МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. В.Г. БЕЛИНСКОГО

|  |  |
| --- | --- |
| Факультет педагогики, психологии  и социальных наук  Направление подготовки  Профиль подготовки | Кафедра  «Теория и методика дошкольного и начального образования»  44.03.01 Педагогическое образование  Начальное образование |

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**на тему:**

«Условия формирования валеологической культуры младших школьников в процессе внеурочной деятельности»

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зимина Светлана Сергеевна

(подпись, дата)

**Руководитель** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барашкина С.Б.

(подпись, дата)

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Осипова Н.Н.

(подпись, дата)

*Работа допущена к защите* (протокол заседания кафедры от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_)

**Заведующий кафедрой** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мали Л.Д.

(подпись, дата)

*Работа защищена с отметкой*  \_\_\_\_\_ (протокол заседания ГАК от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_)

**Секретарь ГАК** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кулагина Т.В.

(подпись, дата)

Пенза 2019

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc712852)

[Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика проблемы становления валеологической культуры младшего школьника 6](#_Toc712853)

[1.1. Понятие о валеологической культуре 6](#_Toc712854)

[1.2. Анализ современных подходов к формированию понятия о здоровом образе жизни 12](#_Toc712855)

[1.3.Внеурочная деятельность, как форма реализации задач валеологического образования младшего школьника 19](#_Toc712856)

[Глава 2. Условия валеологического образования детей младшего школьного возраста 33](#_Toc712858)

[2.1.Константирующий этап педагогического эксперимента 33](#_Toc712859)

[2.2.Формирующий этап педагогического эксперимента 40](#_Toc712860)

[2.3.Контрольный этап педагогического эксперимента 57](#_Toc712861)

[Заключение 65](#_Toc712862)

[Список использованной литературы 67](#_Toc712863)

# 

# Введение

Современная школа ставит перед собой приоритетную задачу – воспитание здорового поколения. Ребенок, придя в школу, оказывается под непосредственным влиянием учителя, который на протяжении всего школьного обучения обязан не только сохранить здоровье ребёнка, но и привить необходимость следить за общим состоянием своего организма, создать мотивацию к совершенствованию этого навыка. Младший школьник в силу возраста не в состоянии в полной мере позаботиться о сохранении своего здоровья. В связи с этим педагог обязан на протяжении всего обучения поддерживать здоровьесберегающую среду, позволяющую учащимся вырабатывать мотивы к сохранению и улучшению здоровья.

В рамках реализации данного аспекта возникает необходимость в организации образовательного процесса таким образом, чтобы обеспечить системную работу по сохранению здоровья младших школьников. Такое условие требует от учителя особого отношения к вопросам формирования валеологической культуры младшего школьника. Во ФГОС НОО большое внимание уделяется задачам сохранения и укрепления физического, психического, духовного и социально-нравственного здоровья детей, формированию ценностей здорового образа жизни. Исходя из всего этого, валеологическая составляющая является неотъемлемой частью учебно-образовательного процесса.

Программа формирования культуры здорового образа жизни способствует развитию у младших школьников желания заботиться о своем здоровье, готовности к самостоятельному поддержанию своего здоровья на основе использования навыков личной гигиены, дает установку на использование здорового питания, оптимальных двигательных режимов с учетом возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, применение рекомендуемого режима дня, формирование знаний о негативных факторах риска здоровью. [1]

Овладение такими валеологическими компетенциями дает младшим школьникам личностную ориентацию на возможность сохранения, укрепления и поддержания своего здоровья и здоровья окружающих в течение всей жизни. Позволяет простроить свою деятельность с учетом здоровьесберегающих аспектов.

Проблема исследования. В условиях развивающегося современного общества школа не всегда готова к организации здоровьесберегающей деятельности младшего школьника. Зачастую мы сталкиваемся с проблемой нехватки ресурсов, неорганизованности образовательно-валеологического пространства образовательной организации. Эта проблема может быть решена, если нами будут разработаны дополнительные ресурсы, которые позволят решить вопрос здоровьесбережения в полном объеме.

Цель исследования – разработать методический материал, использование которого позволит сформировать здоровьесберегающие компетенции, способствующие становлению валеологической культуры младших школьников.

Объект исследования – валеологическая культура младших школьников.

Предмет исследования – активные формы и средства здоровьесберегающей деятельности во внеурочной деятельности младших школьников.

Задачи исследования:

1) Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме педагогического исследования;

2) Провести анализ УМК по вопросу ознакомления детей с особенностями здоровьесбережения;

3) Изучить опыт работы педагогов по вопросу валеологического развития младшего школьника;

4) Разработать методический материал для реализации задач валеологического развития детей.

Методы исследования: изучение научной, психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования; анализ методического материала педагогов по данному направлению, педагогический эксперимент, наблюдение, интервьюирование.

Теоретическая основа исследования: исследованию этой проблемы посвящены работы ведущих отечественных педагогов: М.М.Безруких, Н.К.Смирнов, Г.К.Зайцев, И.И.Брехман, В.В.Колбанов, В.Н.Петленко, Л.Г.Татарникова, В.И.Ильин, П.А.Виноградов, Н.И.Переверзин, В.В.Матов, А.П.Лаптев, А.В.Скоробогатов, И.В.Барышева, Н.Б.Захаревич, Н.М.Амосов, В.И.Столяров.

Апробирование материалов педагогического исследования проходило на базе МБОУ Гимназия №53 города Пензы, а также опубликовано 15 статей (см.Приложение №1)

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

# Глава 1. Психолого-педагогическая характеристика проблемы становления валеологической культуры младшего школьника

## Понятие о валеологической культуре

ФГОС НОО предусматривает реализацию в образовательных организациях программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, направленной на пробуждению у младших школьников желания следить за своим здоровьем путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации своей деятельности с учетом валеологических потребностей своего организма; развитию готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены; формированию основ валеологической культуры.[1] В связи с этим педагогическое сообщество занято поиском наиболее продуктивных форм и методов, позволяющих сделать результаты программы эффективными.

На этапе развития педагогической науки образовательные учреждения призывают решать задачу сохранения здоровья детей посредством организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие технологии, цель которых: воспитание валеологической культуры и валеологической компетенции школьников, позволяющие самостоятельно и эффективно решать валеологические задачи.

Большая роль в этом процессе отводится учителю, так как именно он выступает организатором образовательного пространства школьников. Говоря о формировании основ здоровьесбережения, необходимо рассматривать младший школьный возраст обучающегося, ведь именно в этот период у ребенка происходят активные процессы роста и развития всего организма. Перед учителем начальных классов стоит важная задача – создать условие для формирования валеологических компетенций младших школьников. В связи с этим, учитель должен организовывать учебно-воспитательный процесс так, чтобы учащиеся имели возможность повышения своего уровня здоровья, научились рационально применять знания в области валеологии и здоровьесбережения в повседневной жизни. Необходимо сформировать у школьников потребность быть здоровыми, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы сформировать у младшего школьника данные компетенции, учителю необходимо иметь четкие представления о сущности валеологических понятий. На данном этапе работы нам необходимо было выяснить ключевые понятия по данному педагогическому исследованию. Остановимся на некоторых из них.

На сегодняшний день существуют различные трактовки понятия «валеология», введенного в активное употребление в 1982 году российским ученым, доктором медицинских наук И.И.Брехманом. Под валеологией (лат. valeo−«здравствовать», «быть здоровым»; logos −наука) он понимал науку о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности.[3] Профессор впервые обратил внимание на то, что здоровье человека обособилось от сферы деятельности медицины и здравоохранения (имеющие своей целью - решать задачи борьбы с болезнями и их последствиями) и выделилось в самостоятельную дисциплину для изучения, в приоритетах которой – возможные пути укрепления здоровья. Отмечая большое значение возникновения валеологии в качестве нового и перспективного междисциплинарного научного направления, академик В.П.Казначеев назвал это новое направление прорывом российского интеллекта в науках о человеке.

По мнению В.П.Казначеева, валеология – междисциплинарное научное направление о причинах здоровья, средствах и способах формирования здоровья, в основу её положены знания о здоровом человеке.[5]

О.Н.Москвиченко предлагает понятие валеология как «интегральную науку о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающую уровень здоровья индивида и его адаптационные возможности в конкретных условиях жизнедеятельности, направленную на воспитание и привитие навыков культуры здоровья».[6]

В словаре валеологических терминов Г.А.Кураев, В.Б.Войнов рассматривают валеологию как науку, о формировании, развитии и сохранении здоровья индивида.[7]

Несмотря на большое многообразие определений понятия валеология, все они сводятся к тому, что в основе этой науки лежит здоровье, как высшая ценность человека. Это еще раз подчеркивает важность и практическую значимость сохранения здоровья в современной науке и практике. При всей важности понятия «здоровье» не так просто дать ему исчерпывающее определение. Изучением этого сложного феномена занимались такие известные ученые, как Н.М.Амосов, С.П.Боткин, И.И.Брехман, И.В.Давыдовский, В.П.Казначеев, М.Я.Мудров, И.Н.Смирнов. В настоящее время существует сотни определений понятия «здоровье», но однозначного мнения по этому поводу нет.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».[8] Данное определение считается наиболее универсальным, часто берется за основу современных трактовок.

По мнению Т.В.Карасевой, здоровье – комплексное, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.[9]

По своей сути здоровье – это высшее богатство, которое есть у человека, поэтому учителям и родителям очень важно обратить внимание детей на глубокое понимание сущности здоровьесбережения, практическую значимость, житейскую ценность. Вопрос о комплексном гармоничном развитии детей волновал человечество с древних времен. Ещё Аристотель в своих работах рекомендовал уделять должное внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела. Пифагор использовал танцы, музыку и поэзию для предупреждения и профилактики душевных расстройств. Эти предпосылки нашли применение в современности и наиболее актуальны в обществе.

В соответствии с ФГОС НОО, здоровье рассматривается как комплекс из нескольких составляющих: физическое, психическое, духовное и социальное здоровье.

На основе теоретико-методологических признаков Н.М.Амосов определяет здоровье как естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений.[10]

Г.И.Царегородов предлагает понятие здоровье как «гармоничное течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма».[11] В данном определении здоровье характеризуется как естественное гармоничное состояние организма при нормальном течении процессов, без каких-либо болезненных явлений.

Из приведённых определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.[12] Образ жизни является неотъемлемым компонентом, оказывающим влияние на здоровье.

Под здоровым образом жизни понимается способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание здоровья: закаливание, соблюдение режима дня, правильное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек, психологическое спокойствие и уравновешенность.

Ю.П.Лисицын дает следующее определение понятию «здоровый образ жизни» - деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.[13]

Б.А.Воскресенский полагает, что здоровый образ жизни подразумевает под собой правильно организованный физиологический труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание.

Из приведенных определений следует сделать вывод, что эффективность процесса сохранения и укрепления здоровья, мотивы и предпосылки к ведению здорового образа жизни служат показателем валеологической культуры, как частью общей культуры человека. В научно-педагогической и учебно-валеологической литературе понятие валеологической культуры определяется как результат воспитания валеологических качеств личности и подразумевает знание гигиенических, генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранение и укрепление собственного здоровья, умение распространять валеологические знания среди окружающих.[14] Выдвинутый аспект предусматривает определенный уровень развития умений и навыков, способствующих сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека с опорой на развитие соответствующей культурной позиции в вопросах здоровьеформирования. Это отображается в специфических формах и способах жизнедеятельности школьника, с ориентацией как на индивидуальное развитие, так и на развитие окружающих.

