

UDC 373.3

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2020.0402.0007

# РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ (ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ) У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2020

SPIN: 6318-5868

AuthorID: 658282

ResearcherID: J-1883-2017

ORCID: 0000-0002-4514-5890

**Зайцева Светлана Александровна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования

SPIN:1398-4420

AuthorID: 57194268062

ResearcherID: J-7901-2017

ORCID ID: 0000-0003-4493-4588

**Колесова Оксана Вячеславовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина*

*(603005, Россия, Нижний Новгород, пл. Минина и Пожарского, д. 7, корпус 2, a-m-kolesov@yandex.ru)*

**Аннотация.** В условиях происходящих изменений в современном обществе особую актуальность приобретают вопросы, связанные с организацией здорового образа жизни людей. Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья является одной из основных задач начальной школы. Исследования многих авторов направлены на изучение условий здорового образа жизни младших школьников при помощи различных средств и технологий, однако остаются неизученными методы и приёмы формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью во внеурочной деятельности. Наше исследование предполагало изучение представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Был проведен трехступенчатый эксперимент, выделены основные направления, на основе которых составлена программа внеурочной деятельности «Радуга здоровья». В эксперименты приняли участие 84 младших школьника из школ г. Нижний Новгород в возрасте 8-9 лет. Экспериментальные данные констатирующего этапа свидетельствуют о том, что дети младшего школьного возраста недостаточно понимают, что представляет собой здоровый образ жизни и, следовательно, не придерживаются необходимых правил. Экспериментальный анализ контрольного этапа показал динамику сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Дети владеют знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, интересуются вопросами о здоровье и ЗОЖ, знают способы сохранения и укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, возможности формирования здорового образа жизни, младшие школьники, экспериментальное исследование, констатирующий этап, реализация программы внеурочной деятельности, контрольный этап результаты исследования.

## DEVELOPMENT OF IDEAS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE (HEALTH CARE) IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

© 2020

**Zaitseva Svetlana Aleksandrovna**, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology and pedagogy of preschool and primary education

**Kolesova Oksana Vyacheslavovna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of psychology and pedagogy of preschool and primary education

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University after Kozma Minin (Minin University)*

*(603005, Russia, Nizhny Novgorod, Minin and Pozharsky square, 7, building 2, a-m-kolesov@yandex.ru)*

**Abstract.** In the context of ongoing changes in modern society, issues related to the organization of a healthy lifestyle of people are of particular relevance. Creating conditions for maintaining and strengthening physical and mental health is one of the main tasks of primary schools. The research of many authors is aimed at studying the conditions of a healthy lifestyle of primary school children using various tools and technologies, but there are still unexplored methods and techniques for forming the value attitude of the younger generation to their health in extracurricular activities. Our study involved the study of ideas about a healthy lifestyle in primary school children. A three-stage experiment was conducted, the main directions were identified, on the basis of which the program of extracurricular activities "rainbow of health" was compiled. The experiments involved 84 primary school children from schools in Nizhny Novgorod at the age of 8-9 years. Experimental data from the ascertaining stage indicate that children of primary school age do not understand enough what constitutes a healthy lifestyle and, consequently, do not adhere to the necessary rules. Experimental analysis of the control stage showed the dynamics of the formation of ideas about a healthy lifestyle in younger students. Children have knowledge about health and a healthy lifestyle, are interested in questions about health and healthy lifestyle, and know ways to preserve and promote health.

**Keywords:** healthy lifestyle, opportunities for forming a healthy lifestyle, primary school children, experimental research, ascertaining stage, implementation of extracurricular activities, control stage research results.

## ВВЕДЕНИЕ

Новейшие направления развития России в последние годы побуждают общество по-новому относиться к составляющим здоровья и формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. В контексте инновационного развития образования важно уделять внимание вопросам здоровьесбережения учащихся. Стоит отметить, что одной из приоритетных задач ФГОС НОО является создание условий для формирования личности ученика, воспитание ответственного отношения к собственному здоровью [1].

Проблемы здорового образа жизни имеют ключевое Балканско научно обозрение. 2020. Т. 4. № 2(8)

значение в жизни человека, поскольку именно здоровый образ жизни и определяет ее качество и является необходимым условием успешного обучения и самосовершенствования школьника.

