

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра педагогики  
\_\_\_\_\_ кафедра

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ О.А. Кашпур  
подпись, инициалы, фамилия

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
код-наименование направления

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Руководитель

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук

\_\_\_\_\_   
должность, ученая степень

О. Б. Лобанова

\_\_\_\_\_   
инициалы, фамилия

Выпускник

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Е. Е. Зорькина

\_\_\_\_\_   
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Т. В. Газизова

\_\_\_\_\_   
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования» содержит 53 страниц текстового документа, 45 использованных источников, 23 рисунков, 5 таблиц, 3 приложения.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ, ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.**

В статье 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников». В соответствии с требованиями ФГОС НОО у младшего школьника должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Цель исследования – охарактеризовать процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.

В результате нашего исследования проанализирована психолого-педагогическая литература; проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление уровня сформированности у младших школьников основ здорового образа жизни; для повышения уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников нами разработан комплекс игр и мероприятий «Быстрее, выше, сильнее» и «Мы против вредных привычек». Проанализировав данные полученные при первичной диагностики, мы предполагаем, что разработанный нами комплекс игр и мероприятий окажутся эффективными для улучшения показателей сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников, следовательно, может быть использована в практике учителя начальных классов в рамках образовательного учреждения.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.....	8
1.1 Сущность понятия «здоровый образ жизни» .....	8
1.2 Возможности системы дополнительного образования в формировании представлений у младшего школьника о здоровом образе жизни .....	14
2 Опытно-экспериментальная работа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.....	19
2.1 Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе .....	19
2.2 Методическая разработка комплекса игр направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в условиях дополнительного образования.....	26
Заключение .....	30
Список использованных источников .....	33
Приложение А .....	39
Приложение Б .....	43
Приложение В .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с ухудшающейся ситуацией здоровья у младших школьников перед государственными структурами поставлены конкретные задачи, которые должны обеспечить условия по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Данная проблема отражена в государственных образовательных документах. В статье 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников». В соответствии с требованиями ФГОС НОО у младшего школьника должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни. Важным этапом на пути формирования основ здорового образа жизни 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], [36].

Формирование основ здорового образа жизни необходимо начинать с начальной ступени основной школы, о чем свидетельствуют многочисленные исследования (Иванов В. Д., Макеева А. Г., Науменко Ю. В., Науменко О. А., Павлова Е. П., Популо Г. М., Сергеева Б. В., Скоморохова М. И., Федорова О. А., Чиркова В. М. и др.). Авторы на обширном аналитическом и эмпирическом материале убедительно доказывают, что при формировании основ здорового образа жизни, особое внимание уделяется младшему школьному возрасту, поскольку именно в этот период формируются не только физические основы будущего развития организма, но и закладываются привычки поддерживать здоровый образ жизни [17], [20], [21], [22], [27], [29], [32], [34], [38], [42].

Значительным потенциалом в формировании основ здорового образа жизни обладает система дополнительного образования. Исследователи этого направления (Аслаханов С. А., Ашунина С. Ю., Баянова Г. Ш., Баянова Г. Ш.,

Галынская Е. Н., Енокаева С. С., Жмыхова И. И., Заржевская И. А., Куженова О. А., Мардеев Р. Ю., Якимова М. С. и др.) утверждают, что система дополнительного образования имеет обширные возможности в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников. Расширяя возможности школы, дополнительное образование позволяет комплексно проводить работу по представлению о основах здорового образа жизни, которые включают в себя гигиену, активные образ жизни, отказ от вредных привычек и т.д. Комплексная работа, поможет лучше овладеть материалом, изучаемом в школе [5], [6], [7], [11], [14], [15], [16], [18], [19], [45].

Все это актуализирует выбор темы исследования «Формирование основ здорового образа жизни у младшего школьника в системе дополнительного образования».

Цель исследования - охарактеризовать процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.

Объект исследования: формирование основ здорового образа жизни у младшего школьника.

Предмет исследования: формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования.

Задачи исследования:

1. Определить сущность понятия «здоровый образ жизни»
2. Выявить возможности системы дополнительного образования в формировании представлений у детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни.
3. Организовать и провести опытно-экспериментальную работу по определению уровня сформированности здорового образа жизни у младших школьников.
4. Разработать методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.

Методы исследования: анализ научной педагогической литературы, обобщение систематизация и классификация; педагогический эксперимент; анализ и систематизация полученных результатов.

Практическая значимость нашей работы заключается в том, что разработанные методические рекомендации по формированию основ здорового образа жизни могут помочь педагогам дополнительного образования в процессе их 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 №2 г. Лесосибирска».

Выпускная квалификационная работа по теме «Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования» содержит 52 страниц текстового документа, 45 использованных источников, 23 рисунков, 5 таблиц, 3 приложения.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Сущность здорового образа жизни

Так в ФЗ «Об образовании в РФ» ст. 51 говорится о том, что образовательные учреждения должны создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся и воспитанников. В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, младший школьный возраст включает формирование системы знаний о основах здорового и безопасного образа жизни. Проанализировав работы многочисленных авторов (Андреева Т. А., Безруких М. М., Енокаева С. С., Иванов В. Д., Куженова О. А., Мекеева А. Г., Нуриева А. Р., Павлова Е. П., Пискунов В. А., Популо Г. М. и др.) мы выяснили, что формирование здорового и целостного отношения к своему здоровью остается актуальным исследованием десятилетиями. [4], [8], [14], [17], [18], [20], [23], [27], [28], [29], [35], [36].

Важным этапом в развитии основ здорового образа жизни стало принятие ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», в котором отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с раннего детского возраста, достигается путем проведения специальных мероприятий, направленных на создание условий для поддержания здорового образа жизни [37].

Проанализировав литературу, в которой поднимается проблема формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, мы выяснили, что термин «здоровье» имеет множество трактовок. Исследователи выделили несколько видов понятия «здоровье», представленных на рисунке 1 [13].



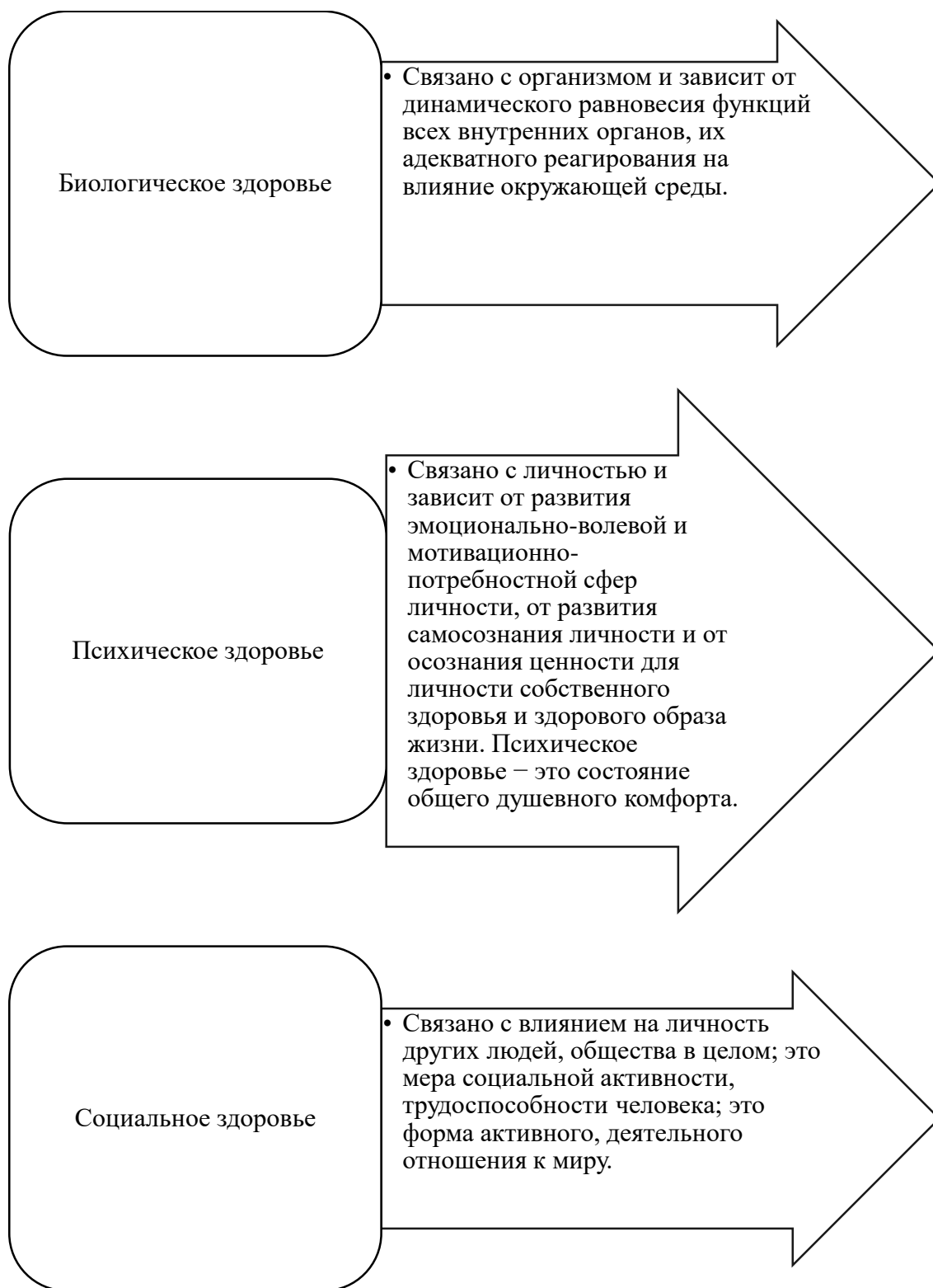


Рисунок 1 – Виды здоровья.