Согласно Т.А.Берсеньевой, валеологическая культура - динамический стереотип поведения, способствующий здоровому образу жизни и определяющий бережное отношение к здоровью окружающих людей.

А.М.Митяева трактует валеологическую культуру как индивидуальное и социальное качество человека, отражающее характер заинтересованности личного отношения к здоровому образу жизни и окружающей среде и проявляющееся в процессе индивидуального участия в духовно-практической деятельности по познанию, освоению, преобразованию и сохранению собственного здоровья, как личного энергокапитала успешной жизнедеятельности.[15] Исходя из выделенных понятий нами определена модель формирования валеологической культуры младшего школьника:

**Субъект образовательного процесса**

формируемые знания формируемые умения

(здоровье, (безопасное поведение,

здоровый образ жизни) личная гигиена,

здоровьесберегающая деятельность)

отношение к здоровью и

здоровому образу жизни использование умений для

формирования

валеологической культуры

Согласно представленной модели многие авторы реализуют теоретико-знаниевый подход к становлению валеологической культуры – раскрывают сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», рассматривают различные компоненты здоровьесберегающих технологий. Такая работа способствует первоначальному формированию отношения к вопросам общего здоровья человека и осуществлению здорового образа жизни. Но современные образовательные стандарты (ФГОС НОО) требуют от школьника формирования валеологических умений на безопасное поведение, правила личной гигиены, правильное питание; регулирование режимных моментов, эмоциональной сферы, элементов закаливания, общую здоровьесберегающую деятельность. Представленные выше умения в комплексе с полученными знаниями и будут основополагающими в процессе формирования валеологической культуры. Овладеть валеологическими умениями младший школьник может только практическим путем с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, развитие валеологической культуры предусматривает формирование у младших школьников интереса к вопросам оздоровления организма, создание установки на здоровый образ жизни, развитие навыков и привычек здорового образа жизни, выработку ответственности за состояние своего организма и самочувствие окружающих через формирование валеологических умений. Валеологическую культуру можно трактовать, как умение заботиться о своем здоровье, умение поддерживать и развивать его.

## 1.2. Анализ современных подходов к формированию понятия о здоровом образе жизни

Получение валеологических знаний в начальной школе - база для всего гуманитарного образования и основа для формирования собственной жизненной позиции человека. Содержание курса «Окружающий мир» охватывает широкий круг вопросов: об организме человека, о здоровье, о способах здорового образа жизни, о начальных анатомических сведениях. В этом большом спектре материала немалая доля отведена валеологическим сведениям о здоровье человека. Авторы учебников «Окружающий мир» знакомят детей с понятием «здоровый образ жизни» на протяжении всех 4 лет обучения. В ходе изучения этих понятий учащиеся должны иметь представление об организме человека, понимать взаимосвязь состояния здоровья с состоянием окружающей среды, уметь заботиться о себе и своем здоровье, иметь мотивацию к его укреплению и сохранению, совершенствовать знания и навыки в области здоровьесбережения.

В современном курсе «Окружающий мир» все авторы обращают внимание на вопросы здоровьесбережения. Авторы УМК осуществляют разные подходы к изучению валеологического материала. Рассмотрим некоторые из подходов.

А.А.Плешаков в программе «Школа России»[16] знакомство с валеологическим материалом начинает с 1 класса и заканчивает в 3 классе. В ходе изучения, автор знакомит младших школьников с правилами личной гигиены, режимом дня, с основами правильного питания, строением тела человека (внутреннем и внешнем), с работой органов чувств. Дает рекомендации по предупреждению заболеваний, по оказанию первой помощи при несложных случаях, по соблюдению здорового образа жизни в целях сохранения здоровья. Тематическое планирование 1 класса включает изучение трех тем валеологической направленности: «Зачем мы спим ночью», «Почему нужно есть много овощей и фруктов», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки». Автор раскрывает вопрос о значении сна в жизни человека, о витаминах, учит различать овощи и фрукты, правильно чистить зубы и мыть руки, дает советы как правильно готовиться ко сну. При изучении темы «Зачем мы спим ночью» А.А.Плешаков предлагает детям на основе анализа иллюстраций самостоятельно прийти к выводу о том, что необходимо для того, чтобы чувствовать себя бодрым на протяжении всего дня. Автор обращает внимание детей на правильную подготовку ко сну: «по рисункам расскажите, что нужно, что можно и чего нельзя делать перед сном». На основе выполнения следующего задания первоклассники узнают о том, что есть особые профессии (полицейский, врач, пекарь, пожарный), которые требуют от людей выполнение своей работы в ночное время: «Все ли люди спят ночью? Расскажите о работе людей, изображенных на рисунках». При знакомстве с темой «Почему нужно есть много овощей и фруктов» детям предлагается рассмотреть рисунки, и отметить фишками разных цветов – синими и красными – овощи и фрукты. В этой же теме автор учебника знакомит детей с пользой витаминов, дает возможность детям определить, в каких продуктах они содержатся.

В теме «Почему нужно чистить зубы и мыть руки» учащимся нужно рассмотреть фотографии предметов и выбрать из них только те, которые нужны для чистки зубов и мытья рук. Так же дети, на основе работы с иллюстрациями, выясняют в каких случаях необходимо мыть руки. В этой же теме А.А.Плешаков предлагает задание практического характера: «Рассмотрите рисунок-схему. Определите, как правильно чистить зубы. Повторите движения зубной щетки. Проверьте друг друга. Покажите друг другу, как правильно мыть руки и вытирать их». Данная деятельность помогает на основе выполнения практической работы закрепить знания младших школьников по теме «Личная гигиена», создать мотивацию к применению этих знаний в повседневной жизни.

Во 2 классе 2 части в разделе «Здоровье и безопасность» учащихся знакомят с внешнем и внутреннем строением человека, учат правильно строить режим дня и соблюдать правила личной гигиены. В теме «Строение тела человека» младшим школьникам предоставляется возможность знакомства с внутренним и внешним строением тела человека, определения внешнего расположения внутренних органов. Данная тема носит анатомическую направленность изучения, нежели здоровьесберегающую, но вместе с этим образует единый комплекс валеологического блока. На основе работы с рисунками в теме «Если хочешь быть здоров» учащиеся знакомятся с таким понятием как «режим дня», «правильное питание», «личная гигиена». Автор предлагает сравнить представленный на рисунках режим дня Сережи со своим – такой вид задания помогает вызвать мотивацию у школьников к ведению здорового образа жизни. В блоке «как правильно питаться» А.А.Плешаков предлагает детям поработать с фотографиями продуктов питания, назвать продукты растительного и животного происхождения, привести свои примеры по такому же принципу. В процессе изучении блока «правила личной гигиены» младшим школьникам предлагается самостоятельно рассказать о назначении каждого из предметов личной гигиены, изображенных на рисунке, и ответить на вопрос: «какие из этих предметов у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?»

Заканчивается рассмотрение валеологических тем в 3 классе 1 части. А.А.Плешаков выделяет специальный раздел для здоровьесберегающих тем «Мы и наше здоровье». Младшие школьники получат возможность использовать знания о строении и жизнедеятельности организма человека для сохранения и укрепления здоровья. Изучение этого раздела начинается с темы «Организм человека», в котором дети знакомятся с анатомическими особенностями организма человека, устанавливают взаимосвязь между строением органов и их работой: на основе полученных знаний изготовь модель «Внутреннее строение тела человека». Представь свою модель классу. Оцените работу друг друга. Эта тема опять-таки не является профилирующей на этапе знакомства с основами здоровьесбережения, но, как уже было отмечено, является немаловажной в курсе изучения валеологических тем.

Автор учебника нестандартно подходит к изучению темы «Органы чувств» - в ходе самостоятельного знакомства с представленном в учебнике материалом по имеющемуся плану: название органа чувств, его значение в нашей жизни, гигиена органов чувств. Предусмотрена групповая работа учащихся, в результате которой дети сами изучают материал и делают соответствующий вывод, на основе подготовленных рассказов. На следующем уроке «Надежная защита организма» младшие школьники на основе выполнения практических заданий (Рассмотри кожу на своей руке. Потрогай её, потяни. Что можешь сказать о коже? Проведи пальцем по лбу, затем приложи палец к стеклу. Что осталось на стекле? Как ты это объяснишь? Рассмотри кожу через лупу. Что на ней видишь? Постарайся увидеть маленькие отверстия – поры. Как ты думаешь, какое значение они имеют?) выясняют, какими свойствами обладает кожа. На этом же А.А.Плешаков предлагает ознакомиться с правилами оказания первой помощи при повреждениях кожи, в ходе парной работы проделать упражнения по этим правилам. Данный вид заданий позволяет осуществить связь между теорией и практикой, позволит учащимся оперативно отреагировать в случаях необходимости, применить полученные знания в жизненных ситуациях. На этапе знакомства учащихся с темой «Опора тела и движение» автор предлагает следующие варианты заданий: по рисункам установить, какую функцию выполняет скелет человека; прочитайте текст «Осанка», выделите правила хорошей осанки, проделайте их; рассмотрите фотографии и сделайте вывод: правильно ли сидит девочка? Какой совет вы ей дадите? В учебнике в основном представлен печатный текст, заданий практического характера наблюдается очень мало. Тема «Наше питание» носит смешанный характер – на изучение данного направления отведен как и анатомический материал (строение пищеварительной системы, питательные вещества), так и валеологический (основы правильного питания). Автор предлагает задания репродуктивного характера: прочитайте и обсудите, дополните, расскажите, изучите. Младшие школьники узнают о разнообразии питательных веществ, о строении и работе пищеварительной системы, учатся основам правильного питания. С темой «Дыхание и кровообращение» автор знакомит на уровне материала учебника, предлагает лишь несколько заданий практического характера.

Закачивается изучение валеологического материала в курсе «Окружающий мир» темами «Умей предупреждать болезни» и «Здоровый образ жизни». Автор знакомит детей с элементами закаливания, правилами предупреждения болезней, раскрывает понятие «здоровый образ жизни», подводит к необходимости ведения ЗОЖ. Дети на основе предоставленного материала составляют памятки закаливания воздухом, солнцем и водой, обсуждают, как уберечься от инфекционных заболеваний и проявлений аллергии, раскрывают правила здорового образа жизни.

Такое разнообразие тем («Зачем мы спим ночью», «Строение тела человека», «Если хочешь быть здоров», «Организм человека», «Наше питание», «Надежная защита организма», «Умей предупредить болезни» и др.) дает возможность учащимся получить новые знания, но в комплекте учебно-методического пособия нет практического закрепления пройденных тем. Задания учебника и рабочей тетради не отличаются разнообразием содержания, направленных на развитие валеологических умений.

В комплекте «Школа 2100» А.А.Вахрушев [17] начинает знакомство с материалом валеологической направленности в 1 классе, как и у А.А.Плешакова, но, на наш взгляд, интересна структура содержания тем о здоровье. В 1 классе 1 части начинается знакомство с органами чувств и памятью человека, в разделе под общим названием «Как мы узнаем мир». В данном разделе младшим школьникам предлагается достаточное количество заданий репродуктивного характера (представь, ответь на вопросы): расскажи, что слышит и видит и чувствует Лена; какой вкус у лимона? Какая у него поверхность? Какого он цвета? Какие органы чувств помогли тебе это узнать? Рассмотри картинки и предположи, что «подсказывают» Мише и Лене их органы чувств. На следующем уроке дети приступают к изучению темы «Наши помощники – память и ум»: рассмотри картинки с заданиями. Что на них написано? Рассмотри фотографию. Определи, кто находится за деревом. Объясни, как ты догадался. Рассмотри отрезки. Равны ли они? Проверь свои догадки. Как видно, структуру темы составляют вопросы, наталкивающие детей к выводу о тех или иных валеологических понятиях.

