**Я выбираю спорт: II Открытый международный конкурс учебно-**

**образовательных, исследовательских, научно-популярных и методических проектов в области физической культуры и спорта**

**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

**«ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Автор работы**

Преподаватель физвоспитания

**Светлана Сергеевна Зеленко**

**Место выполнения работы:**

колледж Могилевский Государственный Университет имени А.А. Кулешова Горецкий педагогический, аг. Ленино, Республика Беларусь

**Горки, 2019 год**

**Введение**

В Концепции непрерывного воспитания детей и учащегося молодежи в Республике Беларусь отмечается, что содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных привычек.

В связи с этим решили провести исследование по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

**Цель исследования:** определить особенности использования форм, методов работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

**Актуальность**

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у школьников представлений о здоровом образе жизни играет система школьного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (Л.И. Дурейко, И. И. Капалыгина, И. В. Кривошеина, В. Г. Кудрявцев, Я. Л. Мархоцкий, И. Новикова, Н. В. Самусева, Г.В. Трофимова, Е. В. Фролова), − проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Учитывая актуальность и значимость проблемы здорового образа жизни как в социальном, медицинском и педагогическом значении, мы выбрали тему дипломной работы «Формирование представлений о здоровом образе жизни на I ступени общего среднего образования».

Современные общеобразовательные учреждения должны быть «школой здорового образа жизни», где любая деятельность учащихся будет иметь оздоровительно-педагогическую направленность, способствовать воспитанию у школьников потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

**Основная часть**

Одной из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

При рассмотрении данного вопроса были изучены методические наработки учителей начальных классов, воспитателей группы продленного дня, а также ученых-методистов, которые исследуют проблему формирования здорового образа у младших школьников. Необходимо отметить, что ряд интересных публикаций по здоровому образу жизни учащихся мы встретили на страницах журналах «Здаровы лад жыцця», «Пачатковая школа», «Пачатковае навучанне».

Объектом исследования работы стал процесс формирования здорового образа жизни у младших школьников, а предметом исследования явились представления младших школьников о здоровом образе жизни.

**Результаты и методы исследования**

Эксперимент проходил с учащимися 4 класса (10 учеников) ГУО «Ленинский детский сад – средняя школа» (Горецкий район, Могилевская область).

Чтобы определить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни был проведен опрос «Здоровый образ жизни» и картинная методика «Полезные и вредные продукты».

По результатом выполнения этих заданий определили уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни у учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Уровни (%) |
| высокий | средний | низкий |
| аб.ч. | % | аб.ч. | % | аб.ч. | % |
| Представление о здоровье | 6 | 60% | 4 | 40% | - | - |
| Отношение к вредным привычкам | 7 | 70% | 3 | 30% | - | - |
| Отношение к подвижным играм | 10 | 100% | - | - | - | - |
| Участие в спортивных мероприятиях | 9 | 90% | 1 | 10% | - | - |

Рис.1. Уровни сформированности представлений о здоровом образе жизни

Из таблицы видно, что у учащихся преобладает по каждому критерию средний и высокий уровень представлений о здоровом образе жизни. По первому критерию – 40% и 60%; по второму критерию – 30% и 70%; по третьему критерию – 100%; по четвертому критерию – 10% и 90% соответственно.

Определив уровень сформированности велась работа над повышением процентного показателя, для этого использовали викторину «В здоровом теле – здоровый дух», беседу «Что такое здоровый образ жизни», сочинение «Здоровый образ жизни», физкультминутки на уроках. Организовали конкурс «Мы – за здоровый образ жизни», спортивно – развлекательную программу «Молодое поколение выбирает здоровье».

Так же на каждом уроке проводились физкультминутки разных форм: стихотворные, музыкальные, презентационные и т.д. Это способствовало снятию психического напряжения, смене деятельности. Физкультминутками мы добиваемся эффекта от использования физических упражнений, возбуждаем интерес к физическим упражнениям, сформировываем простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и здоровье. Комплекс физических упражнений состоял из нескольких неповторяющихся упражнений.

Проведя все формы и методы работы, перечисленные выше, была проведена повторная диагностика сформированности представлений о здоровом образе жизни у учащихся 4 класса ГУО «Ленинский детский сад – средняя школа». Ее задачи:

- определить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у учащихся;

- выявить изменения, произошедшие в ходе формирующего этапа эксперимента.

Мы использовали анкету «Что значит быть здоровым?», тест «Режим дня. Азбука питания».

Рис.2.Уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни

Из диаграммы видно, что после формирующего этапа эксперимента уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у учащихся повысился. Это свидетельствует о том, что программа, разработанная по формированию представлений о ЗОЖ учащихся является эффективной.

На основании анализа проведенных заданий мы констатируем, что уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у учащихся повысился. В целом этап формирующего эксперимента способствовал повышению уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у четвероклассников благодаря заинтересованности учителя в решении вопросов здорового образа жизни.

**Заключение**

Таким образом, можно выделить следующие особенности формирования культуры здорового образа жизни младших школьников: доброжелательная атмосфера в классе; опора на игровую деятельность; подкрепление теоретического материала большим количеством наглядности; оказания влияния на эмоциональное восприятие детей: частая смена видов деятельности; учитель как пример, образец, сторонник здорового образа жизни и родители, бабушки, дедушки.

Чтобы добиться успеха в формировании у младших школьников культуры здорового образа жизни, педагогу необходимо знать особенности данного возрастного периода, факторы школьной среды, которые могут отрицательно сказаться на здоровье детей, и обязательно их учитывать при организации учебной деятельности и внеклассных мероприятий, распределении физической нагрузки

**Литература**

1. Бочкина, Л.С. Формирование здорового образа жизни личности / Л.С. Бочкина // Праблемы выхавання. – 2007. – №2. – С. 3 – 19.
2. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учеб. дня нач. шк. : пособие для учителей нач. кл. / Е.С. Василевская. – Мозырь: Белый Ветер, 2007. – 54 с.
3. Игнатович, В. Г. Формирование культуры здорового образа жизни / В. Г. Игнатович // Пачатковая школа. − 2010. − № 9. − С.45-47.
4. Корзенко В.Н. Основы формирования здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / В.Н. Корзенко, А.Л. Смотрицкий, Г.Е. Смотрицкая. – Минск: Нац. институт образования. – 2009. – 176 с.
5. Меновская, С.А. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни в начальной школе посредством всех учебных предметов / С.А. Меновская // Пачатковае навучанне: сям’я, дзіцячы сад, школа. – 2004. - №6. – С. 45 – 47.