Биологическое здоровье имеет два компонента представленных на рисунке 2:

Компоненты биологического здоровья [13]	
Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.	Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Рисунок 2 – Компоненты биологического здоровья.

В своей работе К. В. Чедов, Г. А. Гавролина, Т. И. Чедова характеризуют функции здоровья в нескольких аспектах, представленных на Рисунке 3.



Рисунок 3 – Характеристика функций здоровья.

В соответствии с взглядами А. С. Шинкаренко, здоровье может быть определено как индивидуальное психоматическое состояние, отражающее способность человека удовлетворять основные жизненные потребности оптимальным образом [44].

На снижение уровня здоровья оказывают влияние различные факторы, которые мы представили на рисунке 4 [9]:



Рисунок 4 – Факторы, влияющие на снижение уровня здоровья населения.

Соблюдение здорового образа жизни предполагает не только следование режиму дня, правильное питание, соблюдение гигиенических норм, регулярному медицинскому наблюдению и физическим нагрузкам, но также включает в себя ответственное отношение к экологии. В работе В. Д. Иванова и З. И. Матиной подчеркивается, что здоровый образ жизни у школьников в значительной степени зависит от образа жизни их родителей, а также от социальной среды, в которой они вырастают и воспитываются [17].

Андреева Т. Н.  
 "Здоровый образ жизни – поведение, способствующее сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, связанное с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры» [4].

Е.Н.Галынская  
 "Здоровый образ жизни – глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом" [11].

В.А.Пискунов  
 «Здоровый образ жизни представляет собой «форму повседневной жизни, которая отвечает гигиеническим правилам, развивает адаптивные возможности организма, способствует успешному поддержанию и развитию его резервных возможностей» [28].

Рисунок 5 – Определения понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни предполагает не только соблюдение режима дня, правильное питание, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья и физические нагрузки, но и бережное отношение 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 [17].

Основные компоненты здорового образа жизни представлены на рисунке 6 [27]:

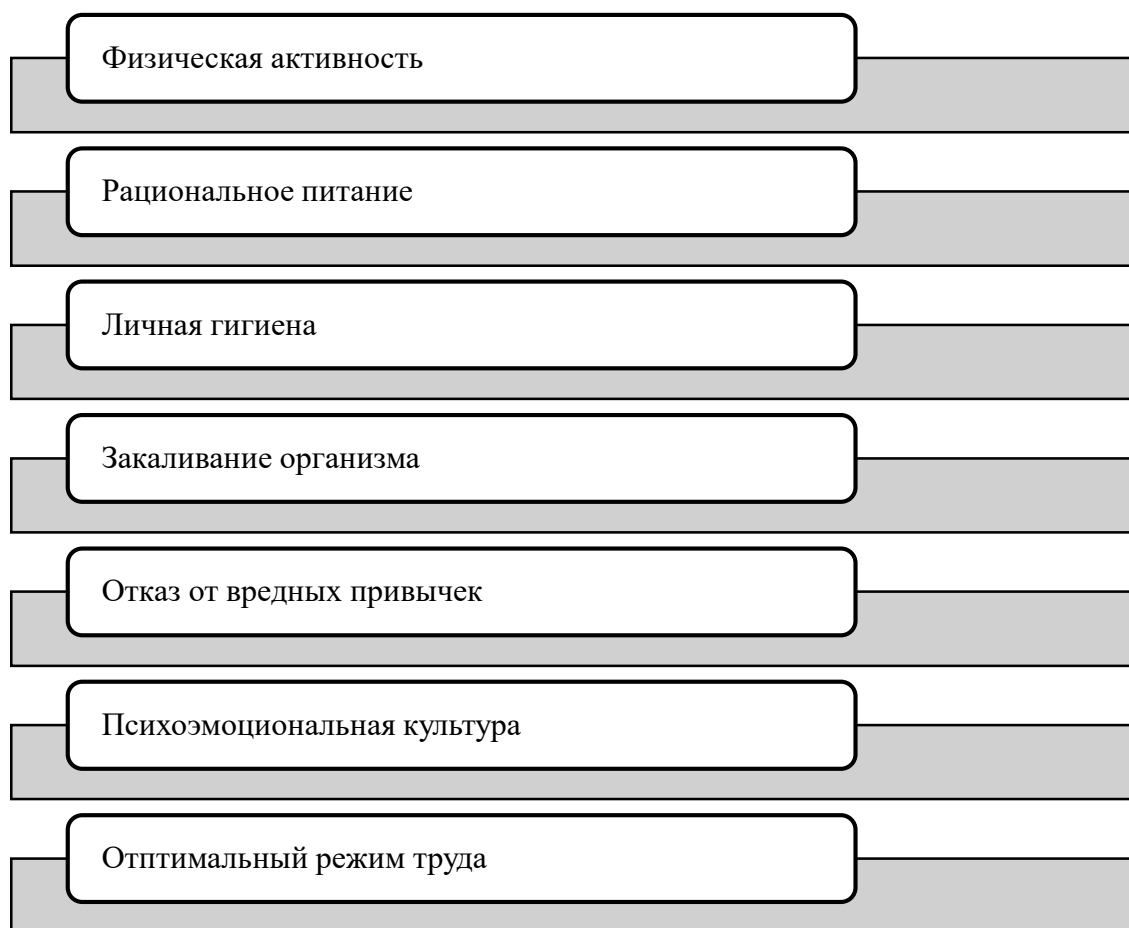


Рисунок 6 – Основные компоненты здорового образа жизни.

Трактовка определения здорового образа жизни включает в себя как личную гигиену, занятие спортом и правильное питание, так и психологическое здоровье человека. В рамках данного исследования мы придерживаемся определения здорового образа жизни, предложенного Андреевой Т. Н., которая определяет здоровый образ жизни как совокупность поведенческих практик, которые способствуют сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Он также связан с выбором позитивного стиля жизни, который активно поддерживается личностью и предполагает высокий уровень гигиенической культуры. Это понимание здорового образа жизни учитывает важность не только физической активности и правильного питания, но также включает в себя другие аспекты, такие как психологическое благополучие, социальные взаимодействия и соблюдение гигиенических норм и правил [4].

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

Для комплексного формирования основ здорового образа жизни у младших школьников необходимо обращаться к образовательной деятельности не только в рамках учебного процесса, но также в контексте дополнительного образования и внеурочной деятельности. Это позволит более полно освоить учебный материал, изучаемый в рамках основной программы, и стимулировать познавательный интерес ребенка в непрерывном процессе развития.

Дополнительное образование предоставляет широкий спектр возможностей для обогащения воспитательного влияния школы и расширения ее культурной среды. Дополнительное образование способствует вовлечению учащихся в разнообразные формы творческой деятельности, будь то художественное творчество, музыка, танцы, спорт или другие области. Это помогает раскрыть их таланты, развить творческое мышление и самовыражение.

В соответствии с требованиями 3 статьи 23 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительное образование определяется как образовательная организация, осуществляющая основную деятельность по образовательным программам, дополняющим основные общеобразовательные программы [36].

Главной функцией дополнительного образования является удовлетворение постоянно меняющихся индивидуальных, социокультурных и образовательных потребностей подрастающего поколения. Важной целью дополнительного образования также является формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

В соответствии с ч. 1,2 ст. 75 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, дополнительное образование детей имеет целью развитие их творческих способностей,

укрепление здоровья, организацию их свободного времени, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей с выдающимися способностями [35].

Характеристики дополнительного образования в школе [35]:

- 1) Целенаправленное использование свободного времени учащихся вне уроков.
- 2) Возможность выбора направления деятельности, преподавателя и образовательной программы.
- 3) Гибкость вариантов дополнительного образования, включая возможность смены формата, педагога и группы.
- 4) Присутствие творческого элемента в учебном процессе.
- 5) Установление личностных взаимоотношений в рамках педагог-ребенок-сотрудничество, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Рассмотрим функции дополнительного образования, которые представлены на рисунке 7.

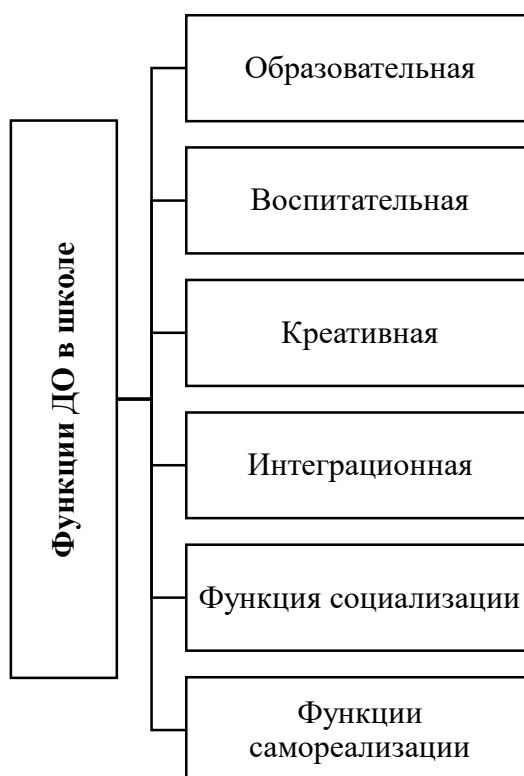


Рисунок 7 – Функции дополнительного образования в школе.

