

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра начального естественно-математического образования

**Формирование здорового образа жизни учащихся начальных классов  
через проектную деятельность**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 412 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
профиля «Начальное образование»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Фурсовой Екатерины Олеговны**

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент



10.06.2020г.

О. А. Федорова

подпись

дата

Зав. кафедрой

доктор биол. наук, доцент



11.06.2020г.

Е. Е. Морозова

подпись

дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье является важнейшим достоянием, как отдельных людей, так и общества в целом. Сохранение здоровья подрастающего поколения особенно важно для семьи и государства. Поскольку показатели здоровья детей служат наглядным свидетельством благоприятного состояния общества и государства. Действительно, представлена информация, опубликованная Институтом научных исследований по гигиене и охране здоровья детей и подростков при НЦЗ детей Российской академии медицинских наук, в последнее время наблюдается большой рост числа заболеваний и отклонения в состоянии здоровья детей и подростков.

Эксперты отмечают, что в России в среднем около 70% детей, посещающих школу, имеют различные отклонения в состоянии здоровья: от функциональных расстройств до хронических заболеваний. В течение школьного периода дети теряют еще 60-70% своего здоровья. Основными причинами потери здоровья и работоспособности детей школьного возраста являются специалисты, называемые малоподвижностью, переутомлением, нарушениями питания, стрессом и плохими условиями окружающей среды. Плохое состояние физического здоровья школьников в будущем может привести не только к уменьшению числа людей трудоспособного возраста, но и к снижению уровня обучения.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что решение проблемы сохранения здоровья школьников требует новых подходов. Валеологическая служба может оказать существенную помощь в этом вопросе. Основа валеологии - наука о здоровье - это знание о нормальной физиологии, прежде всего физиологии здорового ребенка. Также важно хорошо понимать возрастную психологию, которая позволяет учителям и родителям формировать здоровье детей школьного возраста, сохранять, укреплять и развивать навыки здорового образа жизни для учащихся. Таким образом, при решении проблем оздоровления детей, формировании у них представлений о здоровом

образе жизни, развитии навыков здорового образа жизни врачи, учителя, психологи, социальные педагоги и другие специалисты должны работать вместе. Здоровый образ жизни, как неотъемлемый компонент культуры, способствует здоровью будущих поколений. В настоящее время процесс обучения и воспитания связан с деятельностным подходом в освоении детьми новых знаний. Одним из видов такого подхода является проектная деятельность.

**Целью работы является:** выявить эффективность метода проектов в формировании представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

**Объект исследования:** образовательный процесс в начальной школе.

**Предмет исследования:** использование метода проектов в формировании представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что включение младших школьников в проектную деятельность будет способствовать формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Обеспечит динамику развития уровня культуры здоровья у младших школьников.

**Задачи исследования:**

- Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования.
- Охарактеризовать основные понятия исследования: «здоровый образ жизни», «проектная деятельность».
- Обобщить педагогический опыт.
- Провести анализ периодических изданий по проблеме исследования.
- Провести опытно-экспериментальное исследование.

Работа состоит из: введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников, приложений.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первом разделе выпускной квалификационной работы «Педагогические предпосылки формирования у школьников здорового образа жизни» нами были рассмотрены понятия и основные элементы здоровья, здорового образа жизни, а так же средства формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Проблема формирования навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста остается актуальной и в настоящее время. Многих педагогов волнует проблема сохранения здоровья учащихся. Проанализировав литературу разных авторов, мы пришли к выводу, что поддерживать здоровье необходимо с раннего возраста, нужно вести активный образ жизни, заниматься закаливанием, физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Здоровье это состояние не только физического благополучия, но и социального, нравственного, психологического. Физическое благополучие состоит в том, чтобы вести активный образ жизни (зарядка, закаливание, спорт). А психологическое, социальное состояние складывается из того, кто окружает, из мнения людей, поведения, собственного мышления. А рядом находятся семья, друзья, учитель. И вся ответственность в формировании ЗОЖ младшего школьника ложится на их плечи. Поэтому совместная работа учителей и родителей будет способствовать полноценному пониманию значимости здоровья и соблюдению здорового образа жизни у младших школьников. Ведь детство это основной период жизни, когда происходит развитие всех морфологических и функциональных структур, оказывающих влияние на потенциальные возможности человека в течение всей его жизни. Следовательно, основная задача родителей и педагогов заключается в том, чтобы дать детям определенные рекомендации по сохранению своего здоровья, научить ребенка воспринимать себя частью природы и осознавать ответственность перед обществом за сохранение своего здоровья, а также воспитать

вать у ребенка заинтересованность и активность в саморазвитии, самопостроении и самосохранении себя.

