

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

Кафедра начального и естественно-математического образования

Формирование навыков здорового образа жизни у младших

ШКОЛЬНИКОВ

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 411 группы

направления 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиля «Начальное образование»

факультета психолого-педагогического и специального образования

Борисовой Юлии Александровны

Научный руководитель

доктор биол. наук, доцент _____

подпись

_____ Е.Е. Морозова

дата

Зав. кафедрой

доктор биол. наук, доцент _____

подпись

_____ Е.Е. Морозова

дата

Саратов 2021

Введение. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения в условиях реализации ФГОС – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в проектно-исследовательской деятельности. Поэтому обязательным компонентом национальной системы образования должны быть знания о формировании, сохранении и укреплению здоровья. В связи с чем формирование здорового образа жизни подрастающего поколения занимает ведущее место в школьной практике, актуализируется проблема формирования здорового образа жизни у младших школьников как одной из ключевых компетенций.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников подтверждается противоречиями между:

- весомыми научными достижениями по формированию здорового образа жизни учащихся начальной школы и недостаточной их экстраполяцией в современное образовательное пространство;

- важностью осмысления педагогического опыта по формированию здорового образа жизни у младших школьников и незначительным количеством фундаментальных исследований по этой проблематике.

Цель исследования: изучить формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников, разработать программу педагогической деятельности по формированию навыков здорового образа жизни у младших школьников как в урочной, так и во внеурочной деятельности.

Объект исследования: процесс формирования навыков здорового образа жизни в начальной школе.

Предмет исследования: содержание и методика формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи исследования:

1. определить сущность и характеристику понятия здорового образа жизни;
2. рассмотреть здоровый образ жизни как категорию педагогики;

3. представить психолого-педагогическую характеристику младшего школьного возраста;
4. описать педагогические условия формирования навыков ЗОЖ;
5. провести экспериментальное исследование формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Гипотеза исследования: формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников будет происходить эффективно, если реализовать такие педагогические условия:

- наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на формирование навыков ЗОЖ;
- наполнение физического воспитания младших школьников здоровьесберегающим содержанием с учетом их возрастных особенностей;
- стимулирование взаимодействия младших школьников к общей здоровьесберегающей деятельности.

Методы исследования: теоретические – системный анализ и обобщение психолого-педагогической, научно-методической литературы; эмпирические – педагогический эксперимент, статистические методы.

Методики исследования: опрос, беседа, наблюдение, рассказы по сюжетным картинкам.

Методологическая база исследования: Теоретико-методологические основы исследования составляют социокультурный, целостный, системный, синергетический, личностно-деятельностный, компетентностный подходы к формированию навыков ЗОЖ младших школьников, научные положения о социальной обусловленности развития личности и формирования культуры здоровья у учащихся начальной школы.

Теоретическая значимость исследования: состоит в том, что систематизирован и обобщен теоретический материал по проблеме исследования.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что разработана программа педагогической деятельности по формированию формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Основное содержание работы. Работа по теме исследования проводилась в несколько этапов.

На первом этапе определялась актуальность темы выпускной квалификационной работы, формулировались объект, предмет, цель, задачи, характеризовались методы и структура исследования.

На втором этапе исследования уточнялись особенности организации формирования навыков здорового образа жизни в младшем школьном возрасте.

В первой главе осуществлен анализ научного фонда по исследуемой проблеме, который показал наличие различных подходов ученых к определению ключевых понятий дипломного исследования.

В исследовании будем понимать

- здоровье как динамическое состояние личности, характеризующееся высоким энергетическим потенциалом, хорошими адаптационными реакциями на изменения окружающей среды и обеспечивающее гармоничное физическое, психо-эмоциональное и социальное развитие личности, ее активное долголетие, полноценную жизнь, эффективное противодействие заболеваниям;

- культуру здоровья как интегрированное личностное образование, структурный компонент общей культуры личности, отражающее осознанное ценностное здоровьесберегающее отношение человека к собственному здоровью, основанное на знаниях, умениях и навыках соблюдения здорового образа жизни и выраженное в полноценном гармоничном развитии личности;

- здоровый образ жизни как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, укрепление здоровья, повышение производительность труда.