На рисунке 8 нами были приведены задачи дополнительного образования.

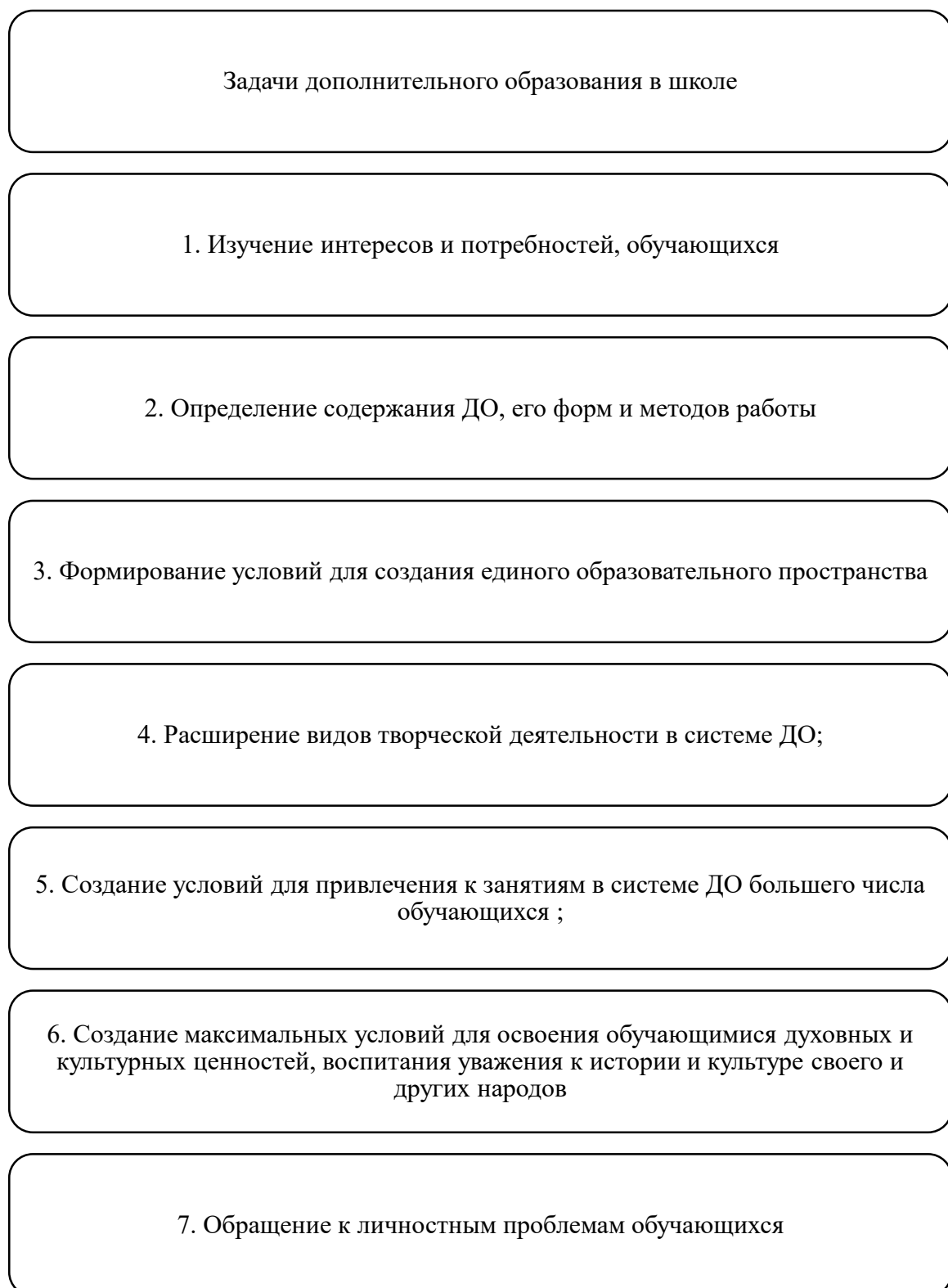


Рисунок 8 – Задачи дополнительного образования.



Организация дополнительного образования в школе основывается на следующих принципах [35]:

- 1) Доступ для учащихся к различным видам и сферам деятельности.
- 2) Ориентация на личные интересы и потребности.
- 3) Создание условий для самореализации.
- 4) Единство обучения, воспитания и развития.
- 5) Практическая и деятельностная основа в организации процесса обучения.

В формировании представлений о здоровом образе жизни ребенка особую роль играют здоровьесберегающие технологии. М. И. Скоморохова понимает под ними совокупность методов и приемов, способствующих формированию здорового образа жизни [34].

В своей работе Р. И. Айзман разделил здоровьесберегающие технологии, которые реализуют в дополнительном образовании представлены на рисунке 9.

Группы здоровьесберегающих технологий			
1 группа-для активного физического развития (мероприятия на свежем воздухе, дни здоровья, спортивные соревнования и эстафеты)	2 группа-для привития экологической культуры (экскурсии, походы, прогулки)	3 группа-для формирования теоретической грамотности в вопросах ЗОЖ (образовательные и воспитательные программы для детей, родителей, педагогов)	4 группа-для применения теоретических знаний на практике в искусственно созданных ситуациях (викторины, конкурсы, инсценировки по ПДД и противопожарной безопасности)

Рисунок 9 – группы здоровьесберегающих технологий.

С целью соблюдения принципов здорового образа жизни необходимо начинать воспитание ответственности к собственному здоровью у детей уже на начальной ступени образования. Это важно, поскольку здоровье является не

только индивидуальной ценностью, но и общественной. Проанализировав литературу, в которой говорится о формировании здорового образа жизни, мы сделали вывод, что он формируется на протяжении всего жизненного пути человека, но начинается формироваться именно с младшего возраста.

Важной особенностью дополнительного образования является воспитательная деятельность. Ведь более эффективное воспитание происходит, когда свободный выбор вида деятельности имеет «незаметное» вмешательство в процесс воспитания. В процессе коллективного творчества взрослых и детей наблюдается развитие моральных качеств личности. Раскрывая свой потенциал и осуществляя его в школьные годы, выпускник приобретает лучшую подготовку к жизни в обществе, научившись достигать поставленных целей с использованием цивилизованных и этических средств. Участие школьников в различных творческих и спортивных объединениях по интересам имеет важное значение для их социальной адаптации. В таких объединениях они вступают в контакт с людьми разных возрастных групп, что имеет особое значение в современном обществе. Здесь дети имеют возможность проявить свою инициативу, развить навыки самостоятельности и лидерства, а также научиться эффективно работать в коллективе, учитывая интересы и потребности других участников. Дополнительное образование в школе тесно связано со внеурочной деятельностью, которая, как правило, организуется классными руководителями и педагогами-организаторами.

Таким образом, рассматривая вопрос о возможностях дополнительного образования в формировании здорового образа жизни можно сказать, что дополнительное образование расширяет культурное пространство и предлагает дополнительные возможности для развития личности. Оно также способствует самоопределению школьников, позволяя им активно участвовать в различных формах творческой деятельности.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

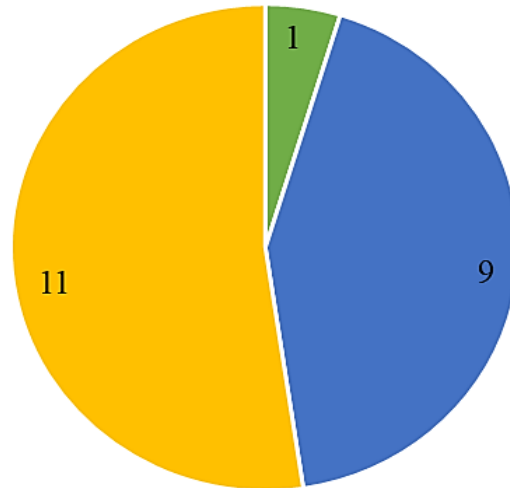
### **2.1 Диагностика основ здорового образа жизни у младших школьников на констатирующем этапе опытно-поисковой работы**

Начальным этапом работы было проведение диагностических мероприятий, которые были направлены на изучение у учащихся уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья. Опытно-экспериментальная работа по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в рамках системы дополнительного образования осуществлялась на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения №2 г. Лесосибирск. В исследование принимали участие 21 учащийся в возрасте 8-9 лет. Все учащиеся, принимающие участие в исследовании, посещают одну и ту же спортивную секцию.

Для осуществления диагностики в рамках данного исследования был разработан методический инструментарий Н. С. Гаркуша [12]. (Приложение А)

Представленные данные позволяют оценить различные аспекты физического и общего состояния здоровья у детей и подчеркнуть важность правильного режима сна, физической активности и проведения времени на свежем воздухе для общего благополучия и здоровья детей.