В 4 классе, продолжается ознакомление с понятием о здоровье, но уже в более широком виде. Автор А.А.Плешаков в разделе «Как работает организм человека» учит младших школьников различать основные органы и системы органов человека, определять их функции, применять знания о своем организме в жизни (составление режима дня, правил безопасного поведения и т.д.), оценивать, что полезно для здоровья, а что – вредно. Раздел учебника начинается со знакомства с анатомическими особенностями тела человека. Тема «Как устроен организм человека» подводит детей к различию между внутренней системой и внешней: затрагивает рассмотрение системы внутренних органов, мышц, костей человека. Со строением и функцией кожи дети знакомятся в теме «Кожа – пограничник организма»: ознакомьтесь с информацией на страницах учебника и постарайтесь объяснить с помощью рисунков, от каких опасных воздействий нас защищает кожа. Посмотрите на рисунки и расскажите, какое значение имеет кожа для организма человека. Ознакомление с опорно-двигательной системой происходит на следующем уроке «Как человек двигается»: найди на рисунке названия отдельных костей и частей скелета. Выясни их значение. Тема «Путешествие бутерброда» (знакомство с пищеварительной системой и её особенностями) попутно знакомит детей с основами правильного питания, выделяется функция витаминов в организме человека. «Как удаляются ненужные вещества» (выделительная система человека), «Для чего и как мы дышим» (дыхательная система человека), «Волшебная восьмерка» (особенности кровеносной системы, функции крови), «Почему наш организм работает слажено» (особенности нервной системы, ее роль в организме человека), «Окна в окружающий мир» (органы зрения), «Многогранный мир чувств» (органы слуха, орган равновесия, обоняния, орган вкуса, орган осязания) – темы загруженные анатомическим материалом, знакомящие детей с особенностями организма человека. Знакомство с собственно валеологическим материалом происходит на основе темы «От чего мы иногда болеем»-выявляются причины болезней, способы их предотвращения. На данном материале знакомство с валеологическими понятиями заканчиваются. Я считаю, что работу над данным понятием нужно продолжать на протяжении всего начального обучения детей, проводить уроки таким образом, чтобы ребенок самостоятельно ощущал, что очень важно быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Анализ данного УМК позволяет сделать вывод, что комплект насыщен анатомическим материалом, информация по темам представлена широко, но этого недостаточно для формирования валеологических умений младшего школьника.

Анализ учебно-методических комплектов показал, что понятие «здоровый образ жизни» на школьном этапе формируется, как необходимый компонент благополучия и здоровья человека, определяется важность соблюдения правил здоровьесбережения. В данных комплектах представлено небольшое количество информации по вопросам валеологии, все задания носят репродуктивный характер, направленные на пассивную работу младшего школьника. Учитывая требования современной школы, необходимо разрабатывать активные формы взаимодействия с детьми – ребенок должен быть исследователем. Необходимо включать его в работу исследовательского характера, позволяющую установить необходимость и важность соблюдения правил здоровья, создать мотивацию к улучшению состояния своего здоровья и здоровья окружающих.

Подводя итог, необходимо сделать вывод о том, что авторы учебно-методических программ курса «Окружающий мир» оказывают должное внимание на рассмотрение валеологических вопросов, согласно предложенной схемы в п.1.1, но этого крайне мало для формирования валеологической культуры младшего школьника. Ребенок вовлечен в репродуктивную работу по усвоению этих важных понятий, что не дает возможности в полную меру пробудить интерес к овладению способами ведения здорового образа жизни. Педагогу, осуществляющему деятельность по вопросу валеологического развития младшего школьника необходимо целостное, системное программно-методическое оснащение педагогического процесса, предполагающего использование активных и интерактивных педагогических технологий, вызывающих не только интерес обучающихся к вопросу о здоровьесбережении, но и создающего предпосылки для формирования валеологической культуры в процессе формирования разных групп умений.

## 1.3.Внеурочная деятельность, как форма реализации задач валеологического образования младшего школьника

В современной школе наряду с различными типами организации учебно-познавательной деятельности важная роль отворится выбору форм образовательного пространства.

Урок характеризуется как форма организации образовательного процесса с целью овладения системой знаний, умений и навыков с последующим применением полученных знаний в повседневной жизни. Урок – важная форма организации учебно-образовательного пространства детей, но данный вид деятельности не может в полной мере реализовать те валаеологические задачи, которые ставит ФГОС НОО.

В ходе педагогической практики в школе выявлена еще одна форма валеологического образования - физкультминутка. Проведение такого вида деятельности позволяет снять умственное напряжение, разрядить эмоциональную атмосферу в классе; является средством не только физического, но и культурного развития школьника. На мой взгляд, наиболее продуктивными видами физкультминуток будут следующие: оздоровительные, общеразвивающие и пальчиковая гимнастика. На необходимость проведения физкультминуток указывает снижение продуктивности труда школьника, наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания, появление чувства усталости. Оздоровительные физкультминутки характерны для активации мыслительной деятельности с применением телеснотерапии. Общеразвивающие упражнения характеризуются традиционной гимнастикой, рассчитанные на укрепление определенной группы мышц. Пальчиковая гимнастика воздействует на мелкую моторику рук, развивает пространственно-образное мышление и зрительное восприятие. Но данная форма работы ограничена во времени, и не может решить в комплексе всех задач валеологического образования.

Анализ педагогической литературы позволил выделить наиболее продуктивную форму работы с детьми - это кружковая деятельность. Кружковая работа занимает особое место в учебно-образовательном процессе. Согласно ФГОС НОО кружок способствует расширению образовательного пространства, углублению знаний учащихся в различных областях, создает дополнительные условия для саморазвития, самореализации, повышения мотивации к процессу получения новых знаний у младшего школьника; повышает интерес к проектной, общественно-полезной, социально-значимой деятельности.[1] Внеурочная деятельность является важной, неотъемлемой частью развития детей младшего школьного возраста. Данный вид деятельности носит практико-ориентированную функцию, что позволяет сделать занятия содержательными, результативными, при этом повышается мотивация учащихся к получению чего-то нового и неизвестного. Организуемая деятельность нацелена на расширение образовательного пространства, создает условия для реализации школьниками своих познавательных интересов на основе выбора различных способов действий. В процессе кружковой работы учащиеся получат возможность проявить свои творческие способности, сформировать навыки коллективной и организаторской деятельности, развить коммуникативные способности.

Внеурочная деятельность является частью учебно-образовательного процесса, понимается как деятельность, организуемая с учащимися в свободное от уроков время (внеурочное) с целью удовлетворения потребностей школьников в содержательном времяпровождении. Данная работа позволяет выявить у младших школьников потенциальные возможности и интересы, помочь их реализовать. На внеурочную работу, как форму организации педагогического процесса, обращали внимание такие педагоги, как Г.Н.Аквилева, Н.М.Верзилин, Н.К.Крупская, В.Н.Кузнецова, В.М.Пакулова, В.О.Кутьев, В.Д.Шадриков, И.Д.Демакова.

Разработкой научно – педагогических основ внешкольной работы с детьми занималась Н.К.Крупская, которая написала ряд основополагающих работ, дающих научное обоснование организации и деятельности внешкольных учреждений. По её словам: «кружковая форма работы должна отличаться большой гибкостью, активностью членов кружков, повышенным интересом к этой форме учебы, благодаря непосредственной связи ее с практикой жизни, с ее запросами, благодаря полной свободе выбора кружковых занятий и организации учебного процесса самими учащимися».[24]

В.О.Кутьев под внеурочной деятельностью понимал такую организацию труда, познания и общения, в процессе которой учащиеся овладевают социальным опытом, преобразуют окружающую их среду, приобретают необходимые практические умения и навыки. [25]

Во ФГОС НОО сказано, что внеурочная деятельность – это проявляемая вне уроков активность детей, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая при правильной организации важную роль в развитии учащихся и формировании ученического коллектива.[1]

Главной целью организации внеурочной деятельности в школе является содействие интеллектуальному, духовно-нравственному и физическому развитию личности школьников, становлению и проявлению их индивидуальности, накоплению субъектного опыта участия и организации индивидуальной и совместной деятельности по познанию и преобразованию самих себя и окружающей действительности. Организовать деятельность младших школьников, ориентированную на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирующую у детей представления о здоровье как ценности, призывающую к ведению здорового образа жизни, помогают здоровьесберегающие технологии, реализующие задачи валеологического образования во внеурочное время.

Возникает необходимость реализации внеурочной деятельности в рамках здоровьесберегающих технологий в условиях общеобразовательных учреждений. На мой взгляд, организация здоровьесберегающих площадок поможет учащимся сформировать представление о сохранении, укреплении здоровья, здоровом образе жизни.[26] Что представляет собой здоровьесберегающая площадка? Это образовательное пространство, где каждый учащийся получит возможность применить свои валеологические знания, полученные в урочное время, проявить творческие способности, расширить представление о здоровье в целом, дополнить уже имеющиеся знания новой информацией. В ходе работы учащиеся учатся взаимодействовать между собой, работать с разными видами информации, приходить к общему решению, лаконично выражать свои мысли, научатся представлять свой продукт малой аудитории. Младшим школьникам может быть предложена следующая тематика валеологических площадок: «правильно питание», «недоедание или переедание: что выберем?», «рацион питания», «личная гигиена», «болезнь грязных рук», «талассотерапия (лечение морской водой)», «солнечные ванны», «вредные привычки», «полезные привычки», «физкультминутки», «закаливание», «режим сна», «здоровье духа» (психологическое равновесие, внутренняя гармония).

Предлагаю рассмотреть организацию здоровьесберегающей площадки на примере темы «Рацион питания». Предполагается, что учащиеся владеют некоторой информацией по данной теме, но этого недостаточно для того, чтобы разработать мини-образовательный проект. С этой целью младшим школьникам предлагают воспользоваться дополнительной информацией из интернет-источника, из энциклопедий и справочников. Данная работа позволяет выработать у учащихся умение работать с информацией, с дополнительными источниками; умение выделять главное, систематизировать, обобщать. Форма проекта может быть разнообразной: коллаж, стенгазета, реклама, статья, иллюстрации, плакат. Тему «Рацион питания» можно оформить в виде стенгазеты. На ватмане необходимо расположить информацию о правильном питании, о правилах здорового питания, закрепить иллюстрации по этим рубрикам. Информация должна быть отобрана в минимальном количестве, отмечается присутствие большей наглядности, так как целевая аудитория – дети младшего школьного возраста. Форма работы детей может быть как индивидуальная (подготовка рисунков, поиск информации по отдельной теме), так и групповая (совместный отбор текстовой информации, поиск иллюстраций, обсуждение по планировке стенгазеты). Итогом работы валеологической площадки должна стать защита мини-образовательных проектов по выбранным темам. Младшие школьники представляют свой продукт, рассказывая основные аспекты темы, подчеркивая самое важное и необходимое.

