

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

A COMPLEX APPROACH TO BUILDING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS FOR PUPILS OF YOUNGER CLASSES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Данилевская Д.О.

преподаватель общеуниверситетской кафедры
«Физическое воспитание и спорт»,
г.Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация. В статье представлены материалы, раскрывающие значение комплексного подхода к формированию навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов, а также приведены результаты внедрения экспериментальной методики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, младший школьный возраст, физическая культура, спорт

Abstract. The article presents the materials revealing the value of complex approach to building healthy lifestyle skills for pupils of younger classes in the process of physical education, as well as the results of the introduction of an experimental technique.

Keywords: healthy lifestyle skills, younger classes, physical culture, sport.

Отношение детей к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в ведении здорового образа жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в своё время в его сознании этого понятия [1].

Основы здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни, а также умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами.

Из этого следует, что правильное отношение к своему организму нужно воспитывать и формировать у ребёнка с самого детства, для того чтобы воспитать сильную, гармоничную, развитую и здоровую личность. [2].

Физическое воспитание, как средство формирования здорового образа жизни, используется в школе на протяжении всего периода обучения школьников и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания школьников [3].

В своей работе мы выявили возрастные особенности организации и применения в учебном процессе методики, направленной на формирование навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов. А также разработали практические рекомендации по организации и применению в учебном процессе методики, направленной на формирование навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов.

Исследования в области физической культуры (Кенеман, Хухлаева, 1985), психологии (Эльконин, 1960) и педагогики (Запорожец, 1986; Выготский, 2000) показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности.[1]

Задачи и содержание воспитания детей младшего школьного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы формирования здорового образа жизни, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка.

В ходе развития представлений о здоровом образе жизни используются следующие формы и методы работы по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста: беседы, лекции, практические занятия, «Уроки здоровья», беседы с родителями и родительские собрания, «Уроки Рисования», литературное чтение и чтение художественной литературы, игра, учебные экскурсии, проектная деятельность детей, гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные минутки или физкультурные паузы. [4]

Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.[5]

На основе основных методов, мы разработали методику, направленную на формирование навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности, а затем экспериментально обосновали эффективность применения экспериментальной методики.

В экспериментальной работе принимали участие учащиеся 4-х классов в количестве 38 человек (4 «А» - 19 человек, 4 «Б» – 19 человек). Работа проводилась в течение шести месяцев.

В начале нашей работы для оценки уровня сформированности представлений и навыков ведения здорового образа жизни нами были разработаны и проведены: анкетирование учащихся, опрос родителей, а также педагогические наблюдения, включающие выполнение заданий на демонстрацию навыков здорового образа жизни учащимися.

Затем учащиеся были условно разделены на две группы контрольная – 4а и экспериментальная – 4б.

Для решения поставленных задач в содержание учебной деятельности на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности нами были добавлены задания и мероприятия, направленные на формирование и представления о здоровом образе жизни, навыках и т.д. Работа в экспериментальной группе включала в себя следующие задания, реализуемые во время учебной деятельности на уроках физической культуры:

- самостоятельный подбор и проведение упражнений для утренней гимнастики.
- самостоятельный подбор и проведение упражнений для физкультурных минуток.
- самостоятельный выбор и организация подвижных игр на свежем воздухе.
- использование во время физкультурных пауз спортивного инвентаря.
- проведение игр и заданий на тему правильного питания.
- самостоятельный подбор упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.
- самостоятельный подбор упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки.

В содержании урока физической культуры предусматривались теоретические сведения на темы, посвященные здоровому образу жизни:

- «Как можно начать закаливать свой организм?»
- «Почему необходима сменная одежда на уроки физической культуры?»
- «Значение разминки при занятиях физической культурой и спортом».
- «Свежий воздух – как один из основных факторов, влияющих на здоровье».
- «Гиподинамия - неблагоприятный фактор нашего здоровья».

Внеурочная деятельность учащихся экспериментальной группы включала:

- родительские собрания,
- классные часы на темы:
 - «Что такое ЗОЖ? Основные элементы здорового образа жизни».
 - «Каждый должен знать: что такое личная гигиена».
 - «Закаляйся, если хочешь быть здоров».
 - «Виды вредных привычек. Влияние вредных привычек на организм».
 - «Как правильно составить режим дня? Рациональное соотношение работы, сна и отдыха».
 - «Правильное питание». «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».