Рассмотрим результаты первой диагностики, полученные данные которой, позволили нам оценить общую картину осознания учащимися ценности и значимости здоровья.



■ Высокий уровень   ■ Средний уровень   ■ Низкий уровень

---

Рисунок 1 – Уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Рассмотрим более детально некоторые ответы детей.

Александр С. На вопрос о состоянии его здоровья ответил, что чувствует себя удовлетворительно. Ведет подвижный образ жизни, много гуляет и занимается физической культурой. Александр поздно ложится спать и только иногда обедает в школе. Объясняет это тем, что не всегда голоден, или ему не всегда нравится то, что приготовят в столовой.

Алина Д. проявляет активность в физической культуре и часто гуляет на свежем воздухе, что положительно влияет на ее состояние здоровья. Однако, как и многие дети, она поздно ложится спать.

Анна С. не уделяет достаточного времени прогулкам на свежем воздухе и физической культуре. Состояние своего здоровья она оценивает, как удовлетворительное. Она предпочитает проводить большую часть времени дома, заниматься чтением, проводить время с родителями и посещать

творческие занятия. Такие предпочтения могут оказывать негативное влияние на ее общее состояние здоровья.

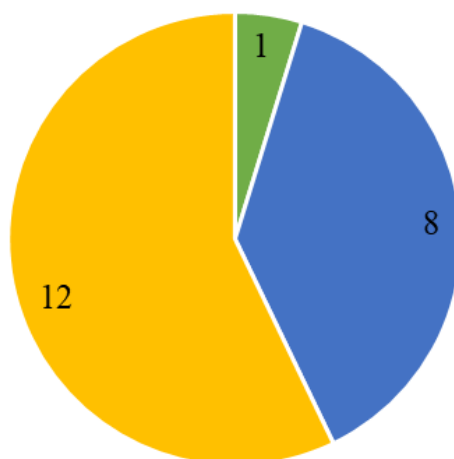
Антон Л. испытывает затруднения с ответом на вопрос о состоянии своего здоровья. Он проводит мало времени на свежем воздухе и предпочитает играть в компьютерные игры вместо физической активности. Преимущественно время он проводит дома. Такие привычки и предпочтения могут оказывать отрицательное влияние на его общее состояние здоровья.

Наибольшее количество баллов, при данной диагностике, набрал Дмитрий Р.: хорошо себя чувствует, ведет активный образ жизни, любит заниматься физической культурой, посещает как спортивные секции, так и творческие.

При анализе ответов детей нами было установлено, что не все дети ведут активные образ жизни. Многие из них мало бывают на свежем воздухе и неохотно ходят на спортивные секции. Почти все дети ответили, что они поздно ложатся спать, не завтракают утром и не делают зарядку.

На основании анализа результатов диагностики, проведенной среди детей, мы пришли к выводу о том, что большинство из них имеют низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, а также здорового образа жизни. Только один учащийся проявил высокий уровень осознания важности здорового образа жизни и прилагает усилия для его поддержания. Меньше половины детей в классе показали средний уровень осознания.

Анализ данных представленных на рисунке 2, позволяет сделать вывод о низком уровне сформированности у детей навыков и понимания важности здорового образа жизни. Актуальным направлением работы является дальнейшее изучение и разработка методов и программ, которые способствуют повышению осознания и развитию культуры здорового образа жизни у детей.



■ Высокий уровень    ■ Средний уровень    ■ Низкий уровень

Рисунок 2 – Уровень владения навыками укрепления и сохранения здоровья на констатирующем этапе.

Проанализируем ответы некоторых детей, которые приняли участие в диагностике.

Арина К. любит заниматься спортом и посещает спортивные секции, но не почувствует в спортивных мероприятиях, которые организуются в школе.

Варвара З. чуткая и отзывчивая, терпеливая и упорная с выраженной силой воли и целеустремленностью, активно занимается спортом, почувствует в большинстве спортивных мероприятиях, которые организуются в школе.

В ходе диагностики было установлено, что у Дарии А. и Есении Ч. наблюдается средний уровень овладения навыками сохранения и укрепления здоровья. Девочки активно принимают участие в спортивных мероприятиях и стараются соблюдать режим. Однако редко принимают участие в спортивных мероприятиях, организуемых в школе.

Костя М. и Станислав В также показали средний результат. Они активно участвуют в школьных спортивных секциях и спортивных мероприятиях, организованных в школе. Они также соблюдают режим дня и принимают витамины для поддержания здоровья.

Анализ результатов диагностики указывает на различные уровни овладения навыками сохранения и укрепления здоровья у рассмотренных детей. Дальнейшая работа должна быть направлена на развитие спортивных интересов и активное участие в спортивных мероприятиях, а также на укрепление социальной адаптации и поддержание здорового образа жизни.

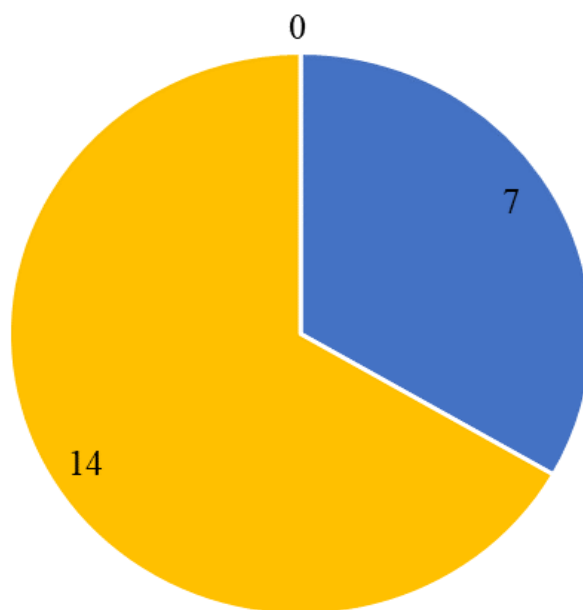
Подводя итоги данной диагностики, мы увидели, что больше половины принимающих участие в диагностике учащихся имеют низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. Многие дети любят заниматься спортом, но только маленькая часть из них принимает участие в школьных спортивных мероприятиях. Так же, мы заметили, что не многие дети отметили, что они не имеют вредных привычек.

С целью оценки участия детей младшего школьного возраста в мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни, была применена методика Н. С. Гаркуша [12].

Анализ полученных данных показывает, что большинство детей проявляют низкий уровень участия в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях. Отсутствие высоких уровней указывает на необходимость более активного вовлечения детей в такие мероприятия и развитие их интереса к здоровому образу жизни.

Результаты нашей диагностики представлены на рисунке 3.

Проведение анализа полученных результатов диагностики свидетельствует о том, что у значительного числа детей отмечается низкий уровень участия в мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и пропаганду здорового образа жизни. Большинство учащихся ни только не учувствуют в добровольных мероприятиях, но и не принимают участия в обязательных школьных мероприятиях.



■ Высокий уровень   ■ Средний уровень   ■ Низкий уровень

Рисунок 3 – Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях.

В методике, направленной на определение общего представления об укреплении и сохранении здоровья, были использованы общие показатели для анализа. Для оценки уровня здоровья школьников проводилось суммирование результатов трех анкет, а итоговый средний балл получался путем деления суммы на три [12].

На основании полученных данных, мы сделали вывод, что у большей части анализируемой группы детей уровень сформированности культуры здоровья находится на низком уровне, а у некоторых из них на среднем.

Результаты четвертой диагностики представлены на рисунке 4:



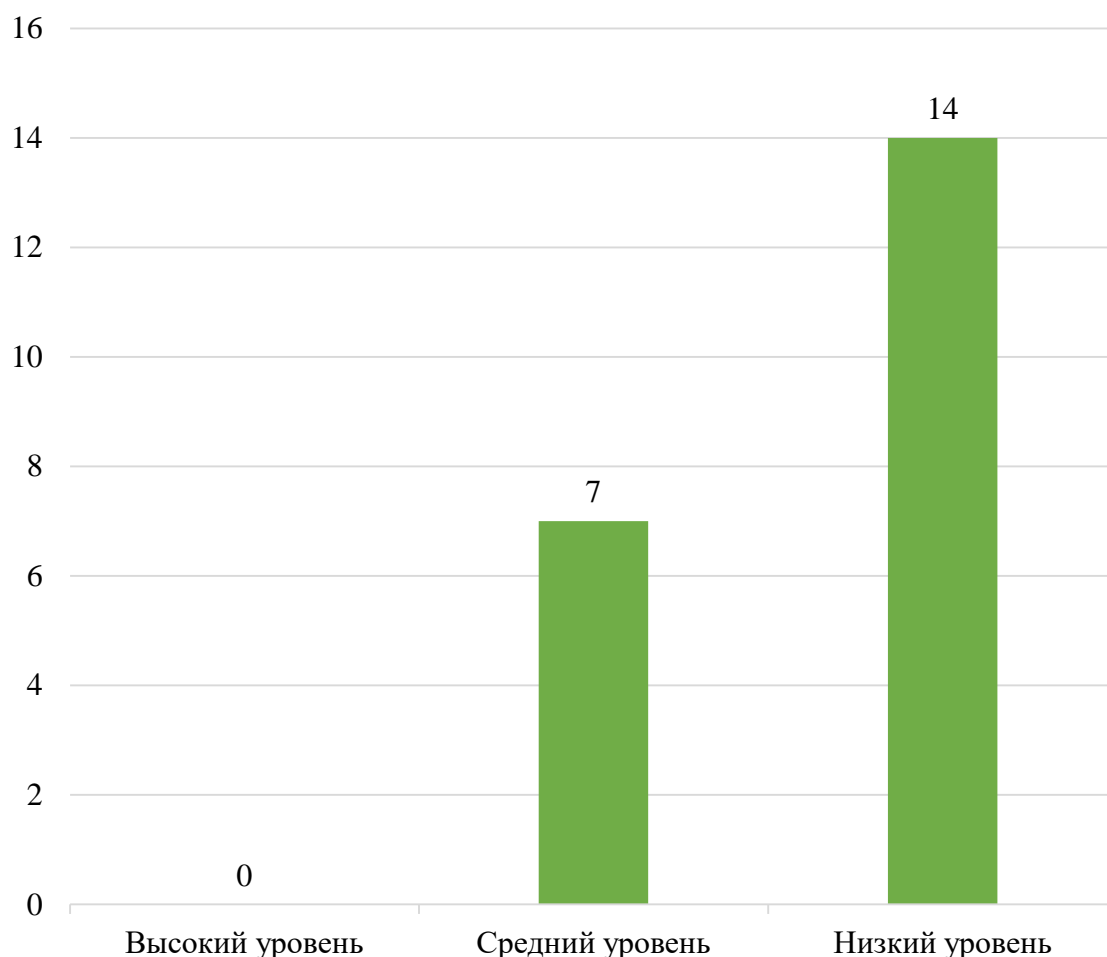


Рисунок 4 – Общий уровень сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья детей на констатирующем этапе эксперимента.

Таким образом, наблюдается недостаточный уровень развития представлений у детей младшего школьного возраста относительно важности соблюдения режима дня, контроля физической активности и формирования правильных и вредных привычек. Это указывает на необходимость дальнейшей работы в данной области с целью повышения осведомленности детей о здоровом образе жизни и внедрения эффективных методов и подходов в рамках дополнительного образования. Более глубокое и систематическое воздействие, а формирование полезных привычек и понимание значимости здорового образа жизни станет важным шагом для развития детей в этой области.

## 2.2 Методическая разработка комплекса игр направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в условиях дополнительного образования.

На констатирующем этапе, при анализе диагностик, нами были выделены основные группы проблем, для решения которых нами был разработан сборник игр, направленный на формирование основ здорового образа жизни в системе дополнительного образования. Для занятий был разработан комплекс игр, используя которые закладываются основы формирования здорового образа жизни среди младших школьников в системе дополнительного образования.

Опираясь на исследование А. М. Плещева, мы разделили наш комплекс на четыре блока, в которых были отражены основные проблемы при формировании основ здорового образа жизни у младших школьников. Их мы показали на рисунке 5:



Рисунок 5 – Блоки и цели при формировании основ здорового образа жизни у младших школьников.

### 1. Игра «Соотнеси картинки»

Цель: Закрепить знания детей о личной гигиене.

Материал: Изображение различных предметов гигиены; картинка зуба, рук, волос.

Ход игры: детям предлагается работать в группах и разделять картинки, изображающие предметы, необходимые для ухода за телом, такие как гребень, зубная щетка, мыло и т.д. Эта игра поможет детям узнать различные предметы, используемые для поддержания гигиены и ухода за собой.

### 2. Игра «Крокодил по личной гигиене»

Цель - закрепление культурно-гигиенических навыков у детей.

Ход игры: Детям раздаются карточки, на которых написаны действия. По очереди дети выходят и показывают при помощи мимики и жестов, что он делает, а другие дети отгадывают.

На третьем занятии детям предлагается написать свою сказку, или переписать сказку, которую они знают по правилам личной гигиены. Дети делятся на группы по 3 человека, затем по очереди представляют свои сказки.

### 2. Игры направленные на формирование понятия о правильном питании.

Теоретическая часть. Учащиеся рассказывают о правильном питании и витаминах. В ходе ответов на вопросы, они получают жетоны, которые потом используют в играх. Затем ученики составляют свой рацион дня на данный момент.

Игры:

#### 1. «Моя продуктовая корзина»

Цель: формирование правильного отношения к своему здоровью и питанию.

Ход игры: Используя заработанные жетоны, учащимся предлагается купить те продукты, которые они покупают в магазинах. Потом ведется анализ

продуктовых корзин рассказывая о пользе или вреде каждого купленного продукта.

## 2. «Витаминки»

Цель: формирование элементарных представлений о влиянии витаминов на здоровье человека.

Ход игры: Учащимся раздаются карточки с написанными витаминами А, В, С, D и продуктами в которых они содержатся. Детям необходимо соотнести продукт и витамин, в котором он содержится.

На заключительном занятии происходит актуализация полученных знаний, а затем дети заново составляют свой рацион на день, на основе полученных ими знания. Составление памятки о продуктах.

## 3. Игры, направленные на формирование представлений о режиме дня.

Теоретическая часть. Первое занятие предполагает рассмотрение теоретической основы о представлении детей о режиме их дня. Детям показывают видеосюжет, по теме занятия. В рамках просмотра видеосюжета также проводится опрос детей с целью оценить степень усвоения предоставленной им информации. Вопросы направлены на проверку уровня понимания и осмысления полученных знаний детьми.

Разбор режима дня, который сейчас ведут дети.

На втором занятии проходит актуализация полученных детьми знаний. Затем предлагается поиграть в 2 игры для того, чтобы закрепить знания:

### 1. «Посчитай, сколько времени ты тратишь»

Цель: Развивать в детях чувство времени, учить распределять свое время.

Ход игры: Учащимся предлагается дополнить свой режим дня временем, которое они тратят на те, или иные действия. Затем им нужно проанализировать, целесообразно ли они распоряжаются временем и как можно улучшить свой режим дня.

## 2. «Сутки»

Цель: Формировать знания учащихся о распределении дел в разное время суток. Научить распределению своего времени.

Ход игры: Учащимся раздаются карточки, на которых написано время суток и действия, которые они должны выполнять в определенное время дня. Ученики соотносят время и действия, которые выполняются в это время.

На третьем занятии детям предлагается составить новый режим дня, а затем сравнить с первым режимом. Проанализировать их.

## 4. Игры, направленные на привитие интереса к спорту у младших школьников.

Теоретическая часть о влиянии спорта на организм. Занятие предполагает рассмотрение теоретической основы о представлении детей о режиме их дня. Детям показывают видеосюжет, по теме занятия Разбор режима дня, который сейчас ведут дети.

На втором занятии проходит актуализация полученных детьми знаний. Затем предлагается поиграть в 2 игры для того, чтобы закрепить знания. Также привлекаются родители, для участия в пропаганде здорового образа жизни.

### 1. «Быстрее, выше, сильнее» (Приложение Б)

Цель: вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.

### 2. «Мы за жизнь без вредных привычек» (Приложение В)

Цель: пропаганда здорового образа жизни, организация совместно активного отдыха детей и родителей.

Мы предполагаем, что разработанные нами методические рекомендации помогут педагогам дополнительного образования в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы сделали вывод, что здоровый образ жизни формируется на протяжении всего жизненного пути человека, но начинать его формирование нужно с младшего возраста. Он включает в себя как личную гигиену, занятие спортом и правильное питание, так и психологическое здоровье человека. Исходя из того, что единого подхода к определению понятия «здоровый образ жизни» не принято, в нашем исследовании мы придерживаемся определения Андреевой Т. Н., «здоровый образ жизни – поведение, способствующее сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, связанное с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.»

Рассматривая вопрос о возможностях дополнительного образования в формировании здорового образа жизни у младших школьников можно сказать, что дополнительное образование расширяет культурное пространство и предлагает дополнительные возможности для развития личности. Оно помогает целенаправленно и комплексно провести работу по формированию здорового образа жизни, что способствует самоопределению школьников, позволяя им активно участвовать в различных формах творческой деятельности. Также, оно помогает комплексно и целенаправленно сформировать у младших школьников основы. 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. Работа по

формированию основ здорового образа жизни является комплексной педагогической задачей, в связи с чем деятельности по развитию представлений младших школьников о своем организме, привычках, правилах гигиены осуществляется в рамках образовательной деятельности на различных предметах – окружающий мир, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, литература и т.д. Включение в образовательную программу соответствующей информации об основах здорового образа жизни призвано обеспечить целостное восприятие ребенком своего организма, сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

В начале опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования нами были проведены диагностические мероприятия, направленные на выявление общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья у младших школьников. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения №2 г. Лесосибирск. В исследовании принимали участие 21 ребенок в возрасте 8–9 лет. Нами был подобран методический инструментарий для проведения диагностики в рамках текущих исследований. 1. Н. С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников» в рамках которой мы выявили отношение учащихся к собственному здоровью [12].

На основании полученных данных, мы сделали вывод, что у большей части анализируемой группы детей уровень сформированности культуры здоровья находится на низком уровне, а у некоторых из них на среднем.