Создание «Музея Здоровья» является еще одним вариантом организации внеурочной работы по развитию валеологической культуры младшего школьника.[27] Цель данного ресурса – расширить представления детей об особенностях здорового образа жизни. Музей Здоровья представляет собой оформленное пространство с валеологическими предметами: муляжи продуктов, относящихся к правильному сбалансированному питанию (это могут быть фрукты, овощи, хлеб, яйца, масло, рыба); предметы личной гигиены (зубная щетка, паста, расческа, шампунь, мыло, полотенце); предметы оказания первой медицинской помощи (бинт, пластырь, йод, перекись, вата). Для того, чтобы учащиеся могли производить какие-либо действия с предметами из Музея Здоровья, необходимо создавать различные ситуации – ставить перед младшими школьниками исследовательские задачи. Приведем несколько примеров.

1. Представь себе, что ты собираешься в путешествие, и кроме одежды и обуви ты должен взять с собой то, что поможет позаботиться о сохранении твоего здоровья. Выбери из всех предметов в Музее Здоровья те, которые тебе необходимы в путешествии. Положи их в корзину. Расскажи ребятам в своем классе, для какой цели тебе понадобятся эти предметы.
2. Представь себе такую ситуацию: тебе предложили провести небольшое кулинарное шоу. В своем выступлении ты должен рассказать, какие продукты обязательно нужно употреблять в пищу, для того, чтобы быть здоровым. Выбери из всех предметов в Музее Здоровья те, которые тебе понадобятся для выполнения поставленной задачи.

Вариативность исследовательских задач может быть любая. Всё зависит от креативности и фантазии учителя. Набор предметов в Музее здоровья может быть разнообразным, в зависимости от направления учебных ситуаций. Данная форма организации необходима в курсе «Окружающий мир», так как помогает учащимся в полной мере усвоить валеологический материал, совершенствовать умение работать с исследовательскими задачами.

Организация Дней Здоровья – следующий вариант реализации валеологических задач во внеурочной деятельности младших школьников.[28] Работу над валеологическими темами предлагаю поэтапно рассмотреть на примере составления младшими школьниками проекта сценария праздника «Буду здоров». Данный проект носит творческий характер. Общеизвестно, что основные этапы работы над проектом следующие: выделение и постановка проблемы, планирование, апробация проекта на практике, защита проекта. На этих этапах учителю отведена важная роль – направлять деятельность младших школьников в нужное русло, контролировать сам процесс, давать рекомендации и советы по выполнению работы.

На этапе выделения и постановки проблемы, так называемая стадия целеполагания и мотивации, учитель определяет актуальную, лично – значимую задачу для детей, выбирает тему, совместно с детьми ставят цель разработки сценария, дальнейшую перспективу проекта. В данном случае тема проекта – сценарий праздника «Буду здоров». В ходе разработки сценария необходимо затронуть проблему актуальности соблюдения здорового образа жизни, указать на необходимость и важность физкультурно-оздоровительных мероприятий в жизни человека. Роль учащихся на этом этапе – воспринимать тему и задачи проектной работы. На этапе планированиямладшие школьники выдвигают свои предположения по поводу решения конкретных задач проекта, разрабатывают план деятельности под непосредственным руководством учителя по достижению намеченной цели, определяют основные источники, способы сбора и анализа информации. Особенно важно, чтобы все дети были вовлечены в процесс работы над проектом. Основная функция учителя на этом этапе – контроль и коррекция действий учащихся. От младших школьников требуется: во-первых, реализация своего творческого потенциала (идеи по поводу сюжета сценария, оформления общей композиции, придумывание всевозможных оригинальных конкурсов и викторин на тему «здоровье», создание иллюстраций, декораций для праздника и т.д.), во-вторых, это раскрытие умения работать с различными источниками информации (интернет источники, детские энциклопедии, в которых присутствует информация о здоровом образе жизни, детские журналы с подобной тематикой), с самой информацией в первоначальном виде, умение выделять главное, систематизировать данные, выстраивать общие алгоритмы работы (пошаговое планирование, разработка ролевого сценария), в-третьих, это развитие коммуникативных способностей (умение слушать и слышать другого, выстраивать свой ответ, возражать, задавать вопросы).

Следующий шаг – апробация проекта на практике. На этом этапе происходит собственно представление разработанного сценария перед аудиторией (это могут быть родители, дети из других классов). Деятельность учащихся определяется как активное представление своих идей в контексте всего класса, объединенных общей целью – представить разработанный сценарий праздника «Буду здоров». Защита проекта – заключительный этап в работе. Характеризуется подведением итогов в виде небольшого отчета о проделанной работе. Формы представления продукта проекта могут быть разные: прайс-лист, проигрывание праздника, оформление стенда с этапами праздника, фото-слайд. Реализация материала проекта может осуществляться не только детьми данного класса, но и всеми заинтересованными детьми других классов.

Учитывая психологические особенности младшего школьного возраста и, несмотря на то, большую часть времени у ребенка занимает учеба, все-таки игровая деятельность остается на первом месте. Расширить представления детей в валеологических темах, помогают различные технологии развивающего обучения, которые будут результативны для урочной и для внеурочной деятельности. Одной из таких технологий является игровая технология.[29] В младшем школьном возрасте данная технология вызывает большой интерес. Во-первых, игровой сюжет мотивирует учащихся к достижению игровой цели. Во-вторых, представлена возможность действия для каждого участника, т.е. все учащиеся в какой-то степени задействованы в игровой процесс, проявляют свои творческие потенциалы, пробуют свои силы в разных возможных ситуациях.

Рассмотрим применение игровой технологии во внеурочной деятельности по теме здоровье. Предлагаю рассмотреть этапы игровой ситуации «Медицинский центр», сюжетом этой игры будет являться профилактический прием у офтальмолога. На этапе подготовкиучитель предлагает детям начать игру. Создает перед детьми воображаемую ситуацию: «представьте себе, что вам нужно пройти профилактический осмотр в медицинском центре. Вам осталось пройти осмотр у последнего врача – офтальмолога. Подумайте, какие вопросы вы могли бы задать врачу. Разработайте небольшой сценарий, обыграйте сценку».

После постановки задачи учитель просит определить какое количество действующих лиц будет в эпизоде (врач-офтальмолог, пациент, медицинская сестра или медбрат), предположить, как будут выглядеть герои (при необходимости записать характеристику на доску, или воспользоваться интерактивным ресурсом). Обсуждают вместе с классом характеристику героев, где будет происходить действие, как себя будут вести действующие лица. После определения примерного сценария, учащиеся вместе с учителем обсуждают правила показа сценария. Учитель заранее на доске готовит критерии отбора ролей (качественные характеристики, внешний вид), предлагает учащимся согласно критериям выбрать роль. В ходе этого, учитель, по необходимости, даёт рекомендации. Учащиеся согласно критериям определили свои роли, следующий шаг – выбрать учащегося, который в большей степени соответствует роли. Детям предлагается задание: написать как можно больше характеристик, подходящих своему персонажу и зачитать перед классом свои результаты. Побеждает тот учащийся, который подберет больше правильных характеристик к своей роли.

На этапе проведенияучитель предлагает детям поработать в группах, дает каждой группе четкое задание: посмотрите, как выглядит доктор, что ему необходимо для своей работы, чем отличается пациент, что для него характерно, какой образ будет у медсестры. На этом же этапе дети готовят атрибуты для ролей. После этого учащиеся выступают перед классом со своими заготовками. Те учащиеся, которые не участвуют в проведении сценария, выступают в роли экспертов, они внимательно смотрят за выступлением одноклассников, высказывают своё мнение. Учитель дает рекомендации и показывает возможный фрагмент сценки. Это может быть зачитывание короткого рассказа, показ непродолжительно видеофильма.

На этапе анализа и обобщенияучащиеся проигрывают сценку согласно поставленному заданию. Эксперты высказывают общее мнение о работе актеров, точности и познавательности составленного сценария. Роль учителя на этом этапе – оценить работу учащихся, дать рекомендации, которые помогут учащимся в дальнейшей работе, проанализировать общую работу класса, обсудить с ребятами все удачные и неудачные моменты игры, сделать общий вывод. Рациональность использования игровой технологии во внеурочное время характеризуется временной продолжительностью. В зависимости от сюжета игровая ситуация может быть растянута во времени, что не допустимо в рамках урочной деятельности, требует специальной подготовки, которую можно реализовать во внеурочной работе.

Организация таких форм работы, безусловно, носит продуктивный характер воздействия на общую валеологическую культуру младшего школьника, способствует формированию сознательного отношения к своему здоровью, расширяет знания младших школьников о формах и способах здоровьесбережения. Но я считаю, что должны быть современные формы работы по формированию у учащихся начальной школы валеологической культуры, предусматривающие ежедневную организацию здоровьесберегающего пространства, оказывающие комплексное воздействие на мировоззрение школьника. С этой целью предлагаю рассмотреть перспективы работы с блокнотом исследователя «Путь к здоровью». Работа обучающегося с блокнотом будет способствовать развитию у него разных групп умений: познавательных, регулятивных, личностных. Большая часть предлагаемых заданий в блокноте, направлена на формирование исследовательских умений детей.

Представленный ресурс носит сугубо индивидуальный характер, что дает большую возможность ребенку младшего школьного возраста на основе собственных наблюдений выявить необходимость соблюдения здорового образа жизни, поможет осознать важность и необходимость соблюдения правил здоровья. Блокнот предназначен для каждодневного заполнения (заполнение одной странички с заданиями) по разным тематическим блокам, это позволяет ребенку рассмотреть валеологические вопросы, учитывая разные компоненты здоровьесбережения. Задания носят различный характер: игровые ситуации, исследовательская, творческая, парная, групповая, индивидуальная практическая работа. Выполнение заданий способствует ориентации обучающихся в различных факторах, воздействующих на здоровье, становление достаточного уровня знаний о функциональных особенностях организма, компонентах и путях формирования здорового образа жизни, отношения к своему здоровью, мотивации к его сохранению.

Блокнот исследователя «Путь к здоровью» предусматривает как работу во внеурочное время, так и в свободное время дома. Представленная форма организации является оптимальным универсальным способом формирования валеологической культуры младшего школьника. Помогает сформировать валеологические умения: основы гигиенического поведения в целях укрепления своего здоровья, организация рационального питания, чередование физической активности с умственной деятельностью, регулирование эмоционального состояния, проявление элементов закаливания, наблюдение за общим состоянием организма.

Многие учителя начальной школы, методисты неоднократно занимались организацией здоровьесберегающего пространства младших школьников, как в урочное, так и во внеурочное время. Учителя начальных классов О.М.Панкова, И.В.Бондаренко, В.И.Куриленко предлагают введение выставки здоровья на уроках, как методический прием сохранения здоровья.[30] В процессе изучения тем по математике, русскому языку, литературе, изобразительному искусству, трудовому обучению учителя предлагают вставлять в урок разработанные задания здоровьесберегающего характера, содержащие некоторую информацию по вопросам сохранения здоровья. Это, на их взгляд, «способствует формированию у детей необходимости быть здоровым душой и телом, стремиться творить своё здоровье». Мы считаем, что данную работу можно осуществлять не только во время урока, но и во внеурочной деятельности: создать уголок здоровья в помещении класса, где, как раз, и будет помещаться валеологическая информация, полученная на уроках.