Во втором разделе выпускной квалификационной работы «Метод проектов как основа формирования здорового образа жизни младших школьников» мы выяснили значимость проектной деятельности в формировании навыков здорового образа жизни у младших школьников. Рассмотрели трактовки понятия «проектная деятельность», представлены значимые характеристики проектной деятельности. Принимая во внимание мнение А.В. Колягиной основными педагогическими принципами проектной деятельности в образовательном учреждении по созданию идей для здорового образа жизни являются:

1. Формирование представлений о здоровом образе жизни основано на ценностях и национальные культурных традициях, построены в соответствии с ценностями и нормами, присущие этой семье.

2. Принцип гуманистической направленности - осознание учеником социальной защищенности и уважение к нему.

3. Принцип зависимости ученика от эмоционально-чувственной сферы -  
это требует создания условий для возникновения эмоциональных реакций и  
развивать эмоции, которые повышают внимание к действиям.

4. Принцип дифференциации: создать благоприятную среду для овладения правилами здорового образа жизни каждого ученика.

5. Принцип стимулирования интереса учеников к некоторым проблемы;

6. Принцип сотрудничества учителя и ученика.

Отмечается, что знания о здоровом образе жизни формируются на уроках и во внеурочной деятельности. Как один из возможных путей формирования навыков здорового образа жизни можно использовать в образовательном процессе проектную деятельность. Но здесь возникает проблема, заклю-

чающаяся в том, что полноценная проектная деятельность не соответствует возрастным возможностям младших школьников. Задача учителя начальной школы заключается в том, чтобы подготовить необходимую почву для данного вида деятельности. В этом учителю помогут проектные задачи, так как они являются прообразом проектной деятельности. Проектная задача устроена так, чтобы через набор заданий, подобранных педагогом, задать возможные стратегии решения проблемы.

Анализ периодических изданий по проблеме исследования показал, что проблема сохранения здорового образа жизни у младших школьников волнует педагогов-практиков, была и остается актуальной. Решение этой важной проблемы возможно лишь при формировании у обучающихся привычек здорового образа жизни. Поэтому школа так же должна приложить немало усилий, чтобы привить младшим школьникам заинтересованность к здоровому образу жизни, обеспечить его необходимыми знаниями и умениями.

Кроме этого, нами проанализированы учебники по курсу «Окружающий мир» с 1-4 класс УМК «Начальная школа 21 века», под ред. Виноградовой Н.Ф. и выяснили, что авторы учебников так же заинтересованы в формировании у младших школьников здорового образа жизни. Рассмотрев одну из школьных рабочих программ по курсу «Окружающий мир» можно сделать следующие выводы: авторы очень основательно подходят к рассмотрению вопроса о здоровье и здоровом образе жизни; в учебниках очень подробно рассказывается о понятии «здоровье» и его составляющем; в учебниках много заданий опирающихся на формирование навыков ЗОЖ.

Опытно-экспериментальное исследование было осуществлено на базе МОУ «Гимназия №7» г. Саратов, в 3 «Е» классе. В эксперименте участвовали 32 младших школьника. Опытно-экспериментальное исследование осуществлялось в течение трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

На констатирующем этапе нами был выявлен уровень культуры здорового образа жизни у младших школьников. Были использована методика Н.С.Гаркуши, которая состояла из трех тестов «Ценности в жизни», «Значимость здоровья», «Уровень культуры здоровья».

Проанализировав результаты, мы сделали вывод, что знания у школьников о здоровом образе жизни не достаточны хорошие, спортом мало кто занимается, и мало, кто считает это полезным. Практическими навыками сохранения и преумножения здоровья младшие школьники не владеют.

На формирующем этапе опытно-экспериментального исследования нами была разработана и апробирована проектная задача «Здоровому все здорово», с целью расширения представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Учащиеся приняли участие в беседах о ЗОЖ: узнали, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать каждый день, как надо правильно закаливаться, какие витамины употреблять для повышения иммунитета. Младшие школьники познакомились с разными трактовками определения понятия «ЗОЖ», которые даны разными авторами. Вспомнили и познакомились с самыми значимыми правилами соблюдения ЗОЖ, рассказали о закаливании и физических упражнениях. Младшие школьники приняли участие в викторине «В здоровом теле - здоровый дух», где ребята были поделены на команды и выполняли различные задания. Каждая из пяти групп отвечала за определенное задание: кто-то составлял правильный режим дня, кто-то продемонстрировал некоторые физические упражнения для сохранения бодрости. Ребята рассказали о правильном питании. В процессе решения проектной задачи ребята придумывали различные стихотворения, пословицы, поговорки о здоровье. Мы провели родительское собрание совместно с детьми на тему «Сохраним здоровье детей». Рассказали о возможных способах сохранения и укрепления здоровья детей, раскрыли важность взаимодействия семьи и школы при формировании основ ЗОЖ у детей. Во время встречи отвечали на возникающие у родителей вопросы, выслушивали их рекомендации и замечания. Младшие школьники в процессе решения проек-

ной задачи писали сочинение, создавали рекламу, играли. По итогу этой работы мы создали групповой коллаж из рисунков детей. На листе бумаги каждый ребенок рисовал то, что возникло в голове, когда услышал фразу «Планета здоровья». Учащиеся рисовали здорового человека, как нужно правильно питаться, изобразили выполнение физических упражнений, общение с природой, с друзьями, кто-то рисовал себя, потому что считают себя здоровыми людьми. Далее мы объединили все эти рисунки на большом ватмане и у нас получилась огромная «планета здоровья».