В целом отмечается недостаточность работы в части развития представлений детей младшего школьного возраста о необходимости соблюдения режима дня, нормирования двигательной активности, правильных и вредных привычках.

На констатирующем этапе, при анализе диагностик, нами были выделены основные группы проблем, для решения которых нами был разработан сборник игр, направленный на формирование основ здорового

образа жизни у младших школьников в системе дополнительного образования. При разработке комплекса игр нами были использованы различные методы, приемы и формы организации процесса. Для занятий был разработан комплекс игр, используя которые закладываются основы формирования здорового образа жизни среди младших школьников.

Мы предполагаем, что систематическое использование педагогом дополнительного образования в процессе учебной деятельности помогут в формировании у учащихся основ здорового образа жизни.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова // Москва : Издательство Юрайт, – 2023. – 282 с.
2. Андреева, И. Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И. Г. Андреева // Вестник Академии детскоюношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 4. – С. 64 – 74.
3. 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.
4. 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 – 2013 – С. 28 – 29.
5. Аслаханов, С. А. Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования / С. А. Аслаханов, Р. З. Джабраилов // Олимпийская идея сегодня. – 2016. – С. 53 – 60.
6. Ашунина, Ю. С. Изучение мотивации к здоровому образу жизни младших подростков в системе дополнительного образования / Ю. С. Ашунина // Молодые исследователи. Сборник материалов III Всероссийской студенческой научно - практической конференции. – Грозный, – 2023. – С. 51 – 57.
7. Баянова, Г. Ш. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни детей в системе дополнительного образования / Г. Ш. Баянова // Педагогика искусства. – 2013. – № 1. – С. 40 – 45.

8. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова // Методическое пособие. – Москва : Абрис, 2019. – С. 80 – 83.
9. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков // Москва : КноРус, 2022. – 379 с.
10. Бочкарева, С. И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни / С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, Н. Е. Копылова // Гуманитарное образование в экономическом вузе. – Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, – 2017. – С. 113 – 116.
11. Галынская, Е. Н. Формирование основ культуры здоровья школьников в учреждениях дополнительного образования детей / Е. Н. Галынская // Москва : 2015. – С. 29 – 32.
12. Гаркуша, Н. С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся : метод. пособие для классных руководителей / Н. С. Гаркуша // Старый Оскол : ИПК «Квадрат», 2004. – С. 72 – 77.
13. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие : учебно-методическое пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг, Р. Ш. Шефиев. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.
14. 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.
15. Жмыхова, И. И. Формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности. / И. И. Жмыхова //– URL:<https://nsportal.ru/nachalnayashkola/zdorovyyobrazzhizni/2017/08/14/formirovaniye-zdorovogo-obraza-zhizni-detey> (дата обращения: 16.04.2023).
16. Заржевская, И. А. Реализация здорового образа жизни в системе дополнительного образования / И. А. Заржевская, К. Р. Хачатурова // Modern Science. – 2019. – № 9 – 2. – С. 175 – 178.

17. 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.
18. Куженова, О. А. Формирование здорового образа жизни в системе дополнительного образования детей в регионе крайнего севера / О. А. Куженова // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2011. – № 1 (10). – С. 92 – 97.
19. 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.
20. Макеева, А. Г. Использование онлайн технологий для вовлечения младших школьников в здоровый образ жизни в период дистанционного обучения / А. Г. Макеева // Новые исследования. – 2020. – № 3 (63) – С. 93 – 99.
21. 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.
22. Науменко, О. В. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников / Ю. В. Науменко // Социальная педагогика – 2014. – № 6. – С. 34 – 42.
23. 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.
24. Нурматова, М. И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М. И. Нурматова // Здоровый образ жизни. – 2019. – № 15. – С. 68 – 69.

25. 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.

26. Павлова, Е. П. Формирование основ здорового образа жизни в воспитании младших школьников / Е. П. Павлова, В. О. Халикова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77 – 1 – С. 226 – 228.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ – 2023. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022> (дата обращения : 11.06.2023).

31. Сергеева, Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников / Б. В. Сергеева, В. В. Токарева // Проблемы педагогики. – 2017. – №1 (24). – С. 15 – 18. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27715909> (дата обращения: 25.04.2023).

32. 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.

33. Сергеева, Б. В. Формирование основ здорового образа жизни младших школьников во взаимодействии с социальными партнерами / Б. В. Сергеева, Д. О. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 8 – 2 (52). – С. 114 – 125.

34. 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.

35. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – 2010. – URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения 04.02.2023).

36. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL: <https://zakon.ru/laws/federalnyy-zakon> (дата обращения 10.02.23).

37. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» – 2022. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201111220007?index=5> (дата обращения 10.02.23)

38. Федорова О. А. Проектная деятельность как средство формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников / О. А. Федорова, Е. О. Фурсова // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2019. – № 4 (20). – С. 46 – 49.

39. Хабибуллина, Г. Ф. Некоторые аспекты формирование основ здорового образа жизни у младших школьников / Г. Ф. Хабибуллина // Вопросы устойчивого развития общества. — 2021. – № 12. – С. 1001 – 1006.

40. Холмогорова, О. Н. Изучение основных направлений формирования здорового образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО / О. Н. Холмогорова // Modern Science. – 2020. – № 6 – 4. – С. 86 – 89.

41. Чиркова, В. М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе / В. М. Чиркова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – № 3. – С. 181 – 184. – URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf> (дата обращения: 22.03.2023).

42. Чиркова, В. М. Формирование здорового и безопасного образа жизни в начальной школе / В. М. Чиркова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – № 3. – С. 181 – 184.

43. 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.

44. Шинкаренко, А. С. Формирование безопасного и здорового образа жизни школьников на современном этапе развития общества / А. С. Шинкаренко // Москва : Педагогика. – 2015. – 25 с.

45. Якимова, М. С. Развитие познавательного интереса у младших школьников во внеурочной деятельности / М. С. Якимова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2012. – №4. – С. 122 – 124. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17957860> (дата обращения: 29.03.2023).

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 – результаты, полученные при использовании методики «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

№	И.Ф.	Уровень	Баллы
1	Александр С.	Средний	50
2	Алина Д.	Средний	90
3	Анна С.	Низкий	45
4	Антон Л.	Низкий	35
5	Арина К.	Низкий	50
6	Артём К.	Низкий	55
7	Варвара З.	Средний	75
8	Вероника К.	Низкий	50
9	Дарина Ч.	Средний	75
10	Дария А.	Низкий	45
11	Дмитрий М.	Низкий	60
12	Дмитрий Р.	Высокий	110
13	Есения Ч.	Средний	90
14	Константин М.	Низкий	45
15	Ксения Г.	Низкий	55
16	Никита М.	Низкий	40
17	Станислав В.	Средний	85
18	Стелла А.	Средний	80
19	Тамара Д.	Средний	75
20	Эмиль Г.	Средний	60
21	Яромира К.	Низкий	45

Таблица 2 – результаты, полученные при использовании методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

№	И.Ф.	Уровень	Баллы
1	Александр С.	Средний	75
2	Алина Д.	Высокий	85
3	Анна С.	Низкий	50
4	Антон Л.	Средний	65
5	Арина К.	Низкий	50
6	Артём К.	Низкий	45
7	Варвара З.	Средний	70
8	Вероника К.	Низкий	40
9	Дарина Ч.	Средний	65
10	Дария А.	Низкий	50
11	Дмитрий М.	Низкий	35
12	Дмитрий Р.	Средний	65
13	Есения Ч.	Низкий	40
14	Константин М.	Средний	70
15	Ксения Г.	Низкий	45
16	Никита М.	Низкий	30
17	Станислав В.	Средний	70
18	Стелла А.	Средний	75
19	Тамара Д.	Низкий	40
20	Эмиль Г.	Низкий	45
21	Яромира К.	Низкий	45



Таблица 3 – результаты полученные при использовании методики «Уровень владения школьниками навыками укрепления и сохранения здоровья» (Н.С. Гаркуша)

№	И.Ф.	Уровень	Баллы
1	Александр С.	Средний	60
2	Алина Д.	Средний	60
3	Анна С.	Низкий	20
4	Антон Л.	Средний	50
5	Арина К.	Низкий	40
6	Артём К.	Низкий	30
7	Варвара З.	Низкий	30
8	Вероника К.	Низкий	40
9	Дарина Ч.	Низкий	40
10	Дария А.	Низкий	20
11	Дмитрий М.	Низкий	30
12	Дмитрий Р.	Средний	60
13	Есения Ч.	Низкий	20
14	Константин М.	Средний	70
15	Ксения Г.	Низкий	20
16	Никита М.	Низкий	10
17	Станислав В.	Средний	50
18	Стелла А.	Средний	50
19	Тамара Д.	Низкий	30
20	Эмиль Г.	Низкий	20
21	Яромира К.	Низкий	30

Таблица 4 – результаты проведенной методики Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня сформированности представлений и навыков сохранения и укрепления здоровья школьников»

№	И.Ф.	Уровень	Баллы
1	Александр С.	Средний	61,7
2	Алина Д.	Средний	78,3
3	Анна С.	Низкий	38,3
4	Антон Л.	Низкий	50
5	Арина К.	Низкий	46,7
6	Артём К.	Низкий	43,3
7	Варвара З.	Низкий	58,3
8	Вероника К.	Низкий	43,3
9	Дарина Ч.	Средний	60
10	Дария А.	Низкий	38,3
11	Дмитрий М.	Низкий	41,7
12	Дмитрий Р.	Средний	78,3
13	Есения Ч.	Низкий	50
14	Константин М.	Средний	61,7
15	Ксения Г.	Низкий	40
16	Никита М.	Низкий	26,7
17	Станислав В.	Средний	68,3
18	Стелла А.	Средний	68,3
19	Тамара Д.	Низкий	38,3
20	Эмиль Г.	Низкий	41,7
21	Яромира К.	Низкий	40

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее»

Цель: Создать условия для пропаганды здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи:

- Формировать у участников интерес к систематическому занятию спортом.
- Развивать ловкость, смекалку и активность детей.
- Воспитывать чувство товарищества и коллективизма между участниками команды.