Учитель начальной школы Т.Н.Афанасьева предлагает создание творческой мастерской «Наше здоровье в наших руках».[31] Основная цель работы творческого объединения - сформировать представление о понятии «здоровье» посредством самооценки собственного здоровья и внутреннего мира. Результат работы творческой мастерской: создание плакатов и рисунков, посвященных здоровому образу жизни («Спорт – это здоровье», «Пирамида здорового питания»), коллективное создание «Словаря здоровья», в котором будут размещены необходимые условия сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих, создание проекта «Мы – за здоровый образ жизни», создание игры-путешествия «Храм здоровья» с использованием маршрутных листов.

Т.И.Гончарова предлагает создание проекта «Театр здоровья» во внеурочное время в начальной школе.[32] Реализация данного проекта предусматривает формирование у младших школьников мотивации к здоровому образу жизни, воспитание необходимости соблюдения правил здоровьесбережения. Проект предполагает разработку и создание учащимися театрального представления по проблеме формирования здорового образа жизни школьников. Способствует развитию творческой деятельности детей, агитационному воздействию, направленному на понимание младшими школьниками ценности здорового образа жизни.

Проанализировав учебно-методическую литературу, опыт педагогов по этому вопросу, необходимо отметить, что воспитание валеологически грамотного ребенка занимает приоритетное место среди образовательных задач. Развитие валеологической культуры младшего школьника является актуальным вопросом среди методических работ многих педагогов. Разработано достаточное количество методического материала валеологогического характера: программы внеурочной деятельности, проектные работы, здоровьесберегающие площадки, идеи по организации пространства класса, интерактивные ресурсы. Но представленные дидактические средства не всегда адаптированные к возрасту и потребностям ребенка и не носит системный характер.

Проблема формирования культуры здоровья у младших школьников является актуальной педагогической проблемой на современном этапе. Данный вопрос рассматривается и в трудах классиков отечественной педагогики, и в работах современных ученых. Анализ УМК позволяет сделать вывод о том, что авторы программ курса «Окружающий мир» оказывают должное внимание на рассмотрение валеологических вопросов, но данный аспект отображает лишь формирование знаний по вопросам здоровьесбережения, этого недостаточно для формирования валеологической культуры младшего школьника.

Согласно ФГОС НОО формирование у младших школьников интереса к вопросам оздоровления организма, создание установки на здоровый образ жизни, развитие навыков и привычек здорового образа жизни, выработку ответственности за состояние своего организма и самочувствие окружающих должно осуществляться через формирование валеологических умений.

В ходе учебно-образовательного процесса на уроках окружающего мира младшие школьники могут получить лишь теоретические базовые знания по валеологии, узнать необходимые анатомические сведения. В связи с этим возникает необходимость реализации внеурочной деятельности в рамках здоровьесберегающих технологий в условиях общеобразовательных учреждений с целью формирования здоровьесберегающих умений. Для осуществления данного процесса необходимы новые средства для реализации задач формирования валеологической культуры младшего школьника.

# Глава 2. Условия валеологического образования детей младшего школьного возраста

**2.1.Константирующий этап педагогического эксперимента**

В соответствии с целью педагогического исследования была проведена опытно-экспериментальная работа на базе МБОУ Гимназия №53 города Пенза. В эксперименте приняли участие 29 учащихся 2 «А» класса, обучающихся по УМК «Гармония».

Опытно-экспериментальная работа состояла из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. Первый констатирующий этап проводился в апреле 2018 года. Данный этап был направлен на определение уровня сформированности понятий о здоровье и здоровьесбережении у младших школьников и определения уровня валеологической культуры детей. На первом этапе эксперимента был разработан диагностический материал - разработана и составлена анкета для учащихся.

Бланк анкеты «Моё отношение к здоровому образу жизни» содержал 8 вопросов со свободным выбором ответов (см.Приложение 2). Вопросы были направлены на выявление:

* теоретических знаний о здоровом образе жизни;
* информированности детей по вопросам здоровья; Надо оставить что то одно
* личностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
* мотивации к здоровому образу жизни;
* деятельностного компонента валеологической культуры;

В анкетировании принимали участие все учащиеся класса (29 человек). Анкетирование происходило в нормальном, спокойном ритме. Учащиеся чувствовали себя комфортно. При ответах на вопросы испытывали небольшие трудности, некоторые дети поворачивались к соседям, пытаясь подсмотреть ответ. Но, несмотря на эти затруднения, школьники справились со всеми заданиями. При проверке на листах анкеты были замечены исправления, что говорит о неуверенности в имеющимся знании и недостаточно выраженных компетенций в вопросах здоровьесбережения. В результате получился широкий разброс ответов.

На первый вопрос анкеты: что такое здоровый образ жизни, из семи вариантов ответов (отсутствие вредных привычек, просмотр телевизора, личная гигиена, положительные эмоции, соблюдение режима дня, употребление большого количества здоровой пищи, чтение журналов о здоровье) наиболее распространенными оказались следующие: 28 учащихся выбрали соблюдение режима дня, 27 – личная гигиена, 22 – употребление большого количества здоровой пищи, 19 – положительные эмоции, 19 – чтение журналов о здоровье, 18 – отсутствие вредных привычек, 1 – просмотр телевизора.

Вариативность ответов на этот вопрос позволяет сделать вывод о том, что у детей средний уровень теоретических знаний о здоровом образе жизни. 15 учащихся выбрали все варианты ответов, что еще раз подтверждает недостаточные знания по предъявленному вопросу, отсутствие основ валеологической культуры.

На вопрос: откуда ты узнаешь информацию о здоровом образе жизни, были предложены следующие варианты ответов: от родителей, из телевизора, от учителя, от друзей, из книг. 23 учащихся выбрали вариант ответа от родителей, 23 – из книг, 21 – от учителя, 3 – из телевизора, 3 – от друзей.

Несомненно, родители оказывают наибольший воспитательный эффект на детей; книги – воспитывают личность по-своему, призывают к эстетическому восприятию, насыщают необходимой информацией. Но, так как младшие школьники большую часть времени проводят в школе, то функция учителя на данном этапе – познакомить с валеологической информацией: проводить тренинги, внеклассные мероприятия, привлекать дополнительные источники (рабочие тетради, тренажеры, энциклопедии), создавать валеологические площадки. Видимо, этого не хватает учащимся для формирования целостной картины, с целью определения сформированности валеологической культуры. Данный факт подтверждают результаты анкеты.

Все учащиеся единогласно ответили, что они заботятся о своём здоровье и проявили заинтересованность в вопросах здоровьесбережения. У второклассников есть желание и мотивация к изучению валеологических тем.

Но вопрос «Как вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?» показал искаженность первичных представлений о необходимости ЗОЖ. 15 второклассников отметили галочкой вариант ответа «чтобы уметь постоять за себя», 16 – «чтобы быть современным культурным человеком» и только 19 человек ответили «иметь хорошее здоровье». Результат опять наталкивает на необходимость разработки здоровьеформирующей программы.

В следующем вопросе «Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?» младшие школьники показали высокую результативность деятельностного компонента валеологической компетенции. 24 ребенка занимаются различными видами спорта, 25 – делают зарядку по утрам, 27 – стараются больше находиться на свежем воздухе, 26 – соблюдают режим дня и рацион питания, 26 – регулярно посещают уроки физкультуры и выполняют физкультминутки в школе, 25 – стараются избегать вредных привычек, 14 – читают много литературы о здоровье и смотрят соответствующие телепередачи.

Большинство школьников отметили, что болеть приходится очень редко (17 человек), несколько раз в год (9 человек) и только 4 человека выбрали вариант ответа «болею часто». Данный факт наглядно подтверждается деятельностным аспектом валеологического вопроса: дети стараются соблюдать режим дня, следят за рационом питания, выполняют физкультурные упражнения.

За правильный ответ учащийся получал 1 балл, за неточный ответ – 0,5 балла, за неправильный соответственно – 0 баллов. Всего младшие школьники могли набрать 22 балла – вопросы с несколькими вариантами ответа подразумевали свободный выбор суждения. Нами были определены уровни сформированности валеологической культуры младших школьников:

От 19 до 22 баллов – высокий уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся знакомы с понятием «здоровый образ жизни», разграничивают основные составляющие этого компонента. Младшие школьники понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, стараются их придерживаться для укрепления собственного здоровья. Дети знают основные характеристики здоровья, могут сделать вывод о состоянии своего здоровья и готовности к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

15-18,5 баллов – средний уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся имеют некоторые затруднения в определении понятия «здоровый образ жизни», путают основные составляющие этого компонента. Младшие школьники понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, но проявляют минимальную активность к стремлению укрепления собственного здоровья. Дети не разграничивают основные характеристики здоровья, но проявляют готовность к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

До 14,5 баллов – низкий уровень сформированности валеологической культуры. Учащимся знакомо понятие «здоровый образ жизни», они проявляют заинтересованность в овладении навыками здоровьесбережения. Дети не понимают необходимость соблюдения правил здоровья, выполняют неточные действия на пути к укреплению собственного здоровья. Не различают основные характеристики здоровья, не устанавливают взаимосвязь между здоровьем человека и его благополучием.

Полученные результаты опроса младших школьников представлены в таблице №1.

Таблица №1.

Уровень сформированности валеологической культуры у младших школьников на констатирующем этапе педагогического эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Кирилл Б. | 17 | Средний |
| 2 | Иван Б. | 9 | Низкий |
| 3 | Ксения Б. | 15 | Средний |
| 4 | Кристина В. | 15,5 | Средний |
| 5 | Мария Дём. | 14 | Низкий |
| 6 | Мария Дун. | 18,5 | Средний |
| 7 | Никита Ж. | 10,5 | Низкий |
| 8 | Тимофей И. | 13,5 | Низкий |
| 9 | Кирилл К. | 18 | Средний |
| 10 | Дмитрий К. | 20 | Высокий |
| 11 | Галина К. | 15,5 | Средний |
| 12 | Артем К. | 18 | Средний |
| 13 | Кира К. | 17,5 | Средний |
| 14 | Роман М. | 14,5 | Низкий |
| 15 | Анна М. | 12 | Низкий |
| 16 | Артем О. | 14 | Низкий |
| 17 | Анастасия П. | 15,5 | Средний |
| 18 | Елизавета П. | 19 | Высокий |
| 19 | Владислав Р. | 14,5 | Низкий |
| 20 | Анастасия С. | 19,5 | Высокий |
| 21 | Анисия С. | 19,5 | Высокий |
| 22 | Алена С. | 16 | Средний |
| 23 | Михаил С. | 10 | Низкий |
| 24 | Артем Ф. | 11,5 | Низкий |
| 25 | Валерия Ч. | 12,5 | Низкий |
| 26 | Варвара Ш. | 18,5 | Средний |
| 27 | Мария Ш. | 13 | Низкий |
| 28 | Виктория Ш. | 17 | Средний |
| 29 | Владимир Ю. | 15,5 | Средний |

Данные констатирующего этапа педагогического эксперимента представлены в диаграмме 1.

Диаграмма № 1.

Процентное соотношение уровней сформированности у младших школьников валеологической культуры.

В ходе педагогического исследования выявлено, что 34% младших школьников имеют низкий уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся имеют представление о понятии «здоровый образ жизни», проявляют заинтересованность в овладении навыками здоровьесбережения. Не понимают необходимость соблюдения правил здоровья, выполняют неточные действия на пути к укреплению собственного здоровья. Не различают основные характеристики здоровья, не устанавливают взаимосвязь между здоровьем человека и его благополучием.