Под педагогическими условиями в исследовании будем понимать совокупность обстоятельств, факторов, средств, форм и методов организации совместной деятельности младших школьников, обеспечивающую охрану их физического и эмоционально-психического здоровья и способствующую формированию у детей навыков здорового образа жизни.

Определяя педагогические условия по формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни, будем исходить из теоретических и практических основ организации образовательного процесса в начальной школе.

Были выделены следующие педагогические условия формирования у младших школьников навыков здорового образа жизни: наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на формирование у младших школьников навыков здорового образа жизни; наполнение физического воспитания младших школьников здоровьесберегающим содержанием с учетом их возрастных особенностей; стимулирование взаимодействия детей к общей здоровьесберегающей деятельности. Эти педагогические условия формирования у младших школьников навыков здорового образа жизни находятся в функциональной, хронологической и логической взаимосвязи и взаимозависимости.

Первое педагогическое условие – «наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на формирование у младших школьников навыков здорового образа жизни».

Развивающая образовательная среда определяется как совокупность природных и социальных, культурных, предметных средств, которые удовлетворяют потребности актуального, ближайшего и перспективного развития ребенка, становление его творческих способностей, обеспечивающих разнообразие деятельности и обладают релаксирующим воздействием на личность ребенка.

Здоровьесберегающая среда в школе – это микросреда, которая обеспечивает сохранение физического, социального, психического и

духовного элементов здоровья, стимулирует положительную мотивацию на сохранение здоровья, желание получать новые знания по ЗОЖ, дает возможность активизировать приобретенные здоровьесберегающие жизненные навыки и приобретать новый опыт здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления всех видов здоровья детей необходимо целенаправленно создавать в школе специальную среду здоровьесберегающего содержания.

Ведущим условием создания в школе развивающей здоровьесберегающей среды является ориентация на личностно ориентированную модель взаимодействия между участниками учебно-воспитательного процесса, в которой взрослый в общении с детьми придерживается положения не «рядом», не «над», а «вместе».

Цель взрослого – способствовать становлению ребенка как личности. Это предполагает решение следующих задач: обеспечение чувства психологической защищенности (доверия ребенка к миру), радости существования (психологического здоровья); формирование начал личности (база личностной культуры), развитие индивидуальности ребенка. Способы общения – понимание, признание и принятие личности ребенка, способность взрослого стать на позицию ребенка, учесть его взгляд и не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество.

Следовательно, наличие в школе развивающей здоровьесберегающей среды должно быть направлено на формирование, сохранение, укрепление и восстановление здоровья детей.

В то же время организация развивающей здоровьесберегающей среды должна базироваться на следующих принципах:

- индивидуализации, дает возможность учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их интересы, потребности;
- универсальности, предусматривающий предметное оснащение развивающей здоровьесберегающей среды, которая создаёт оптимально насыщенное целостное, многофункциональное пространство;

- открытости, предусматривающий реализацию права ребенка на выбор игры, видов деятельности, средств осуществления собственных замыслов, места и времени деятельности;

- субъект-субъектного взаимодействия, который определяет личностно ориентированную модель общения взрослых и детей. Дети имеют право на собственную позицию, взрослые учитывают ее, способствуют достижению детьми поставленных ими целей.

Второе педагогическое условие – «наполнение физического воспитания младших школьников здоровьесберегающим содержанием с учетом их возрастных особенностей» направлено на формирование у младших школьников навыков здорового образа жизни через ознакомление с основами здоровья, факторами его сохранения и укрепления, здоровым образом жизни, формирование осознания важности его соблюдения.

Выбор видов физического воспитания зависит от целей, задач воспитания и возраста детей. Применение различных видов физического воспитания позволяет создать нужную систему отношений, в которую включается ребенок. Содержательная детская деятельность и наполнение ее необходимым содержанием, направляемой педагогом, предоставляет ребенку возможность уточнять и закреплять представление о ЗОЖ, об элементах здорового образа жизни, приобретать новые знания о них, упражняться в соответствующих поступках и деятельности.