К изучению проблемы формирования здорового образа жизни обращаются многие исследователи (Н.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехман, В.В. Войтенко, Г.В. Власюк, Г.А. Голобородько, Н.Н. Гончаренко, А.И. Дубогай, С.О. Громбах, В.И. Казначеева, Н.Е. Куинджи, С.Т. Лапанко, Ю.И. Лисицын, В.Т. Петленко, П.О. Плахтий, С.А. Свириденко, Л.Р. Сущенко, В.А. Оржеховская, Л.Г. Татарникова и др.).

Л.И. Волкова, О.А. Дубогай, Н.У. Зубалий, И.А. Петренко исследовали возможности формирования здорового образа жизни с помощью средств физической культуры [2]; Т.А. Бойченко [3], Г.К. Зайцев [4], Н.И. Гончаренко, Л.Т. Татарникова, С.А. Юрочкина освещали проблемы воспитательной работы в школе по формированию здорового образа жизни и создание благоприятных психолого-педагогических условий для реализации личностно-ориентированного воспитания детей и подростков [5].

Отдельные аспекты психического и физического здоровья и формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста изучали: И.А. Еременко, М.О. Корнев, В.Е. Мачихина, Е.А. Павлютенков, И.А. Пискунова, М.Р. Рождественская, А.Н. Селецкий, М.П. Алиева, В.К. Бальсевич, О.В. Верхорунова, О.С. Подлеская и др. [6]. А.С. Курбатова, Л.В. Курносова рассмотрели практику использования технологий здоровьесбережения в начальной школе [7; 8], С.А. Зайцева и Н.И. Юшканова изучали особенности понимания школьниками ценности сохранения здорового образа жизни [9].

Основными механизмами формирования здорового образа жизни, как отмечают А.Г. Фурманов и В.А. Горова, является возможность положительно влиять на образ жизни отдельных лиц, групп людей, вследствие такого положительного влияния формируется здоровый образ жизни. С одной стороны – это интегративное качество личности, с другой – показатель ее воспитанности [10].

А. Вакуленко, Л. Жалило, Н. Комарова, Р. Левин, И. Солоненко, О. Еременко [11], А. Щедрина [12] считают, что работа по здоровьесбережению должна состоять из двух взаимосвязанных составляющих:

1) принятие ценностей здорового образа жизни (пропаганда);

2) получение знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения его требований (содержательно-информационные и практические составляющие).

По убеждению Л.Н. Воронцовки, Е.А. Попок, от формирования у детей навыков здорового, физически активного образа жизни зависит не только здоровье и благополучие конкретного человека, но и общества в целом [13].

Проанализировав современные научные исследования по проблеме сохранения здоровья учащихся, нами определено, что здоровый образ жизни – это:

- процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания собственной личностной ответственности [14; 15];

- составляющая часть здравоохранения, сочетающая медицинские, психологические, валеологические и педагогические знания [16; 17; 18].

Вместе с тем при всей освещенности вопроса об условиях усвоения младшими школьниками правил здорового образа жизни в научно-педагогической литературе остаются неизученными средства и методы формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. Не в полной мере выявлены и те формы учебно-воспитательной работы, которые способствовали бы формированию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

#### МЕТОДОЛОГИЯ

Наше исследование предполагало изучение представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Цель исследования: экспериментальным путём выявить особенности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на усвоение младшими школьниками представлений о здоровом об-

разе жизни [19; 20].

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1) подобрать диагностирующий инструмент для обследования уровня представлений о здоровом образе жизни у младших школьников;

2) провести мониторинг сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников согласно критериям выбранных диагностических методик;

3) обработать полученные результаты, проанализировать и интерпретировать экспериментальные полученные данные;

4) разработать и апробировать программу внеурочной деятельности, направленную на усвоение младшими школьниками представлений о здоровом образе жизни;

5) оценить эффективность созданной программы и выявить динамику сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

В экспериментальном исследовании приняли участие 82 школьника в возрасте 8-9 лет. Исследование проводилось в три этапа:

1. Констатирующий. На данном этапе было осуществлено определение и выбор диагностических методов, их описание, выявление показателей, критериев и уровней представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

2. Формирующий этап включал в себя разработку и апробацию программы внеурочной деятельности, направленную на усвоение младшими школьниками представлений о здоровом образе жизни.

3. Контрольный этап позволял проанализировать полученные результаты, проследить динамику и сделать соответствующие выводы.

Для проведения экспериментального исследования использовались следующие диагностические методики:

- анкетирование по теме «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М. В. Гребнева) [21];

- методика «Ранжирование понятий» (Н.Е. Щуркова) [22].

#### РЕЗУЛЬТАТЫ.

Нами были определены уровни (высокий, средний, низкий) для компонентов, составляющих здоровый образ жизни (ЗОЖ) [23]:

- высокий уровень – ученик владеет знаниями о здоровье и здоровом образе жизни. Интересуется вопросами о здоровье и ЗОЖ, знает способы сохранения и укрепления здоровья. Считает, что здоровье и ЗОЖ являются необходимыми для нормальной жизни человека, его личностного роста. Имеющаяся потребность, желание и интерес к изучению проблемы здоровья и ЗОЖ. Негативно относится к саморазрушающему поведению и объясняет, почему. Соблюдает правила личной гигиены, не имеет вредных для здоровья привычек. Последовательный в своих действиях по сохранению и укреплению здоровья;

- средний уровень - в понимании понятия здоровья и ЗОЖ отсутствует целостность. Представления о факторах ЗОЖ не полны. Знаниями о средствах сохранения и укрепления здоровья обладает недостаточно. Не определяет приоритетности здоровья в общечеловеческих и личностных ценностях. Недостаточно развиты желание, потребность и интерес к вопросам здоровья и ЗОЖ. Не осуждает сверстников, которые имеют негативное поведение, вредные привычки. Правил личной гигиены и здорового образа жизни придерживается недостаточно, посещает уроки физкультуры и занимается в спортивных секциях, но отношение безразличное. Не имеет последовательности в действиях по сохранению и укреплению здоровья;

- низкий уровень - ученик не ориентируется в понятиях здоровья и здорового образа жизни. Факторы здорового образа жизни не называет. В иерархии обще-

ловеческих и личностных ценностей здоровью отводит одно из последних мест. Не сформированы желание и интерес к изучению вопросов здоровья и здорового образа жизни. Не соблюдает правила личной гигиены. Не занимается спортом, не участвует в спортивно-оздоровительной деятельности.

Анализ ответов младших школьников показал, что только 27 (33,9%) школьников смогли дать правильное определение понятия «здоровье», 28 (34,1%) обучающихся указали, что режим дня надо соблюдать, чтобы «не ругали родители», 19 (23,1%) детей указали, что правила личной гигиены – это «соблюдение и поддержание порядка в доме». Только 12 (14,6%) человек смогли правильно ответить на вопрос о правильном питании, 19 (23,1%) человек ответили верно, что нужно делать, чтобы сохранить зубы.

Таким образом, на анализ результатов констатирующего этапа показал, что у 25 (30,4%) младших школьников – высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, у 23 (28%) школьников – средний уровень, у 36 (43,9%) – низкий.

Цель формирующего этапа исследования: разработать и апробировать программу для формирования у младших школьников компонентов здорового образа жизни.

Задачи:

Разработать содержание программы «Радуга здоровья» для 2 класса;

Провести занятия и внеурочные мероприятия, направленные на формирование представлений у младших школьников о здоровом образе жизни.

Содержание программы состояло из 9 разделов, в каждом из которых представлена теоретическая и практическая части.

*1 раздел «Да здравствует мыло душистое» (6 ч.)*

*Теоретическая часть.* Органы чувств. Гигиена органов чувств. Кожа, ее значение. Гигиена кожи. Уроки здоровья.

*Практическая часть.* Спортивное развлечение «Мы здоровые дети». Спортивная эстафета «Веселые мячики». Активный отдых (выезд на природу). Пути к физической силе, здоровью, красоте (анкетирование).

*2 раздел «Без здоровья невозможна и радость» (6 ч.)*

*Теоретическая часть.* «Эмоции и их влияние на здоровье». «Стрессы и здоровье». Общение и здоровье.

*Практическая часть.* Спортивное развлечение «Уроки здоровья». Спортивное развлечение «Мы физкультурники».

*3 раздел «Твоя еда – твоё лекарство» (3 ч.)*

*Теоретическая часть.* «Гигиена питания». Красота, сила, здоровье человека. Здоровая еда – основа здоровья.

*Практическая часть.* Дидактическая игра «Кто назовет больше пословиц». Трудолюбивые «Пальчики всегда помогут». Дидактическая игра «Волшебный мешочек» (здоровые продукты).