У 43% учащихся выявлен средний уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся имеют некоторые затруднения в определении понятия «здоровый образ жизни», путают основные составляющие этого компонента. Понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, но проявляют минимальную активность к стремлению укрепления собственного здоровья. Не разграничивают основные характеристики здоровья, но проявляют готовность к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

Для 23% учащихся характерен высокий уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся знакомы с понятием «здоровый образ жизни», разграничивают основные составляющие этого компонента. Понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, стараются их придерживаться для укрепления собственного здоровья. Знают основные характеристики здоровья, могут сделать вывод о состоянии своего здоровья и готовности к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

На основе проведенного анкетирования можно сделать следующий вывод: учащиеся второго класса владеют достаточной мотивацией для изучения тем по здоровьесбережению. Они готовы к овладению необходимым валеологическим комплексом умений, но у них не хватает теоретических знаний по данному вопросу. У младших школьников выявлен средний и низкий уровень валеологической культуры. Это наталкивает на разработку дополнительных пособий для улучшения валеологических компетенций обучающихся. В перспективе развития могут быть различные тренажеры, способствующие самостоятельному поиску решений, рабочие тетради, дневники здоровья, саморазвивающие блокноты-здоровья.

## 2.2.Формирующий этап педагогического эксперимента

На данном этапе работы мной была разработана программа организации работы кружка по валеологическому направлению «Здоровье и безопасность». Данная программа составлена согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа создает условия для формирования целостного отношения младших школьников к своему здоровью, воспитания основ здоровьесбережения как важнейшего компонента экологической культуры, способствует валеологической ориентации ребенка, расширяет его круг общения со сверстниками и взрослыми во внеурочное время.

Актуальность*:* данная программа позволяет расширить кругозор ребенка о своем здоровье, о безопасных правилах поведения с целью сохранения своего здоровья: физического, психического и социального благополучия. Программа валеологии в лаконичной форме излагает необходимые знания и навыки, которые помогут ребенку осуществлять необходимую деятельность, не нанося вред своему здоровью.

Программа предназначена для детей 8-9 лет, что соответствует 2 классу и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Данная программа может быть использована учителями, осуществляющими деятельность по образовательной программе: «Школа России», «Гармония» - 3 класс.

Цель программы:создать условия для формирования сознательного отношения к своему здоровью, расширить знания младших школьников об экологически сообразном поведении в целях безопасности для собственного здоровья.

Задачи программы:

* Сформировать основы гигиенического поведения в целях укрепления своего здоровья, осознанное представление о нормах и правилах безопасного поведения в быту и природе для человека и окружающей среды;
* Воспитывать ответственное отношение к здоровью, природе и жизни;
* Способствовать формированию у детей заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности.
* Формировать умение ухаживать за частями своего тела.

Подробная программа внеурочной деятельности «Здоровье и безопасность»:

**«Основные модули программы»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название модуля | Общее количество часов | Количество аудиторных занятий | Количество внеаудиторных занятий |
| 1. | Спортивно-оздоровительная деятельность | 7 | 3 | 4 |
| 2. | Художественно-эстетическая деятельность | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Научно-познавательная деятельность | 10 | 10 | - |
| 4. | Военно-патриотическая деятельность | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Общественно-полезная деятельность | 3 | 2 | 1 |
| 6. | Проектная деятельность | 6 | 6 | - |
|  | **Всего** | **34** | **26** | **8** |

**Общие разделы программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название модуля | Общее количество часов | Количество аудиторных занятий | Количество внеаудиторных часов |
| **1.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | **7** | **3** | **4** |
| 1.1 | На зарядку становись! | 1 | - | 1 |
| 1.2 | Если хочешь быть здоров | 1 | 1 | - |
| 1.3 | Путь к здоровью | 1 | - | 1 |
| 1.4 | Основы здорового питания | 1 | 1 | - |
| 1.5 | Режим дня - для чего он нужен? | 1 | 1 | - |
| 1.6 | Движение – это жизнь | 1 | **-** | 1 |
| 1.7 | Раз, два, три-плыви! | 1 | **-** | 1 |
| **2.** | **Художественно-эстетическая деятельность** | **6** | **5** | **1** |
| 2.1 | Мир здоровыми глазами | 1 | 1 | **-** |
| 2.2 | Вредные привычки - не наши сестрички | 1 | 1 | **-** |
| 2.3 | Где найти витамины? | 1 | 1 | **-** |
| 2.4 | Учимся отдыхать | 1 | 1 | **-** |
| 2.5 | Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение | 1 | - | 1 |
| 2.6 | Как уберечь себя от беды | 1 | 1 | **-** |
| **3.** | **Научно-познавательная деятельность** | **10** | **9** | **1** |
| 3.1 | Учись быть здоровым | 1 | 1 | **-** |
| 3.2 | Секреты Доктора Здоровейкина | 1 | 1 | - |
| 3.3 | Если дома один | 1 | 1 | - |
| 3.4 | Зеленая аптечка | 1 | 1 | **-** |
| 3.5 | Наши верные друзья | 1 | 1 | **-** |
| 3.6 | Чтобы зубы не болели | 1 | - | 1 |
| 3.7 | Сотвори себя сам | 1 | 1 | **-** |
| 3.8 | Берегу глаз как алмаз | 1 | 1 | **-** |
| 3.9 | Осанка - залог красоты | 1 | 1 | **-** |
| 3.10 | О хороших привычках | 1 | 1 | **-** |
| **4.** | **Военно-патриотическая деятельность** | **2** | **1** | **1** |
| 4.1 | В здоровом теле -здоровый дух | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Вахта памяти | 1 | 1 | **-** |
| **5.** | **Общественно-полезная деятельность** | **3** | **2** | **1** |
| 5.1 | Кулинарный глобус | 1 | 1 | - |
| 5.2 | Сотвори добро | 1 | - | 1 |
| 5.3 | Здоровому образу жизни-да! | 1 | 1 | - |
| **6.** | **Проектная деятельность** | **6** | **5** | **1** |
| 6.1 | «Паспорт здоровья» | 1 | 1 | **-** |
| 6.2 | «Сигналы тревоги» | 1 | 1 | **-** |
| 6.3 | «День здоровья» | 1 | - | 1 |
| 6.4 | «Азбука питания» | 1 | 1 | - |
| 6.5 | «Как исправить настроение» | 1 | 1 | - |
| 6.6 | «Буду здоров» | 1 | 1 | - |
|  | **Всего** | **34** | **26** | **8** |

**Примерное содержание занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Примерное содержание** | **Технологии** | **Кол-во часов** |
| **1** | 3.1. Учись быть здоровым | Учащиеся узнают о том, что здоровье бывает не только физическое, но и психическое и социальное; выполнят упражнение арттерапии, получат информацию об известных людях в области ЗОЖ, просмотрят небольшой видеофильм об основных правилах здорового человека. | Здоровьесберегающая технология  Приём: арттерапия | **1** |
| **2** | 5.3. Здоровому образу жизни– да! | Занятие проводится в спортивном зале. Основа занятия – гимнастические упражнения, развивающие мышцы тела, способствующие правильной осанке, формирующие положительное отношение учащихся к ЗОЖ. | Здоровьесберегающая технология  Прием: игротерапия | **1** |
| **3** | 2.1. Мир здоровыми глазами | Учащиеся рисуют на листах А4 цветными карандашами рисунки на тему «Что для меня здоровье». После организуется выставка работ. | Здоровьесберегающая технология  Прием: музыкотерапия | **1** |
| **4** | 1.1.На зарядку становись! | Занятие проводится на свежем воздухе. Учащиеся знакомятся с комплексом упражнений для утренней зарядки, и выполняют их. | Здоровьесберающая технология  Прием: дыхательная гимнастика | **1** |
| **5** | 3.2. Секреты Доктора Здоровейкина | Занятие проходит в форме игры «Светофор здоровья» от Доктора Здоровейкина. Верные ответы учащихся будут раскрывать секреты здоровья. | Здоровьесберегающая технология  Прием: цветотерапия | **1** |
| **6** | 2.2.Вредные привычки-не наши сестрички | Учащиеся предварительно ищут информацию о вредных привычках. После этого учитель организует судебное заседание «Полезны ли вредные привычки для здоровья?». В результате младшие школьники делают вывод о том, что вредные привычки нужно исключить из своей жизнедеятельности. | Диалогическая технология  Прием: судебное заседание | **1** |
| **7** | 6.6. «Буду здоров» | Составление проекта «Буду здоров». Каждый учащийся предварительно находит информацию о правилах ЗОЖ, картинки, по желанию делает рисунки, затем все оформляется в альбом под общим названием «Буду здоров» | Здоровьесберегающая технология  Прием: Телесная терапия | **1** |
| **8** | 1.6.Движение-это жизнь | Занятия проводятся на спортивной площадке. Возможны варианты подвижных игр: футбол, лапта, догонялки и др. | Здоровьесберегающая технология  Прием: дыхательная гимнастика | **1** |
| **9** | 3.10. О хороших привычках | Беседа с врачом-педиатором. В результате чего у учащихся складывается представление о необходимости хороших привычек для здоровья: утренняя зарядка, закаливание, гимнастика, правильное питание, регулярная чистка зубов и т.д. | Здоровьесберегающая технология  Прием: арттерапия | **1** |
| **10** | 4.1. В здоровом теле –здоровый дух | Занятия проводятся на открытом воздухе. Форма организации: эстафета. | Здоровьесберегающая технология  Прием: игротерапия | **1** |
| **11** | 6.1. «Паспорт здоровья» | Составление проекта «Паспорт здоровья». На листе А4 учитель заранее готовит незаконченные фразы, касающиеся ЗОЖ, на которые ребенок дописывает свой ответ. Затем дети на основании этого под руководством учителя составляют паспорт здоровья класса. | Здоровьесберегающая технология  Прием: телесная терапия | **1** |
| **12** | 2.6. Как уберечь себя от беды? | Просмотр фоторяда. Учитель объясняет некоторые правила: ПДД, поведение на уроках, правила поведения во время прогулок, экскурсий, походов и т.д. Составление памятки «Как уберечь себя от беды» | Здоровьесберегающая технология  Прием: арттерапия | **1** |
| **13** | 3.3. Если дома один | Проведение в форме игры. Учитель заранее придумывает разные ситуации, которые могут произойти, если останешься дома один. Учащиеся разыгрывают их между собой. Подводится итог о безопасном поведении дома. | Игровая технология | **1** |
| **14** | 6.2. «Сигналы тревоги» | Составление памяток безопасного поведения в экстренных ситуациях. Учащиеся познакомятся с правилами безопасного поведения в экстремальных ситуациях. Научаться набирать телефонные номера экстренной помощи; находить людей, способных оказывать помощь в случае, если нет телефона поблизости; научаться отличать экстремальные ситуации от обычных. | Групповая технология | **1** |
| **15** | 1.3. Путь к здоровью | Занятия проводятся на свежем воздухе. Организация – квест-игра. |  | **1** |
| **16** | 3.5. Наши верные друзья | Учащиеся работают в группах. Каждый группе учитель дает проблемный вопрос (Чем солнышко помогает нашему здоровью? Может ли наше здоровье обойтись без воды и т.д.)Младшие школьники в предоставленных источниках ищут необходимую информацию, затем творчески оформляют, представляют всем классу. | Творческая  мастерская | **1** |
| **17** | 6.3. «День здоровья» | Организация праздника в рамках проекта «День здоровья». Посещение бассейна. Выполнение игр и упражнений на воде |  | **1** |
| **18** | 1.5. Режим дня– для чего он нужен | Учащиеся узнают о режиме дня. Просмотр видеофильма о правильном режиме дня.  Составление кроссворда. | Групповая технология | **1** |
| **19** | 3.7. Сотвори себя сам | Составление своего режима дня в виде памятки (творческий подход) | Здоровьесберегающая технология: арт-технология | **1** |
| **20** | 1.2. Если хочешь быть здоров | Занятие проводится на свежем воздухе с учителем физкультуры. Комплекс упражнений на разные части тела. |  | **1** |
| **21** | 3.4. Зеленая аптечка | Учащиеся узнают о лекарственных растениях, об их применении при разных заболеваниях. Беседа с учителем. Проведение викторины | Здоровьесберегающая технология  Прием: анималотерапия | **1** |
| **22** | 2.4. Учимся отдыхать | Игровое занятие с целью формирования группового единства, предупреждения и снижения тревожности, формирования доверия и рефлексии, снятия напряжения | Здоровьесберегающие технологии  Прием: телесная терапия | **1** |
| **23** | 2.5. Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение | Беседа со школьным психологом на тему «Улыбка-залог здоровья» |  | **1** |
| **24** | 6.5. «Как исправить настроение» | Подготовка плакатов на тему «Для хорошего настроения» | Групповая технология | **1** |
| **25** | 1.4. Основы здорового питания | Беседа с учителем на тему «Основы здорового питания».  Составление кроссворда. |  | **1** |
| **26** | 2.3. Где найти витамины? | Беседа о получении организмом витаминов из различных продуктов |  | **1** |
| **27** | 6.4. «Азбука питания» | Составление проекта «Азбука питания»: составление правильного меню. | Здоровьесберегающая технология  Прием: музыкотерапия | **1** |
| **28** | 5.1.Кулинарный глобус | Игра-путешествие, в ходе которой учащиеся получат представление о кулинарных традициях разных народов, узнают о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь |  | **1** |
| **29** | 3.6.Чтобы зубы не болели | Поход к стоматологу. Беседа. |  | **1** |
| **30** | 3.8.Берегу глаз как алмаз | Беседа с окулистом. Составление памятки |  | **1** |
| **31** | 4.2. Вахта памяти | В рамках этой акции организуется встреча учащихся с ветераном ВОВ. Заранее готовится памятный альбом с рисунками детей. |  | **1** |
| **32** | 5.2.Сотвори добро | Заранее учителем проводится работа по сбору семян различных цветов. Учитель сообщает инструкцию по правилам безопасности для учащихся на пришкольном участке.  После чего учащиеся под руководством учителя сажают собранные семена цветов на территории школы. |  | **1** |
| **33** | 3.9.Осанка-залог красоты | Подготовка сообщений о правильной осанке, об упражнениях на коррекцию. | Здоровьесберегающая технология  Прием: Телесная терапия | **1** |
| **34** | 1.7.Раз,два,три– плыви! | Посещение бассейна. Выполнение игр и упражнений на воде | Здоровьесберегающая технология | **1** |