Формированию у младших школьников навыков здорового образа жизни будет способствовать содержание экспериментальной программы, подобранной с учетом особенностей младшего школьного возраста. Наполнение здоровьесберегающим содержанием уроков физического воспитания детей в школе обеспечит интеграцию знаний об основах здоровья и факторах его сохранения, информации, касающейся других сфер жизнедеятельности ребенка, а также применение полученных знаний на практике. Знания могут быть усвоены и сохранены только при активном

участии обучающегося. Качество знаний определяется содержанием и характеристиками той деятельности, в состав которой они вошли.

Анализ содержания действующих учебных программ начальной школы позволяет утверждать, что физическое воспитание является одним из основных видов учебной деятельности, направленной на охрану и укрепление здоровья детей, развитие их физических и двигательных качеств.

Ребенок должен знать основные признаки всех составляющих здоровья, условия его сохранения и укрепления, пути и методы достижения его достаточного уровня, а также уметь использовать приобретенные знания, формировать положительное отношение к собственному здоровью и здоровью других.

Детям очень нужны знания, которые помогут им ухаживать за собственным телом, ориентироваться в физиологических изменениях своего организма. Именно знания, непосредственное участие ребенка в личном оздоровлении, его эмоциональные переживания, связанные с сохранением, укреплением и восстановлением здоровья, будут способствовать формированию жизненной компетентности младшего школьника.

По нашему мнению, именно знания о здоровье, которые целенаправленно и систематически применяются в повседневной жизни в различных видах физического воспитания, будут наполнены здоровьесберегающим содержанием, станут основой для формирования у младших школьников навыков здорового образа жизни.

Третье педагогическое условие – «стимулирование взаимодействия детей к общей здоровьесберегающей деятельности».

В педагогическом аспекте «взаимодействие» понимается как влияние участников учебного процесса друг на друга, в результате чего осуществляется процесс их личностного роста и изменений. Оптимальной формой взаимодействия в школе является учебное сотрудничество. Именно те отношения, которые складываются при сотрудничестве, наиболее эффективно

способствуют развитию личности как субъекта деятельности и становлению ее активной жизненной позиции.

Аспект педагогического взаимодействия, по нашему мнению, проявляется в организации класса, в котором осуществляется принцип взаимоподдержки и взаимообучения. Такое взаимодействие служит фактором, повышающим эффективность формирования навыков ЗОЖ у младших школьников, поскольку более информированный ребенок может служить для других примером здоровьесберегающей жизнедеятельности, которая осуществляется в игровой и других видах деятельности.

Таким образом, стимулирование взаимодействия детей к общей здоровьесберегающей деятельности будет способствовать формированию навыков ЗОЖ у младших школьников.

Итак, определенные педагогические условия формированию навыков ЗОЖ у младших школьников не имеют прямого воспроизведения в учебно-воспитательном процессе начальной школы. Их внедрение, проверка и доведение достаточности и эффективности предполагает разработку экспериментальной программы, отражающей процесс их практической реализации.

Определены и обоснованы педагогические условия формирования навыков ЗОЖ у младших школьников:

- наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на формирование у младших школьников навыков здорового образа жизни;
- наполнение физического воспитания младших школьников здоровьесберегающим содержанием с учетом их возрастных особенностей;
- стимулирование взаимодействия детей к общей здоровьесберегающей деятельности.

Исследование проводилось на базе Лицея №7.

Компоненты сформированности навыков здорового образа жизни:

- гносеологический – осведомленность детей о факторах культуры здоровья, осознание ЗОЖ;

- мотивационный – позитивное отношение к своему здоровью; взаимодействие потребностей и мотивов деятельности в формировании навыков здорового образа жизни под руководством взрослых;

- поведенческий – соблюдение правил поведения и культурно-гигиенических навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья; овладение системой способов самостоятельной деятельности по физическому и психическому оздоровлению своего организма.

Критерии осведомленности младших школьников о факторах культуры здоровья, осознание ЗОЖ по:

- гносеологическому компоненту – информационно-знаниевый критерий с показателями: осведомленность о здоровье и здоровом образе жизни; осведомленность о культурно-гигиенических навыках; осведомленность о факторах здоровья; взаимодействие с одноклассниками;

- мотивационному компоненту – эмоционально-ценностный критерий с показателями: положительное отношение к заботе о своем здоровье; наличие интереса и стремления вести здоровый образ жизни; положительное отношение к совместной здоровье-сберегающей деятельности с одноклассниками;

- поведенческому компоненту – оценочно-деятельностный критерий с показателями: наличие адекватной самооценки и взаимооценки по соблюдению ЗОЖ; стремление к взаимодействию с одноклассниками в процессе здоровье-сберегающей деятельности.

На основании определенных критериев и показателей по каждому компоненту были охарактеризованы уровни сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников (достаточный, удовлетворительный, низкий).

На третьем этапе нами проводилось исследование формирования навыков здорового образа жизни.

По результатам констатирующего эксперимента были выяснены уровни сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников

экспериментальной и контрольной группы, они примерно на одинаковом уровне, а именно: на достаточном уровне сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников находятся 7,8% младших школьников ЭГ и 7,9% КГ. Удовлетворительный уровень был зафиксирован у 40,3% детей ЭГ и 42,1% КГ. На низком уровне находились 51,9% исследуемых ЭГ и 50% КГ.

Таким образом, результаты констатирующего этапа эксперимента дают основания для разработки экспериментальной методики, направленной на формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Целью формирующего этапа экспериментального исследования было внедрение комплексной программы социально-педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни у младших школьников. Результатом реализации программы с внедрением определенных педагогических условий является сформированность навыков ЗОЖ у младших школьников.

Составленная программа была проведена в экспериментальной группе. В программе было взято за основу психическое, физическое и социальное здоровье. Мероприятия программы проводились как в ходе уроков, так и во внеурочной деятельности.

Разработана модель формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников, которая отражает основные составляющие, их последовательность и соподчиненность.

Апробирована экспериментальная методика, которая предусматривала поэтапную и последовательную реализацию определенных педагогических условий формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников.

На заключительном этапе исследования осуществили диагностику уровней сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников по определенным компонентам, критериями и показателями. Затем сравнили их с результатами, полученными на констатирующем этапе.

Контрольный этап эксперимента, проведенный по завершении формирующего этапа, был направлен на определение влияния педагогических условий на уровни сформированности навыков здорового образа жизни. Полученные результаты подвергались обработке методами математической статистики для подтверждения правомерности выдвинутой гипотезы и проверки достоверности эмпирических данных.

На контрольном этапе диагностика показала, что достаточного уровня сформированности навыков здорового образа жизни достигли 50,4% младших школьников ЭГ, удовлетворительного – 49,6% школьников ЭГ, низкий уровень не показал никто в ЭГ.

В контрольной группе результаты распределились так: достаточный уровень у 15,9%, удовлетворительный – у 44,4%, низкий – у 39,7%.

Результаты диагностических срезов указывают на позитивные изменения в росте в экспериментальной группе количества младших школьников, достигших достаточного и удовлетворительного уровня сформированности навыков ЗОЖ и отсутствие находящихся на низком уровне. В контрольной группе результаты заключительного среза по сравнению с констатирующим этапом, изменились значительно меньше.

Так, если в начале эксперимента на достаточном уровне в экспериментальной группе было выявлено 7,8% младших школьников, то на контрольном этапе таких стало 50,4%, то есть прирост составил + 42,6%. В контрольной группе на достаточном уровне сформированности навыков ЗОЖ до формирующего этапа эксперимента было диагностировано 7,9%, а после – 15,9%, прирост составил + 8%. Количественные показатели удовлетворительного уровня сформированности навыков ЗОЖ у младших школьников изменились с 40,3% до 49,6% в ЭГ (прирост составил + 9,3%) и с 42,1% до 44,4% детей в КГ (прирост составил + 2,3%).