В процессе решения проектной задачи «Здоровому все здорово», мы выявили представления младших школьников о сущности здоровья, о его составляющем, на основе всей проделанной работы мы создали идеальный образ здорового человека его психическое, социальное и физическое состояние, а так же развили навыки совместной деятельности.

Для проверки эффективности проведенной нами работы, мы организовали контрольный этап, целью которого являлось выявление динамики изменения уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников. На данном этапе мы провели ту же диагностику по методике Н.С.Гаркуши, что и на констатирующем этапе.

Анализ результатов констатирующего и контрольного этапов позволили нам сделать вывод, что у школьников уже сформировалось более полное понимание важности сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни; мы замечаем наличие элементарных знаний о здоровье. Появляются практические навыки сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению, школьники готовы к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Результаты проведенной диагностики на констатирующем и контрольном этапах опытно-экспериментального исследования представлены в таблице 1 «Уровень культуры здоровья».

*Таблица 1 «Уровень культуры здоровья»*

Вопрос	Варианты ответов учащихся	До включения детей в проектную деятельность, %	После формирующего этапа, %
1. Что для тебя значит «Здоровый образ жизни?»	Когда человек старается для того, чтобы сохранить своё здоровье	46	58
	Выполнение правил личной гигиены, чтобы быть здоровым	0	42
2. Какое твое здоровье?	Мое здоровье отличное	55	31
	Удовлетворительное	30	61
	Пойдет	15	8
3. Беспокоят ли тебя болезни?	Нет	58	58
	Постоянно	4	19
	Простываю часто	38	23
4. Пропускаешь ли ты учебу из-за болезни?	Нет	65	8
	Каждый месяц	27	27
	Каждую неделю	8	65
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам?	Нет	27	69
	Да	46	0
	Иногда	27	31
6. Ты занимаешься спортом?	Да	42	42
	Хожу в школьную секцию	51	51
	Нет	8	8

По полученным результатам, можно сделать следующие выводы:

– применение проектной деятельности в учебном процессе принесло положительные результаты по формированию у младших школьников ЗОЖ, что привело к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о своем здоровье;

- введение понятия ЗОЖ, как важной и необходимой части человека, его сохранение и укрепление.

Из всего этого можно сделать вывод, что работа по ознакомлению со здоровым образом жизни проводилась не зря, результаты стали лучше, младшие школьники с интересом и бережностью стали относиться к своему здоровью.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На сегодняшний день здоровье является важнейшим достоянием, как отдельного человека, так и всего общества. Сохранение здоровья подрастающего поколения является особенно значимой для семьи и государства. При изучении литературы мы выявили, что понятие «здоровый образ жизни» пока еще остается дискуссионным. Так, ряд авторов, представители философско-социологического направления интерпретируют здоровый образ жизни в качестве масштабной социальной проблемы, составной части жизни всего общества. На сегодняшний день идет поиск эффективных форм и методов и технологий, обеспечивающие эффективное формирование ЗОЖ, например, «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, физические упражнения, игры. Одной из таких технологий является проектная задача. Проектная задача это такая задача, в которой через систему или набор заданий целенаправленно стимулируется система детских действий, направленных на получение еще никогда не существовавшего в практике ребенка результата («продукта»). По-другому, проектная задача устроена так, чтобы через набор заданий задать возможные стратегии ее решения

В рамках написания выпускной квалификационной работы, мы обобщили педагогический опыт использования проектной деятельности в образовательном процессе начальной школы. Провели анализ периодических изданий по проблеме исследования, который позволил нам констатировать, что рассматриваемая проблема актуальна на сегодняшний день и волнует педагогов-практиков.

Опытно-экспериментальное исследование было осуществлено на базе МОУ «Гимназия №7», в 3 «Е» классе. Прделанная работа позволила сформировать у младших школьников представление о том, что такое здоровый образ жизни, воспитать бережное отношение к своему здоровью, расширить у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом. На констатирующем этапе мы выявили уровень знаний детей о здоровом образе жизни, через понятие «здоровье», его не только физическое составляющее, но и психологическое и социальное. На формирующем этапе опытно-экспериментального исследования нами была разработана и апробирована проектная задача «Здоровому все здорово» с целью формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Итогом решения проектной задачи стал собранный из рисунков коллаж «Планета здоровья». Младшие школьники активно участвовали в проектной деятельности, спорили, рассуждали, при этом получили заряд положительных эмоций и, конечно, самое главное, узнали еще больше о здоровом образе жизни. В процессе реализации проектной задачи мы выяснили, что обучающиеся понимают смысл понятия «здоровый образ жизни», но не стремятся его поддерживать, а точнее не знали, как это делать. Включение младших школьников в решение проектной задачи способствовало формированию здорового образа жизни.