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

*Первый уровень результатов (знания):*

* Получат представление:

-о том, что здоровье бывает не только физическое, но и психическое и социальное;

-об известных людях в области ЗОЖ;

-о вредных привычках: что опасного они несут;

-о правилах ЗОЖ;

-о «секретах» ЗОЖ ( утренняя зарядка, закаливание, гимнастика, правильное питание, регулярная чистка зубов и т.д.);

-о том, как уберечь себя от беды (правила ПДД, правильное поведение на уроках, во время прогулок, экскурсий, походов и т.д.);

-о том, как нужно правильно себя вести дома, если остался один;

-о безопасном поведении в экстренных ситуациях;

-о правильном режиме дня;

-о лекарственных растениях, об их применении при разных заболеваниях;

-о том, как правильно отдыхать; что необходимо для хорошего настроения;

-о правильном питании, о витаминах, которые поступают в организм с продуктами питания;

-о кулинарных традициях разных народов, о факторах, которые влияют на особенности национальных кухонь;

-о том, что необходимо делать для поддержания здоровья зубов, глаз, правильной осанки;

* Узнают:

-об организации упражнений, формирующих положительное отношение учащихся к ЗОЖ;

-об организации выставки работ «Мир здоровыми глазами»;

-об организации подвижных и интеллектуальных игр, эстафет;

-об организации дискуссионной формы – судебное заседание;

-о правилах составления проектов различной тематики;

-о правилах составления памяток;

-об организации игровой формы занятия «Если дома один»;

-об организации квест-игры;

-об организации групповых форм занятий;

-об организации праздника «День здоровья»;

-о правилах посещения бассейна;

-о правилах составления кроссворда и проведения викторины;

-о правилах составления плакатов;

-о сборе и посадке семян цветов;

*Второй уровень результатов (умения)*

- оформлять плакаты, проекты, стенды;

- изучать новый материал различными способами (игра-путешествие и др.);

- собирать информацию из разных источников;

- собирать и сажать семена цветов;

- играть в подвижные игры;

- применять на практике полученные знания;

- организовывать встречи с интересными людьми;

- проявлять свои творческие навыки;

*Третий уровень результатов (навыки)*

- участвовать в организации игр;

- составлять проекты;

- работать с различной информацией;

После разработки материалы программы по валеологическому направлению «Здоровье и безопасность» были обсуждены на методическом совете школы №53 города Пензы и получили одобрение педагогического коллектива.

На данном этапе работы проводились уроки по формированию валеологической культуры младшего школьника, внеклассные мероприятия. С этой целью разработаны методические материалы для изучения данной темы. Одной из таких методических разработок является технологическая карта внеурочного занятия «название тех.карты». (см.Приложение №4)

В процессе учебно-образовательной деятельности на уроках окружающего мира школьники получают лишь теоретические базовые знания по валеологии, узнают необходимые анатомические сведения. Такая работа направлена лишь на ознакомление c нужной информацией и её запоминание. Это, в свою очередь не дает возможность развития валеологических умений младших школьников, как важным требованием ФГОС НОО. На основании этого учащимся необходимо создать условие для развития этих умений путем практического выполнения разнообразных заданий в свободной форме во внеурочное время.

Большое внимание было уделено работе с учебно-методическим пособием по вопросам формирования валеологической культуры младших школьников. Остановимся подробней на описании его характеристики. На мой взгляд, результативным средством для организации процесса валеологического воспитания младшего школьника будет являться создание блокнота исследователя «Путь к здоровью».[33] Работа обучающегося с блокнотом будет способствовать развитию у него разных групп умений: познавательных, регулятивных, личностных. Большая часть предлагаемых заданий в блокноте, направлена на формирование исследовательских умений детей. Данный блокнот состоит из отдельных кейс-страниц, предназначенных для каждодневного заполнения учащимся.

Каждая страница поделена на три блока: знаю, исследую, научусь. Вариативность заданий определена условиями пространственной среды ребенка, возрастных особенностей младшего школьника. В процессе работы с блокнотом исследователя у учащихся должен сформироваться комплекс умений валеологического вида:

* заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
* соблюдать правила здорового образа жизни;
* организовывать свою деятельность здоровьесберегающего характера;
* стремиться к развитию основ валеологической культуры;
* соблюдать правила личной гигиены;
* следить за своим эмоциональным состоянием;
* стремиться к активному образу жизни;
* следить за рациональностью своего питания, режимными моментами с течение дня;
* проявлять элементы закаливания.

Предлагаем рассмотреть вариант работы с одной кейс-страницей из блокнота исследователя «Путь к здоровью» (фрагменты других страниц представлены в Приложении №5).

|  |
| --- |
| **Дата заполнения**:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **День недели:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    **Режимные моменты:**  4be8cc5af87f177ce47190ce037b4fa0.jpgЗапиши время, когда ты проснулся сегодня:  **Подъем:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Запиши** продукты, которые ты употребил на завтрак:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  img7.jpg\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Отметь** i.jpg продукты, которые тебе очень понравились, а tuchka_3_30063244.jpgто, что не очень понравилось |
| **Прочитай** правила игры **«День и ночь»**:   1. Children-playing-water-play-day-clipart-kid.jpgВ игре должны участвовать больше 10 человек. Выберите одного ведущего. Разделитесь на две команды: одна команда «день», другая – «ночь». Место игры разделите примерно на две равные части. 2. Команды встают спиной друг к другу на расстоянии двух шагов от условной линии. 3. По команде ведущего «День!» или «Ночь!» команда с соответствующим названием начинает догонять другую команду. 4. Ребята из другой команды должны убежать за условную черту, пока их не успели запятнать соперники. 5. Побеждает та команда, которая успеет осалить большее количество игроков из другой команды.   **Поиграй** в нее с друзьями. **Запиши** в блокнот, сколько времени вы с ребятами потратили на игру:  2-971x1530.jpg  *Проанализируй свой день. В этом тебе поможет фраза-помощник: Сегодня я научился\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Как уже было выделено в кратком описании блокнота, кейс-страница представляет собой лист формата А4, который разделен на три блока. В первом блоке обучающемуся необходимо записать дату заполнения и день недели. После этого необходимо зафиксировать время, когда ребенок проснулся. Этот вид задания способствует формированию у младшего школьника координации своих действий валеологического характера, отслеживанию изменений в режимных моментах, развивает наблюдательность, чувство ответственности и целеустремленности в вопросах здоровья.

Во втором блоке ребенку предлагается задание «запиши продукты, которые ты употребил сегодня на завтрак. Отметь смайликом те продукты, которые тебе очень понравились, а тучкой - которые не очень». Такой вид задания предоставит младшему школьнику возможность исследования рациональности употребления тех или иных продуктов на завтрак, позволит провести анализ своего рациона питания. Рефлексивная эмоциональная оценка питания способствует проявлению мотивации в стремлении к здоровому образу жизни, анализа и самоанализа своих действий. Комплексное воздействие на общее понимание важности валеологических вопросов координирует действия младшего школьника к сравнению с общепринятым образцом действий, побуждает задуматься над вопросами правильного, сбалансированного питания.

Третий блок носит познавательный характер воздействия на понимание младшего школьника. В этой части кейс-страницы ребенку даётся творческое задание, исследовательского вида: «Прочитай правила игры «День и ночь». Поиграй в неё с друзьями. Запиши в блокнот, сколько времени вы с ребятами потратили на игру». В этом блоке младший школьник знакомится с технологией проведения подвижной игры, учится фиксировать время, затраченное на проигрывание ситуации. Цель этого задания - побудить школьника к активному образу жизни, формировать рефлексию выполнения действий, обеспечить нахождение ребенка на свежем воздухе (элементы закаливания). Затраченное время на игру будет свидетельствовать об эффективности подобранного дидактического материала, проявлении заинтересованности к выполнению задания валеологического образования школьника. На завершающем этапе работы с кейс-страницей блокнота, младшему школьнику предлагается провести самоанализ дня. С помощью фразы-помощника «Сегодня я научился…» ребенок фиксирует результаты проведенной работы в течение дня.

Процесс работы с представленной страницей предполагает формирование у младшего школьника следующих групп умений:

1. Предметные: совершенствовать режимные моменты в течение дня, следить за своим питанием, чередовать двигательную активность с пассивной деятельностью, проявлять возможность укрепления здоровья других людей.
2. Познавательные: работать со страницами блокнота, читать и осознавать смысл прочитанного, работать по алгоритму, правильно оформлять результаты проделанной работы.
3. Регулятивные: принимать и формулировать цель, планировать свою деятельность, проявлять самостоятельность в выполнении заданий, контролировать и оценивать свою деятельность.
4. Личностные: устанавливать взаимосвязи, выделять главное, систематизировать, анализировать, делать своевременные выводы.