Ход мероприятия:

– Ребята, всем доброе утро. Сегодня у нас пройдёт спортивное мероприятие "Быстрее, выше, сильнее", в котором мы выясним, какая из команд бежит быстрее, прыгает выше и сильнее всех хочет победить. Кто хочет стать самым сильным быстрым и ловким, хлопайте и кричите громко! Молодцы, все хотят быть такими. Как вы думаете, для чего нам быть быстрыми, ловкими и сильными? Правильно, молодцы! Давайте каждый поставит перед собой цель на сегодняшнее мероприятие.

– Предлагаю начать наши соревнования команд. Каждому из вас был дан номерок. Сейчас мы назовём команду один и номера ребят, которые будут в ней состоять. Слушайте внимательно, чтобы не прослушать ваш номер.

– Так, наша команда есть и первая, что нужно сделать? Правильно, придумать название, девиз и выбрать капитаны команд. Так, у вас на это есть 5 минут. Вижу наши команды готовы представляться начнём с первой команды.

– Молодцы ребята, вы придумали такие хорошие название команд девизы такие. Предлагаю перейти к первому конкурсу.

Итак, наш первый конкурс называется "зайки – попрыгайки"

Сейчас я вам объясню правила нашего первого конкурса, а вы внимательно слушайте их и, если вам что-то будет непонятно, в конце вы меня ещё раз спросите.

– Первые два участника бегут до конуса, но не так просто, а перепрыгивает друг через друга. Добегают до конуса, оббегают его и бегом возвращается к команде. Потом перепрыгивает следующие два человека из команды. Победит та команда, которая быстрее справится с этим конкурсом и вернётся на свое место. Если бы все поняли, то громко потопа идти предлагаю начать наш конкурс.

#### Второй конкурс. "Тоннель"

Все участники встают, поставив ноги как можно шире. Последний кто стоит в команде, пролезает под ногами участников и становится период. Итак, пока все участники не встанут так как они стояли изначально. Если все всё поняли, то предлагаю начать.

#### Третий конкурс. "Хвостики"

Первый участник бежит, оббегая конус, возвращается назад команде, забирает второго участника, они вместе оберегают конус держась за руки и возвращаются за этим участникам команды итак пока вся команда вместе не оббежит конус и не вернётся назад. Победит так команда, которая быстрее справится с этим конкурсом.

#### Четвёртый конкурс "Поймай больше"

Один участник команды идиотка по "проруби" и пытается поймать рыбку. Но глаза у него будут завязаны, а команда должна подсказать ему, что нужно делать. Победит та команда, которая поймает больше всего рыбки за 2 минуты.

#### Пятый конкурс "Удержи, если сможешь"

Команды делятся на пары идя до конуса пытаются удержать три мяча так чтобы они не упали. Огибают конус возвращаются к команде и передают мячи следующим двум участникам. Выиграет та команда, которая быстрее пройдёт назад и меньше раз Рунет мечи.

### Шестой конкурс "Самый меткий"

По очереди каждый из участников команды выходит и пытается забросить в корзину как можно больше теннисных мячиков. Отведённое на это время 1 минута. Победит та команда, которая закинет больше всего мячей.

### Седьмой конкурс "Вязкая топь"

Участники команды по очереди проходят вязкую топь, при помощи дощечек, на которые они должны наступать, чтобы не увязнуть в болоте. Участники приходят так до конуса и возвращаются назад точно также, переступая дощечки, затем передают их следующему участнику и уже он переходит через топь. Победит та команда, которая быстрее справится с этим конкурсом.

Ребята, на этом наши конкурсы подошли к концу. Понравилось ли вам мероприятия? А что вам понравилось больше всего? Мне тоже очень понравилось наше спортивное мероприятие. Сейчас мы посчитаем баллы каждой команды и выясним кто же у нас стал самым сильным самым быстрым и самым ловким.

На этом наше мероприятие подошло к концу все победители награждены, а те, кто не смог победить сегодня, не расстраивайтесь, ведь у нас ещё будет много спортивных мероприятий, в которых вы можете проявить себя. До новых встреч.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

Оздоровительное мероприятие «Мы за жизнь без вредных привычек»

Цель: Создать условия для формирования у учащихся негативного отношения к вредным привычкам.

Задачи:

- Формировать у учащихся бережное отношение к здоровью.
- Развивать отрицательное отношение к употреблению алкоголя, курению и наркомании.
- Воспитывать чувство гордости за ведение здорового образа жизни.

Ход мероприятия:

– Ребята, здравствуйте! «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас» как вы понимаете это высказывание? Правильно, ребята. Сегодня мы будем говорить о вредных привычках. Какие цели мы поставим себя на сегодня?

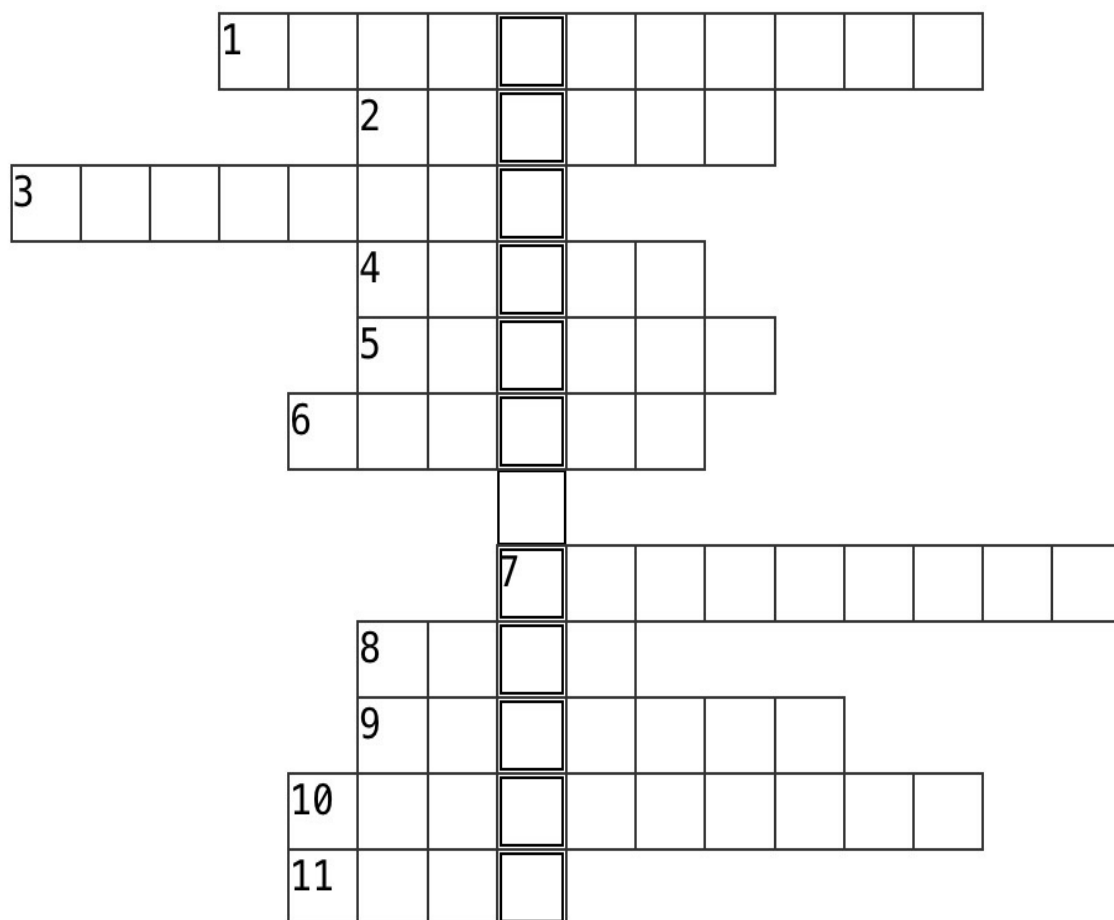
– Какие вредные привычки вы знаете? Верно. Давайте узнаем, все ли вредные привычки вы назвали, или есть еще какие-то. Для этого вам нужно отгадать их.

1 Задание. Отгадай вредные привычки. (Рис. 1- 7)



	г	д	ж	д	ф	ё	л
	н	о	п	р	к	х	ъ
	с	щ	ё	ч	й	т	х
	а	э	в	я	ы	и	ш
	ч	б	е	у	ы	з	ю
	ъ	в	ц	б	м	ц	к
	у	щ	ь	ш	л	й	е

Рисунок 1 – Ответ: Курение.