Положительным является тот факт, что на низком уровне сформированности навыков ЗОЖ не было выявлено ни одного ребенка в ЭГ, что дало прирост +51,9%.

В контрольной группе количественный показатель по этому уровню изменился значительно меньше: с 50% младших школьников до начала формирующего эксперимента их осталось 39,7%, прирост +10,3%.

Результаты применения статистических методов показали, что с 95% вероятностью можно утверждать, что изменения, которые произошли в уровнях сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников экспериментальной группы, достоверны и статистически значимы.

Заключение. В работе исследовано формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Для этого определена сущность и характеристика понятия здорового образа жизни; рассмотрен здоровый образ жизни как категория педагогики; дана психолого-педагогическая характеристика младшего школьного возраста; описаны педагогические условия формирования навыков ЗОЖ. Также реализовано экспериментальное исследование формирования навыков здорового образа жизни у младших школьников, которое проводилось на базе Лицея №7.

Определено понятие «здоровье» как динамическое состояние личности, характеризующееся высоким энергетическим потенциалом, хорошими адаптационными реакциями на изменения окружающей среды и обеспечивающее гармоничное физическое, психо-эмоциональное и социальное развитие личности, ее активное долголетие, полноценную жизнь, эффективное противодействие заболеваниям.

Здоровый образ жизни определен как комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, укрепление здоровья, повышение производительность труда.

Раскрыты компоненты сформированности навыков здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста:

- гносеологический – осведомленность детей о факторах культуры здоровья, осознание ЗОЖ;

- мотивационный – позитивное отношение к своему здоровью; взаимодействие потребностей и мотивов деятельности в формировании навыков здорового образа жизни под руководством взрослых;

- поведенческий – соблюдение правил поведения и культурно-гигиенических навыков, способствующих сохранению и укреплению здоровья; овладение системой способов самостоятельной деятельности по физическому и психическому оздоровлению своего организма.

Критерии осведомленности младших школьников о факторах культуры здоровья, осознание ЗОЖ по:

- гносеологическому компоненту – информационно-знаниевый критерий с показателями: осведомленность о здоровье и здоровом образе жизни; осведомленность о культурно-гигиенических навыках; осведомленность о факторах здоровья; взаимодействие с одноклассниками;

- мотивационному компоненту – эмоционально-ценностный критерий с показателями: положительное отношение к заботе о своем здоровье; наличие интереса и стремления вести здоровый образ жизни; положительное отношение к совместной здоровье-сберегающей деятельности с одноклассниками;

- поведенческому компоненту – оценочно-деятельностный критерий с показателями: наличие адекватной самооценки и взаимооценки по соблюдению ЗОЖ; стремление к взаимодействию с одноклассниками в процессе здоровье-сберегающей деятельности.

Охарактеризованы уровни сформированности навыков ЗОЖ у младших школьников (достаточный, удовлетворительный, низкий).

В работе разработана и апробирована программа формирования навыков здорового образа жизни для младших школьников.

На заключительном этапе исследования осуществили диагностику уровней сформированности навыков здорового образа жизни у младших школьников по определенным компонентам, критериями и показателями. Затем сравнили их с результатами, полученными на констатирующем этапе.

Математическая обработка полученных результатов на контрольном этапе эксперимента, с девяносто пяти процентной вероятностью доказала, что изменения, которые произошли в уровнях сформированности навыков здорового образа жизни экспериментальной группы достоверны и статистически значимы.

В результате подтверждена гипотеза исследования, которая заключалась в том, что формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников будет происходить эффективно, если реализовать такие педагогические условия:

- наличие развивающей здоровьесберегающей среды, направленной на формирование навыков ЗОЖ;
- наполнение физического воспитания младших школьников здоровьесберегающим содержанием с учетом их возрастных особенностей;
- стимулирование взаимодействия младших школьников к общей здоровьесберегающей деятельности.

Цели и задачи, поставленные в начале исследования, достигнуты.