В контрольной группе задания и мероприятия осуществлялись в соответствии с учебным планом.

По окончании экспериментальной работы участники обеих групп и их родители вновь прошли анкетирование, опрос и педагогическое наблюдение.

Таким образом, появилась возможность по результатам сравнительного анализа данных испытуемых до и после эксперимента определить эффективность методики формирования навыков здорового образа жизни у участников начальных классов.

Таблица 5.

Результаты исследования степени сформированности у учащихся практических навыков в реализации здорового образа жизни после эксперимента

| Навыки ЗОЖ | Группы | | Разница, % |
|--|-------------------|-------------|------------|
| | Экспериментальная | Контрольная | |
| 1. Демонстрирует упражнения утренней гимнастики. | 4,26 | 3,42 | 19,75 |
| 2. Знает и умеет проводить подвижные игры. | 4,16 | 3,32 | 20,25 |
| 3. Использует во время физк.пауз. спортивный инвентарь . | 4,05 | 3,37 | 16,88 |
| 4. Выбирает правильные действия в бытовых ситуациях. | 4,26 | 3,42 | 19,75 |
| 5. Правильно составляет режим дня. | 3,89 | 2,68 | 31,08 |
| 6. Оценивает пагубность влияния вредных привычек. | 4,37 | 3,26 | 25,30 |
| 7. Выбирает полезные продукты питания. | 4,37 | 3,42 | 21,69 |
| 8. Демонстрирует упражнения на профилактику плоскостопия. | 4,32 | 2,84 | 34,15 |
| 9. Оценивает представления о закаливании. | 4,42 | 3,21 | 27,38 |
| 10. Оценивает положения личной гигиены. | 4,37 | 3,47 | 20,48 |
| 11. Демонстрирует упражнения на профилактику нарушений осанки. | 4,37 | 3,53 | 19,28 |

Так как результаты опроса родителей учащихся данных классов, также показали недостаточный уровень знаний и реализации в бытовой сфере. В экспериментальной методике предусматривалась работа с родителями учащихся, итоги которой также учитывались при оценке эффективности нашей работы.

По данным проведённого опроса родителей после эксперимента у экспериментальной группы мы можем заметить, что:

- на 41,67% увеличилась частота выполнения испытуемыми утренней зарядки.
- на 16,67% возрос интерес детей к занятиям физической культурой.
- на 25,00% повысилась осознанность выбора правильных продуктов питания.
- на 3,45% повысились знания о подвижных играх и способности их самостоятельного проведения.

- на 17,86% увеличилось количество времени, проводимого испытуемыми на свежем воздухе.
- на 32,00% увеличился показатель, отражающий частоту закаливающих процедур, проводимых родителями со своими детьми.

Проведенная нами экспериментальная работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов, включавшая комплекс заданий и мероприятий, осуществляемых в условиях учебной и внеурочной деятельности, показала, что у испытуемых значительно повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. В процессе наблюдений выяснилось, что учащиеся стали осознанно относиться к укреплению своего здоровья. У родителей изменилось отношение к формированию навыков здорового образа жизни у детей.

Из этого следует, что внедрение экспериментальной методики изменяет уровень представлений учащихся младших классов о здоровом образе жизни и степень сформированности у них практических навыков в реализации здорового образа жизни.

Это позволяет нам говорить об успешности разработанной нами методики, направленной на формирование навыков здорового образа жизни у учащихся младших классов.

Необходимо помнить, что физическое воспитание, как средство формирования здорового образа жизни, используется в школе на протяжении всего периода обучения школьников и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания школьников [6].

Список литературы:

1. Касимов Р.А. Подходы к единому понятию здорового образа жизни // Ярославский педагогический вестник, 2010. - №2.
2. Шевченко Л. Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // Начальная школа, 2006. - № 8.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Отв. ред. Ю. П. Лисицын. – М., 2002.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для учащихся младшего школьного возраста. – М.: ВАКО, 2007
5. Сорокина И.В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой учёный. – 2016 - №6.
6. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения» / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003.
7. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. -