*4 раздел «Закаляйся, если» (5 ч.)*

*Теоретическая часть.* «Закаливание воздухом, водой, солнцем». Закаливание, как профилактика заболеваний.

*Практическая часть.* Спортивное развлечение «Дружим, растем - о здоровье заботимся». Практическое занятие «Физкультминутки». Спортивное развлечение «Движение – наш друг». Литературная игра «Азбука здоровья».

*5 раздел «Береги себя и близких» (4 ч.)*

*Теоретическая часть.* Правила безопасного поведения на улице и дома. Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

*Практическая часть.* Исследование «Ситуации возможной опасности в школе». Практическая работа. Отработка навыков эвакуации из помещения школы согласно плану эвакуации. Ролевая игра «Вызов спасательной службы».

*6 раздел «Воздух, вода и земля – это природа моя»*

(4 ч.).

*Теоретическая часть.* Мы – друзья природы. Как вести себя во время грозы? Это зависит от того, где она тебя застанет. Игра «Можно – нельзя». Дидактическая игра «Что вокруг нас?». Уроки здоровья.

*Практическая часть.* Спортивное развлечение «Мы здоровые дети». Спортивная эстафета «Веселые мячики». Подвижные игры. Активный отдых (выезд на природу). Пути к физической силе, здоровью, красоте (анкетированию).

*7 раздел «Движение – кладовая жизни» (7 ч.)*

*Теоретическая часть.* Развлекаемся, играемся – здоровье набираемся. Зарядка и гимнастика в домашних условиях.

*Практическая часть.* Спортивное развлечение «Мы здоровые дети». Спортивная эстафета «Веселые мячики». Пути к физической силе, здоровью, красоте (анкетирование).

*Физкультминутки:* «Утята», «Горы», «Буратино», «Зайчата», «Ходит белочка по лесу», «На зеленой лужайке», «Ладошки», «Мы тоже умеем так»

*Подвижные игры и эстафеты.* Справочная информация об игре. «Скрытый колокольчик», «Колокольчик здесь», «Колокол», «Кто шепчет?», «Веточка», «Рыбки», «Белая палочка», «Воздушный футбол».

*8 раздел «Здоровый дух – в здоровом теле» (6 ч.)*

*Теоретическая часть.* Осанка – залог красоты и здоровья. Режим дня: как спланировать и соблюдать». Как заботиться о своем здоровье. Нужен ли мне режим дня? Путешествие в страну Гигиены. Поговорки и пословицы о здоровье.

*Практическая часть.* Природа – источник моего здоровья (экскурсия). Подвижно-оздоровительные минутки. Игра «Цветок здоровья». Игра «Неболейка». Игра «Выбери меня». Игра «Приготовь вкусное блюдо»

*9 раздел «В путь по радуге здоровья» (7 ч.)*

*Теоретическая часть.* Человек и его здоровье. В гостях у Витаминчика. День здоровья «Мы свое здоровье закаляем», «В гостях у Айболита», «Познай себя и совершенствуйся», «Еда и здоровый образ жизни».

*Практическая часть.* Праздник «Витамины здоровья».

Программа «Радуга здоровья» включала в себя занятия и внеурочные мероприятия, исследовательские задания, опыты, развивающие игры, групповые и творческие упражнения, праздники. Реализация программы помогла расширить представления младших школьников о здоровом образе жизни, сформировать мотивацию к соблюдению правил личной гигиены и занятиям спортом.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На контрольном этапе нашего исследования мы провели повторную диагностику уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. На данном этапе исследования были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе.

Результаты показали, что после проведенного формирующего этапа исследования – реализации программы внеурочной деятельности «Радуга здоровья» - у младших школьников преобладает высокий уровень представлений о здоровом образе жизни. Высокий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни показали 53 человека (64,6%), средний уровень 17 (20,7%), низкий – 14 учащихся (17%). Анализ результатов контрольного этапа исследования показал динамику сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Дети владеют знаниями о здоровье и здоровом образе жизни, интересуются вопросами о здоровье и ЗОЖ, знают способы сохранения и укрепления здоровья. Многие учащиеся считают, что здоровье и ЗОЖ являются необходимыми для нормальной жизни человека, его личностного роста. У младших школьников имеется потребность, желание и интерес к изучению проблемы здоровья и ЗОЖ, дети негативно от-

носятся к саморазрушающему поведению и объясняют, почему; соблюдают правила личной гигиены, не имеют вредных для здоровья привычек; последовательны в своих действиях по сохранению и укреплению здоровья.