Таким образом, работа с блокнотом исследователя «Путь к здоровью» ориентирована на ценностно-валеологическое воспитание младшего школьника. Выполнение заданий способствует ориентации обучающихся в различных факторах, воздействующих на здоровье, становление достаточного уровня знаний о функциональных особенностях организма, компонентах и путях формирования здорового образа жизни, отношения к своему здоровью, мотивации к его сохранению.

## 2.3.Контрольный этап педагогического эксперимента

Нами был проведен контрольный этап педагогического эксперимента в феврале 2019 года. С целью определения результативности работы младшим школьникам была предложена анкета, состоящая из 8 вопросов, предусматривающих выбор нескольких ответов. (см.Приложение №6) Вопросы предусматривали выявление уровня теоретических знаний младших школьников по вопросам здоровья, личной мотивации к сохранению и укреплению здоровья, ответственности за соблюдение режимных моментов, готовность к укреплению необходимости соблюдения правил здоровьесбережения.

В анкетировании так же принимали участие 29 человек. В классе присутствовала располагающая к работе атмосфера, анкетирование происходило в нормальном ритме, ограничений по времени не было. Дети чувствовали себя комфортно, с интересом выполняли задания, быстро и легко отвечали на вопросы анкеты. За относительно небольшой промежуток времени мне удалось собрать большую часть работ, с учетом того, что лимит времени не был ограничен. При анализе анкет учащихся не было отмечено каких-либо исправлений в бланках, что свидетельствует о сконцентрированности учащихся и подтверждает эффективность деятельностного компонента валеологической культуры. Критерии оценки: за правильный ответ учащийся получал 1 балл, за неточный ответ – 0,5 балла, за неправильный соответственно–0 баллов. Всего младшие школьники могли набрать 22 балла (большинство вопросов подразумевало выбор нескольких ответов). Интерпретация результатов уровня валеологической культуры была такая же (см.выше).

Полученные результаты опроса младших школьников представлены в таблице №2.

Таблица №2.

Уровень сформированности валеологической культуры у младших школьников на контрольном этапе педагогического эксперимента

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Кирилл Б. | 18,5 | Средний |
| 2 | Иван Б. | 13 | Низкий |
| 3 | Ксения Б. | 19,5 | Высокий |
| 4 | Кристина В. | 19 | Высокий |
| 5 | Мария Дём. | 17 | Средний |
| 6 | Мария Дун. | 20 | Высокий |
| 7 | Никита Ж. | 14 | Низкий |
| 8 | Тимофей И. | 16 | Средний |
| 9 | Кирилл К. | 18,5 | Средний |
| 10 | Дмитрий К. | 21 | Высокий |
| 11 | Галина К. | 18 | Средний |
| 12 | Артем К. | 19 | Высокий |
| 13 | Кира К. | 18 | Средний |
| 14 | Роман М. | 16 | Средний |
| 15 | Анна М. | 14 | Низкий |
| 16 | Артем О. | 14,5 | Низкий |
| 17 | Анастасия П. | 17,5 | Средний |
| 18 | Елизавета П. | 21,5 | Высокий |
| 19 | Владислав Р. | 16 | Средний |
| 20 | Анастасия С. | 20,5 | Высокий |
| 21 | Анисия С. | 21 | Высокий |
| 22 | Алена С. | 18 | Средний |
| 23 | Михаил С. | 13 | Низкий |
| 24 | Артем Ф. | 14 | Низкий |
| 25 | Валерия Ч. | 15 | Средний |
| 26 | Варвара Ш. | 20 | Высокий |
| 27 | Мария Ш. | 14,5 | Низкий |
| 28 | Виктория Ш. | 18,5 | Средний |
| 29 | Владимир Ю. | 17 | Средний |

Данные контрольного этапа педагогического эксперимента представлены в диаграмме 2.

Диаграмма № 2.

Процентное соотношение уровней сформированности у младших школьников валеологической культуры на контрольном этапе педагогического эксперемента.

В ходе педагогического исследования на контрольном этапе эксперимента выявлено, что 24% младших школьников имеют низкий уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся имеют представление о понятии «здоровый образ жизни», проявляют заинтересованность в овладении навыками здоровьесбережения. Не понимают необходимость соблюдения правил здоровья, выполняют неточные действия на пути к укреплению собственного здоровья. Не различают основные характеристики здоровья, не устанавливают взаимосвязь между здоровьем человека и его благополучием.

У 39% учащихся выявлен средний уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся имеют некоторые затруднения в определении понятия «здоровый образ жизни», путают основные составляющие этого компонента. Понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, но проявляют минимальную активность к стремлению укрепления собственного здоровья. Не разграничивают основные характеристики здоровья, но проявляют готовность к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

Для 37 % учащихся характерен высокий уровень сформированности валеологической культуры. Учащиеся знакомы с понятием «здоровый образ жизни», разграничивают основные составляющие этого компонента. Понимают необходимость соблюдения правил здоровьесбережения, стараются их придерживаться для укрепления собственного здоровья. Знают основные характеристики здоровья, могут сделать вывод о состоянии своего здоровья и готовности к дальнейшей работе по его сохранению и укреплению.

Мы провели сравнительный анализ баллов на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента, так как количество возможно-набранных баллов было одинаково. Результаты представлены в таблице №3.

Таблица №3.

Общее количество баллов на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента по выявлению уровня сформированности валеологической культуры младшего школьника.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.О. ребёнка | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| Кол-во баллов | Уровень | Кол-во баллов | Уровень |
| 1 | Кирилл Б. | 17 | Средний | 18,5 | Средний |
| 2 | Иван Б. | 9 | Низкий | 13 | Низкий |
| 3 | Ксения Б. | 15 | Средний | 19,5 | Высокий |
| 4 | Кристина В. | 15,5 | Средний | 19 | Высокий |
| 5 | Мария Дём. | 14 | Низкий | 17 | Средний |
| 6 | Мария Дун. | 18,5 | Средний | 20 | Высокий |
| 7 | Никита Ж. | 10,5 | Низкий | 14 | Низкий |
| 8 | Тимофей И. | 13,5 | Низкий | 16 | Средний |
| 9 | Кирилл К. | 18 | Средний | 18,5 | Средний |
| 10 | Дмитрий К. | 20 | Высокий | 21 | Высокий |
| 11 | Галина К. | 15,5 | Средний | 18 | Средний |
| 12 | Артём К. | 18 | Средний | 19 | Высокий |
| 13 | Кира Л. | 17,5 | Средний | 18 | Средний |
| 14 | Роман М. | 14,5 | Низкий | 16 | Средний |
| 15 | Анна М. | 12 | Низкий | 14 | Низкий |
| 16 | Артём О. | 14 | Низкий | 14,5 | Низкий |
| 17 | Анастасия П. | 15,5 | Средний | 17,5 | Средний |
| 18 | Елизавета П. | 19 | Высокий | 21,5 | Высокий |
| 19 | Владислав Р. | 14,5 | Низкий | 16 | Средний |
| 20 | Анастасия С. | 19,5 | Высокий | 20,5 | Высокий |
| 21 | Анисия С. | 19,5 | Высокий | 21 | Высокий |
| 22 | Алёна С. | 16 | Средний | 18 | Средний |
| 23 | Михаил С. | 10 | Низкий | 13 | Низкий |
| 24 | Артем Ф. | 11,5 | Низкий | 14 | Низкий |
| 25 | Валерия Ч. | 12,5 | Низкий | 15 | Средний |
| 26 | Варвара Ш. | 18,5 | Средний | 20 | Высокий |
| 27 | Мария Ш. | 13 | Низкий | 14,5 | Низкий |
| 28 | Виктория Ш. | 17 | Средний | 18,5 | Средний |
| 29 | Владимир Ю. | 15,5 | Средний | 17 | Средний |

В процентном соотношении результаты контрольного и констатирующего этапа педагогического эксперимента представлены в диаграмме №3.

Диаграмма №3

Процентное соотношение уровней сформированности у младших школьников валеологической культуры на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперемента.

Сравнительный анализ показал, что у всех учащихся есть изменения в соотношении баллов. У 10 младших школьников уровень сформированности валеологической культуры заметно повысился с низкого до среднего и со среднего до высокого. Понижение уровня валеологической культуры не было выявлено. У остальных учащихся было замечено изменение в количестве баллов, но сформированность валеологической культуры осталось на том же уровне. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что взаимодействие с дополнительным учебно-методическим пособием и применение различных методик и технологий дает положительные результаты, вызывает интерес у учащихся и способствует бережному отношению к своему здоровью. Это еще раз подчеркивает эффективность применения разработанного дидактического материала.

Таким образом, следует отметить, что использование разнообразных форм работы на уроках и во внеурочной работе способствует повышению уровня сформированности валеологической культуры у детей младшего школьного возраста, оптимизируют процесс развития здоровьесберегающей культуры.

# Заключение

На этапе развития педагогической науки образовательные учреждения призывают решать задачу сохранения здоровья детей посредством организации здоровьесберегающего педагогического процесса, где главную роль играют здоровьесберегающие технологии, цель которых: воспитание валеологической культуры и валеологической компетенции школьников, позволяющие самостоятельно и эффективно решать валеологические задачи. Цель использования данных технологий – обеспечить младшему школьнику возможность сохранения и укрепления реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитав у него культуру здоровья.

Формирование валеологической культуры является актуальной проблемой современной школы. Данный вопрос рассматривается и в трудах классиков отечественной педагогики, и в работах современных ученых. Проанализировав учебно-методическую литературу, опыт педагогов по этому вопросу, необходимо отметить, что воспитание валеологически грамотного ребенка занимает приоритетное место среди образовательных задач. Несомненно, авторы многих учебно-методических программ курса «Окружающий мир» оказывают должное внимание на рассмотрение валеологических вопросов, но такая работа позволяет учащимся приобрести только необходимые знания в области здоровьесбережения, чего крайне мало для формирования валеологической культуры в рамках урочной деятельности.

Разработано достаточное количество методического материала валеологогического характера: программы внеурочной деятельности, проектные работы, здоровьесберегающие площадки, идеи по организации пространства класса, интерактивные ресурсы. Но представленные дидактические средства не всегда адаптированные к возрасту и потребностям ребенка и не носят системный характер. Необходимы новые современные средства, неограниченные временным интервалом, эффективно подходящие для формирования валеологической культуры младшего школьника.

Создание блокнота исследователя «Путь к здоровью», на наш взгляд, будет являться результативным средством для организации процесса валеологического воспитания младшего школьника во внеурочное время. Представленная форма организации является оптимальным универсальным способом формирования валеологической культуры младшего школьника. Помогает сформировать валеологические умения: основы гигиенического поведения в целях укрепления своего здоровья, организация рационального питания, чередование физической активности с умственной деятельностью, регулирование эмоционального состояния, проявление элементов закаливания, наблюдение за общим состоянием организма.

Проведенное педагогическое исследование подтвердило предположение об эффективности использования учебно-методического пособия младшими школьниками во неурочное время. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что взаимодействие с дополнительным учебно-методическим пособием и применение различных методик и технологий дает положительные результаты, вызывает интерес у учащихся и способствует бережному отношению к своему здоровью.

# Список использованной литературы: