

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля подготовки «Безопасность жизнедеятельности»
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Мартынова Артема Сергеевича

Научный руководитель
Зав. кафедрой безопасности
жизнедеятельности, кандидат медицинских

наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В.Тимушкина
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
безопасности жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Н.В. Тимушкина
инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В образовательных организациях ведется целенаправленная работа по формированию и совершенствованию здорового образа жизни обучающихся. Несмотря на это, проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения остается по-прежнему актуальной.

Сохранение и укрепление здоровья детей – это важнейшая задача государства, семьи и школы. Здоровье нации может укрепляться через формирование ценностей здорового образа жизни у всего населения, а особенно у подрастающего поколения. Поскольку эти нормы заложены в законодательстве Российской Федерации, педагогу необходимо осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья детей и подростков и реализовывать целенаправленные программы по формированию ценностей здорового образа жизни.

Несмотря на все предпринимаемые усилия со стороны государства, медицинских и образовательных организаций, очевидной становится тенденция к ухудшению здоровья детей, особенно это касается учащихся младших классов. Ежегодно уменьшается количество детей, принадлежащих к I группе здоровья, но при этом увеличивается число учащихся младших классов, страдающих хроническими заболеваниями. Поэтому формирование здорового образа жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Кроме того, Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является частью ФГОС НОО, а значит, обязательной к внедрению в практику работы школы.

Нужно отметить, что вопросы поддержания и сохранения здоровья учащихся младших классов отечественные ученые рассматривают с разных сторон: физического воспитания (Л.П.Греев, А.П.Матвеев и др.), гигиенического (Г.Н.Сердюковская, И.И.Соковня-Семенова), нравственного (О.С.Богданова, И.Ф.Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии

рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А.Тарасова, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И.Тюмасева.

Таким образом, необходимость формирования здорового образа жизни и его совершенствования у детей младшего школьного возраста не вызывает сомнения, но в современной практике начальной школы пока еще недостаточно этот процесс обеспечен методически. Данное противоречие определило актуальность исследования.

Объект исследования – процесс формирования здорового образа жизни у обучающихся.

Предмет исследования – формирование и совершенствование здорового образа жизни у учащихся младших классов.

Цель исследования – рассмотреть теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и предложить программу его совершенствования.

Задачи исследования:

- Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.
- Рассмотреть здоровый образ жизни и его составляющие.
- Проанализировать методы и формы формирования здорового образа жизни.
- Подобрать диагностический инструментарий и выявить отношение учащихся к здоровью и здоровому образу жизни.
- Разработать программу формирования здорового образа жизни для учащихся 2 класса.

Методы исследования – анализ научной и методической литературы, тестирование, наблюдение, анализ продуктов деятельности учащихся, обобщение и анализ, проектирование программы формирования здорового образа жизни, методы количественной и качественной обработки данных.

База исследования. Наша работа осуществлялась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя

общеобразовательная школа №9 имени П.А. Столыпина г. Балашова Саратовской области».

Практическая значимость исследования определяется тем, что его материалы и выводы могут быть использованы учителями в организации в работе по формированию здорового образа жизни учащихся.

Структура работы – данная бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. В тексте работы имеются таблицы и диаграммы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения» дается определение термина «здоровье», описываются его компоненты, а также факторы, от которых оно зависит (образ жизни, наследственность, экологические условия, уровень развития здравоохранения). Подчеркивается, что главным фактором определяющим здоровье является образ жизни. Далее уточняется определение термина «здоровый образ жизни», рассматриваются его составляющие (рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, режим дня, рациональная организация труда и отдыха, личная гигиена, профилактика вредных привычек и др.), подчеркивается актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, а также описываются анатомо-физиологические особенности детей этого возраста. Далее приводится анализ методов и форм формирования здорового образа жизни у обучающихся. Подчеркивается эффективность инновационных методов обучения, а также необходимость подбора форм и методов с учетом особенностей психики обучающихся младшего школьного возраста. Педагогам и родителям рекомендуется оказывать им моральную поддержку, планировать их день и режим, контролировать нагрузки, обращать особое внимание на правильную

осанку и технику дыхания, развивать у детей многообразные познавательные интересы.

Во второй главе «Исследование здорового образа жизни учащихся и разработка программы по его коррекции» представлены результаты исследования, проведенного на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9 имени П.А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В нем принимали участие учащиеся 2 класса в количестве 23 человек.

Целью экспериментальной работы стало выявление уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентах, о ценности здоровья у учащихся и разработка программы его совершенствования.

Для оценки уровня сформированности здорового образа жизни были выделены компоненты культуры здорового образа жизни и подобраны соответствующие им методики.

Информационный компонент культуры здорового образа жизни выявляли с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни». Данная методика позволяет комплексно оценить сформированность представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентах, о ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7 – 11 лет).

Мотивационный компонент культуры здорового образа жизни мы изучали с помощью экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся. Данная методика предназначена для изучения ценности здоровья у детей младшего школьного возраста (7 – 11 лет), оценки индивидуального отношения к здоровью и преобладающего отношения в отдельной группе детей.

Данные, полученные при предъявлении учащимся анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень представления о ценности здоровья и здорового образа жизни	Результат в процентах
Высокий уровень	12
Средний уровень	65
Низкий уровень	23
Отсутствуют представления	0

Результаты исследования показали, что 23% учащихся имеют **недостаточный уровень** представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Эти испытуемые недостаточно осведомлены о правилах личной гигиены, режиме питания, их распорядок дня не полностью соответствует требованиям здорового образа жизни. Для них здоровье не является главной ценностью, они обладают недостаточным пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья. Учащиеся низко оценивают значимость мероприятий, проводимых в школе по формированию здорового образа жизни.

Большая часть испытуемых (65%) имеют **достаточный уровень представлений**, т.е. учащиеся достаточно хорошо осведомлены о правилах личной гигиены, их распорядок дня полностью соответствует требованиям здорового образа жизни, они обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья, но оно имеет для них недостаточную личную значимость. Дети недостаточно высоко оценивают роль мероприятий, проводимых в школе, в формировании здорового образа жизни обучающихся.

12% испытуемых демонстрируют **высокий уровень представлений**. Эти дети достаточно хорошо осведомлены о правилах личной гигиены, режиме питания, их распорядок дня полностью соответствует требованиям здорового образа жизни, они обладают пониманием поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья, и оно имеет для них

личную значимость. Дети высоко оценивают роль мероприятий, проводимых в школе, в формировании здорового образа жизни обучающихся.

Таким образом, результаты исследования показали, что у учащихся младших классов преобладает достаточный уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, но у значительной части детей этот уровень пока недостаточен.

Анализ результатов экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья (мотивационный компонент культуры здорового образа жизни)

Уровень представления о ценности здоровья и здорового образа жизни	Результат в процентах
Высокий уровень	2
Средний уровень	44
Низкий уровень	46
Отсутствуют представления	8

Результаты исследования показали, что у 8% учащихся отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 46% учащихся недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 44% учащихся демонстрируют осознанное отношение к своему здоровью, 2% испытуемых имеет высокий уровень ценностного отношения к здоровью.

Таким образом, в ходе исследования установлено, что у учащихся младших классов преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности. Это требует внедрения в практику работы специальной программы, формирующей у второклассников представления о здоровом образе жизни.

С целью совершенствования здорового образа жизни учащихся 2 класса нами была разработана программа «Здоровым быть здорово!», которая реализовывалась в рамках кружковой деятельности. Программа

рассчитана на 34 часа. Она содержит три основных раздела: 1) секреты здоровья; 2) попрыгать, поиграть; 3) профилактика детского травматизма – и рассчитана на один год обучения для учащихся 2 класса по 1 часу в неделю.

Разработанная нами программа «Здоровым быть здорово!» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Ее реализация позволит обучающимся научиться культивировать положительные эмоции, рациональному питанию, соблюдению режима дня, правил гигиены, безопасного поведения в быту и на улице, Дети узнают о необходимости двигательной активности в их возрасте, о формах закаливания, требованиях гигиены, правилах безопасного поведения во время отдыха на природе, профилактике нарушений осанки, зрения. Учащиеся научатся нести личную ответственность за свои поступки, за свое здоровье и здоровье своих близких. Все это позволит сохранить не только физическое, но и психическое здоровье обучающихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни и его совершенствование у учащихся младших классов – это первостепенная задача, поскольку от того, как будет заложена основа отношения маленького человека к себе и своему здоровью, таким он и вырастет, таким станет будущее нашего государства.

Осуществляя исследование по столь важной и актуальной теме, мы сделали следующие выводы:

1. У детей младшего школьного возраста имеются определенные анатомо-физиологические особенности. Системы и органы продолжают совершенствоваться и достигают полного функционального развития. Заканчивается развитие костного скелета. Молочные зубы сменяются постоянными. Усилено развивается и укрепляется мышечная система. Однако дыхательные мышцы у них недостаточно окрепшие, отчего дыхание поверхностное и частое. Масса сердца детей младшего школьного возраста увеличивается пропорционально набору массы тела и уже приближается к

весу сердца взрослого человека. Дети не способны удерживать спину прямо, что часто приводит к нарушению осанки. У учащихся начальных классов мышечная система действительно активно развивается, но только при условии соответствующей возрасту двигательной активности.

Процессы возбуждения все еще преобладают над процессами внутреннего охранительного торможения, что может приводить к быстрому развитию утомления.

2. Здоровье является естественной, абсолютной и непреходящей ценностью. Согласно определению, данному в Уставе Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Главным фактором, определяющим здоровье, является здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются: рациональное питание, оптимальный объем двигательной активности, режим дня, рациональная организация труда и отдыха, культивация положительных эмоций, личная гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек.

3. В процессе организации работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников используются традиционные методы и формы: беседы, рассказы, наглядные методы, подвижные игры, классные часы, воспитывающие и практические ситуации. Однако в последнее время все большую популярность приобретают инновационные формы работы: тренинговые занятия, ролевые игры и проектная деятельность. Их преимуществами становится деятельностный характер, возможность попрактиковаться в здоровьесбережении, внести реальный вклад в планирование укрепления собственного здоровья. Главным достоинством описанных инновационных форм работы становятся реальные изменения в поведении младших школьников и их отношении к собственному здоровью.

4. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «СОШ № 9 им. П. А. Столыпина г. Балашова Саратовской области». В эксперименте участвовали учащиеся 2 класса в количестве 23 человек.

Для оценки уровня сформированности здорового образа жизни были выделены компоненты культуры здорового образа жизни и подобраны соответствующие им методики. Информационный компонент культуры здорового образа жизни изучался с помощью анкеты «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», а мотивационный компонент – с помощью экспресс-диагностики представлений о ценности здоровья учащихся.

5. В ходе исследования было установлено, что у учащихся младших классов преобладает недостаточно осознанное отношение к своему здоровью как к ценности. Это потребовало внедрения в практику работы специальной программы, формирующей у второклассников представления о здоровом образе жизни.

6. С целью совершенствования здорового образа жизни учащихся 2 класса нами была разработана программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово!» в объеме 34 часов, включающая в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. В результате реализации программы «Здоровым быть здорово!», в рамках кружковой деятельности, учащиеся 2 класса сформируют осознанное отношение к своему здоровью, усвоят, что здоровый образ жизни – это соблюдение индивидуумом определенного стиля жизнедеятельности с целью профилактики заболеваемости и повышения качества жизни.