1. Фигура с тремя углами
2. Она говорит «кар»
3. У школьников они осенью, зимой, весной и летом
4. Часть текста от одной красной строки до другой
5. Игра, в которой пинают ногами мяч
6. Оно бывает обручальное, фамильное, старинное...
7. Кто-то, кого нельзя увидеть
8. Любитель морковки из Смешариков
9. В сказке он боялся прививок
10. Крутится и гоняет воздух
11. Ими закрываются глаза

Рисунок 2 – Ответ: Грызть ногти.

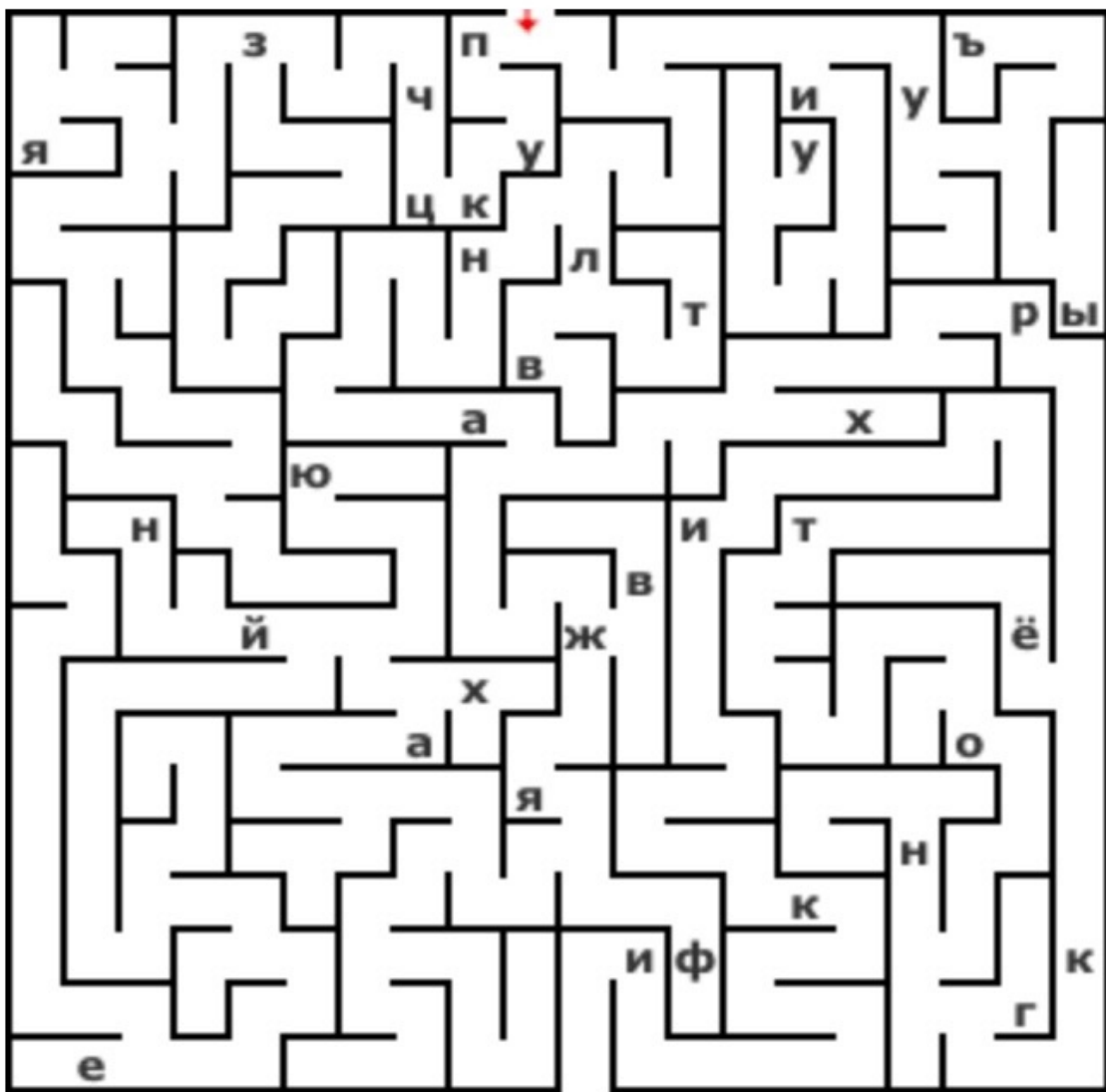
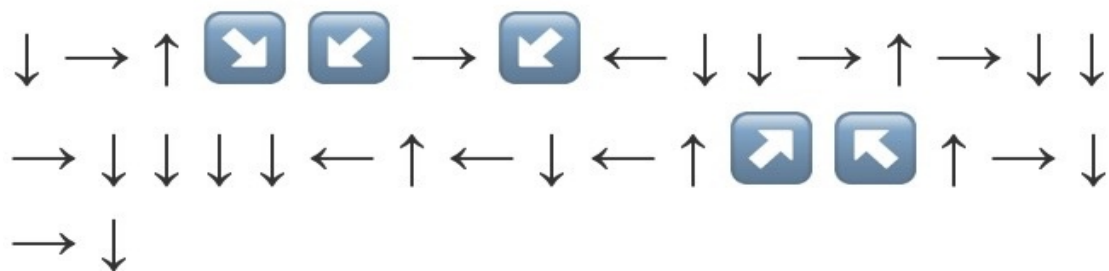


Рисунок 3 – Ответ: Наркотики



Рисунок 4 – Ответ: Вредная еда.





старт		В					Й		Ф
		А		Ч				Д	
					Щ	Е		Щ	
Л		О	Н					Б	И
	К				Ф	Ъ			
					Е	Ф		Ч	Т
			О					Э	Л
Л					Б				
		ь				О		У	Ы
				Ю		С			
	О		Г		Х			В	Ч

Рисунок 5 – Ответ: Алкоголь.



	ы	д	ъ	м	ф	с	ц
	а	э	н	п	и	р	т
	щ	а	с	з	о	в	ю
	л	я	г	й	т	к	ё
	ж	б	д	ь	ю	й	э
	о	ш	м	у	ш	ч	х
	е	ё	ж	в	л	я	ц

Рисунок 6 – Ответ: Курение.

– Молодцы ребята! С первым заданием вы справились хорошо. Перейдем ко второму заданию.

– Сейчас мы подробно остановимся на каждой из вредных привычек. Первая вредная привычка, о которой мы поговорим, будет вредная еда. Мы уже говорили с вами о вредной и полезной еде. Давайте вспомним, какую еду называют вредной, а какую полезной? Перечислите примеры вредной и полезной еды. Почему их так называют?

Задание второе. «Разложи продукты»

– Ребята, перед вами лежат карточки с полезной и вредной едой. Вам нужно разложить их на полезную и вредную (Рис. 7)



Рисунок 7 – Вредная и полезная еда.

Третье задание. «Разложи на полезные и вредные привычки»

Таблица 1 – Игра «Полезные и вредные привычки».

1. Долго смотреть телевизор 2. Соблюдать режим дня 3. Играть в компьютерные игры по 5 часов в день 4. Правильно питаться 5. Есть много сладостей 6. Не мыть руки перед едой 7. Неряшливо одеваться 8. Заправлять постель	Полезно	Вредно

- Ребята, вы большие молодцы. Все правильно справились с заданием. Сейчас разделитесь на три команды и выполните следующее задание.

Третье задание. «Догадайся почему?»

- Я раздам каждой команде вопросы. Ваша задача подумать и ответить на них. Свои ответы каждая команда будет рассказывать у доски. Сейчас выберете капитана команд, которые вытянут вопросы.

---

Вопросы для  
обсуждения.

Почему люди курят?

---

Почему люди пьют спиртные напитки?

---

Почему люди употребляют наркотики?

---

Рисунок 8 – Вопросы для обсуждения в командах.

После представления своих ответов, идет обсуждение этих вопросов со всеми учащимися. Все ли согласны с ответами команды? Есть ли у кого-то иное мнение по данному вопросу?

- Вот и подходит к концу наше мероприятие. Последним вашим заданием будет плакаты, которые мы повесим в нашем кабинете. В тех же командах нарисуйте плакат на тему «Мы за мир без вредных привычек». Затем идет обсуждение пи выставка плакатов.

- Вот и подошло к концу наше мероприятие. О чем мы говорили? Понравилось ли вам наше мероприятие? Чем именно? Что вы запомнили? Интересно ли вам было?

- Я надеюсь, что сегодня все достигли поставленных ими целей в начале нашего мероприятия. До новых встреч, ребята. Помните, что «Привычка- это вторая натура» Только нам выбирать, какой образ жизни вести и только от нас зависит наше здоровье.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра педагогики  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

О.А. Кашпур  
подпись, инициалы, фамилия

« 9 » июня 2023 г.

### БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
код-наименование направления

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

Руководитель

О.Б. Лобанова  
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук  
должность, ученая степень

О. Б. Лобанова  
инициалы, фамилия

Выпускник

Е.Е. Зорькина  
подпись, дата

Е. Е. Зорькина  
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

Т.В. Газизова  
подпись, дата

Т. В. Газизова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2023