследовательской работы

Этап исследования	Цель этапа	Содержание деятельности
Констатирующий этап	Выявить исходный уровень сформированности ЗОЖ младших школьников.	Подбор диагностических методик по выявлению уровня сформированности ЗОЖ младших школьников. Проведение первоначальной диагностики по выявлению уровня сформированности ЗОЖ обучающихся 2-го класса. Обработка результатов диагностических методик.
Формирующий этап	Разработать и апробировать на практике занятия внеурочной деятельности, направленные на формирование ЗОЖ младших школьников.	Подбор материала и разработка внеурочных занятий, направленных на формирование ЗОЖ младших школьников.
Контрольный этап	Провести повторную диагностику по выявлению уровня сформированности ЗОЖ младших школьников, сравнить полученные результаты констатирующего и контрольного этапов.	Проведение итоговой диагностики по выявлению уровня сформированности ЗОЖ обучающихся 2-го класса после проведения формирующего этапа. Обработка и анализ результатов диагностических методик.

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

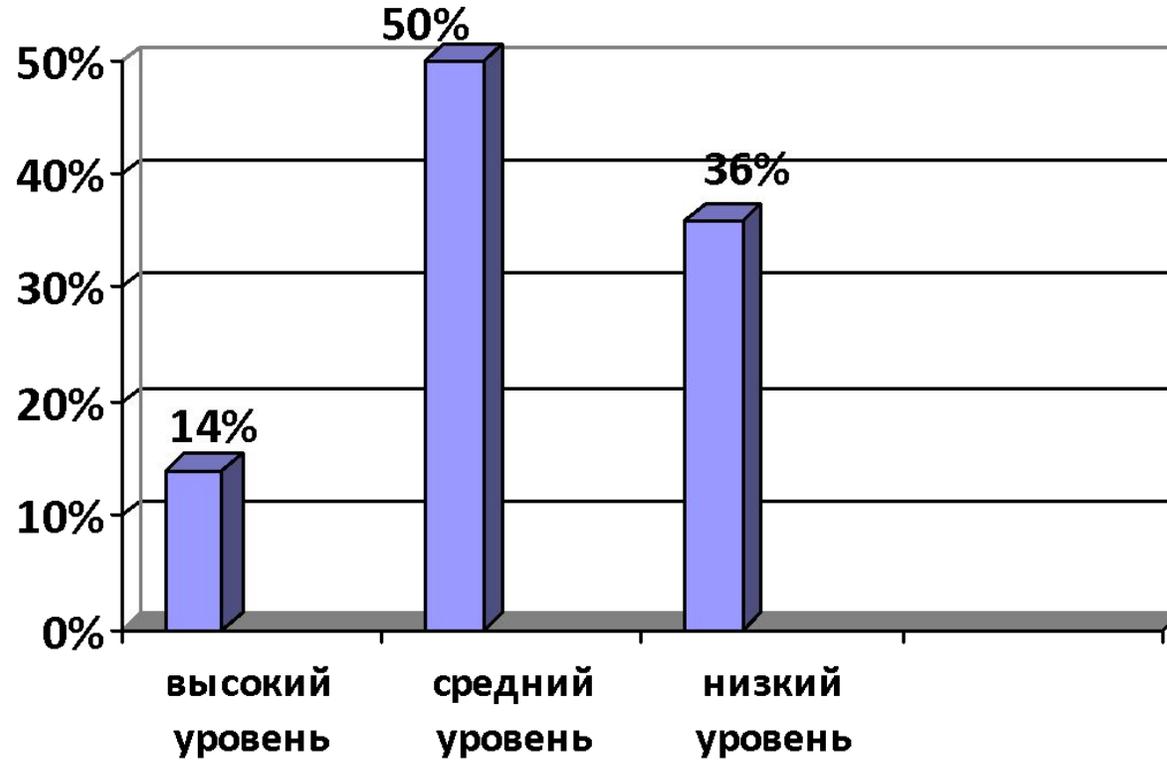


Рис.1. Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе

Примерные занятия внеурочной деятельности в рамках программы внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово!»

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание
1	Советы доктора Воды.	Вступительное слово. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».
2	Друзья - Вода и мыло.	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.
4	Подвижные игры.	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»
5	Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
6	Почему болят зубы.	Игра «Угадай-ка!» Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Береги зубы». Творческое рисование.
7	Чтобы зубы были здоровыми.	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щетка? Практическая работа. Разучивание стихотворения.
8	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.
9	«Рабочие инструменты» человека.	Разгадывание загадок. Работа с поговорками и пословицами. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.
10	Зачем человеку кожа.	Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.
11	Надёжная защита организма	Беседа об органах чувств. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.
12	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.
13	Сон – лучшее лекарство.	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна
14	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.
15	Осанка – стройная осанка!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения

Контрольный этап

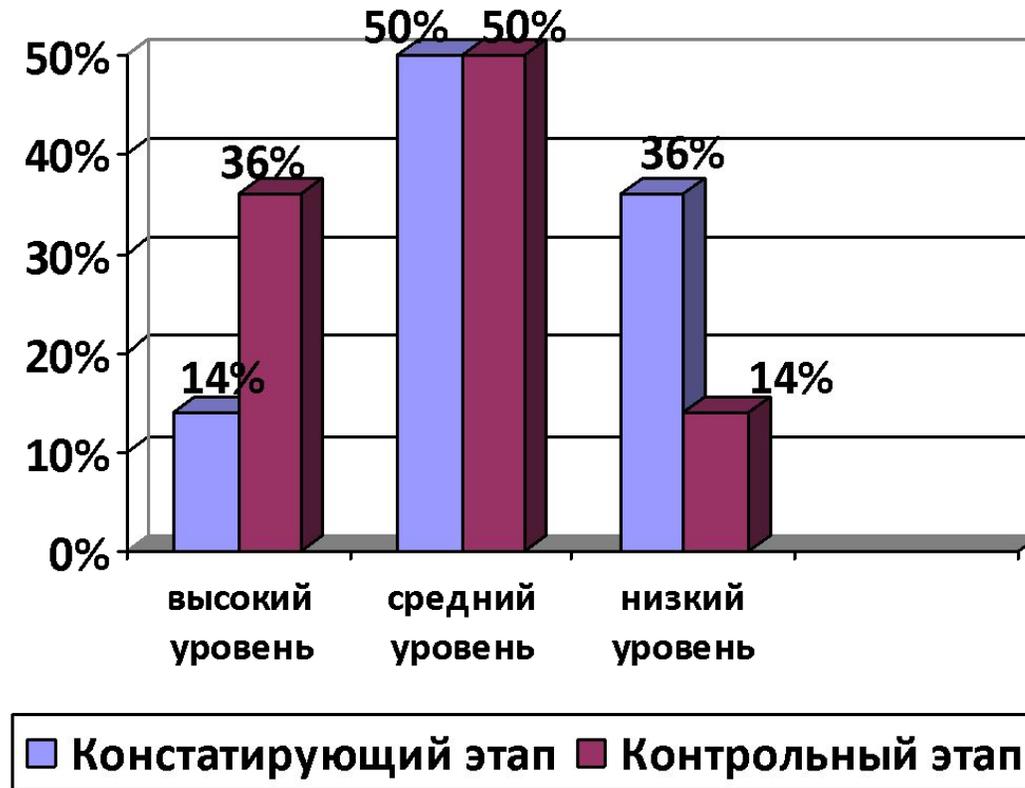


Рис. 2. Сравнительные результаты общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у младших школьников на двух этапах работы

Спасибо за внимание!