Таким образом, экспериментальные данные позволяют говорить об эффективности реализации программы внеурочной деятельности «Радуга здоровья», поэтому необходима дальнейшая работа по реализации данной программы в третьих и четвертых классах.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2014. 123 с.
2. Дубоай А. Обучение в движении: Здоровьесберегающие педагогические технологии в начальной школе. Издательский дом «Школьный свет»: Вид. Л. Галицина, 2015. 112 с.
3. Бойченко Я. Здоровьесбережение современной молодежи // Монография. Харьков: Изд-во И.С. Иванченко, 2013. 195 с.
4. Зайцев Г. К. Валеология. Культура здоровья. Самара: Издат. дом Бахрах-М, 2013. 272 с.
5. Жабокрицкая А. В. Педагогические условия воспитания основ здорового образа жизни подростков во внеклассной деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теория и методика воспитания» Киев, 2014. 15 с.
6. Алиева М.П. Формирование компетентности родителей в области здоровьесбережения младших школьников/ Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01- Общая педагогика, история педагогики и образования. Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта. Калининград, 2016. 23 с.
7. Курбатова А.С., Курносова Л.В. Технологии здоровьесбережения в практике обучения в начальной школе // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №65(3). С.46-48
8. Курбатова А.С., Курносова Л.В. Формирование ценностного отношения к здоровью у младших школьников в процессе изучения окружающего мира //Национальный проект «Образование»: пути достижения качества и эффективности [Электронный ресурс]: Материалы XXV международной научно-практической конференции, г. Москва, 19–20 ноября 2019 г. Москва: Бескровный А. В., 2020 . С.570-574. Режим доступа : <http://elib.mrgu.info/view.php?documentId=30858> (дата обращения 21.05.2020)
9. Юшканова Н.И., Зайцева С.А. Изучение особенностей понимания младшими школьниками ценности сохранения здорового образа жизни / В сборнике: Проблемы и перспективы развития дошкольного и начального образования. Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции: в 2 томах. Мининский университет. 2019. С. 390-393.
10. Фурманов А.Г., Горова В.А. Формирование здорового образа жизни. М.: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. 201 с.
11. Вакуленко А., Жалило Л., Комарова Н., Левин, Р., Солоненко И., Яременко О. Теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни. //Начальная школа до и после. 2018. № 2. С. 10-15
12. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск: СО РАМН, 2003. 368 с.
13. Воронцовская, Л.Н. Здоровый я – здоровая страна. Минск: Красико-Принт, 2018. 123с.
14. Верховурובה, О. В., Подлеская О. С. Проблема формирования культуры здоровья у младших школьников// Вестник ТГПУ. 2016. № 2. С. 141-145
15. Гиммельман Т.Л. Здоровый образ жизни для начальных классов. М.: Веллес, 2015. 54 с.
16. Горохова Н.А. Организация здоровьесбережения в школе. 2016. № 7. С.32-38
17. Денисенко Н. Ф. Образовательный процесс должен быть здоровьесберегающим //Начальная школа. 2017. №7. С.8-10.
18. Елисеев Ю.Ю., Клецина Ю.В. Экспериментальный вариант физического воспитания в системе здоровьесбережения младших школьников//Начальная школа. 2017.№ 2. С. 12-19
19. Казанжи И. В. Системный подход к организации внеурочной воспитательной деятельности учащихся начальных классов // Сентябрь : сб. науч. трудов. Николаев: Редакционно-издательский отдел Николаевского института последипломного педагогического образования, 2019. С. 64-68.
20. Организация учебно-воспитательного процесса в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО / под ред. Н.Н. Демевой, С.К. Тивиковой. Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2019. 124 с.
21. Гребнева М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» / [schule1277.ru/pages/docs/zozh/gslmonitoring2010.doc](http://schule1277.ru/pages/docs/zozh/gslmonitoring2010.doc)
22. <https://belbriz.ru/obschie-voprosy/analiz-metodiki-vot-ya-kakoy/>
23. Ткачук Т., Никифоров А. Принципы и критерии здоровьесбережения учащихся // Обучение и воспитание одаренного ребенка: теория и практика : сб. науч. трудов. 2016. № 5. С. 227-231.