

## ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т.Г. Неретина, канд. пед. наук, доцент

М.Л. Мельникова, студент

Т.Ю. Ягодинцева, студент

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова  
(Россия, г. Магнитогорск)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-11362

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Обоснована необходимость и выделены характерные признаки формирования у младших школьников данной ценности. С целью разработки системы внеклассных мероприятий для начальной школы по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни и обобщения возможных форм проведения оздоровительных занятий, проведен анализ опыта учителей по проблеме формирования культуры здорового образа жизни младших школьников и рассмотрены программы, направленные на формирование у школьников действенного отношения к своему здоровью. Описано разработанное понятие «культура здорового и безопасного образа жизни младших школьников», которое определено как состояние активности учащихся, направленное на сохранение и улучшение своего здоровья, проявляющееся в полном физическом, душевном и социальном благополучии. Обобщение практического педагогического опыта позволило выделить характерные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, к которым относятся: формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание продуктивности этой работы; системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья; регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия). По итогам проведенного анализа разработана система внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, включающая в себя различные формы работы и охватывающая 1-3 классы школы.

**Ключевые слова:** образование, младшие школьники, здоровье, культура здоровья, здоровый и безопасный образ жизни, культура здорового и безопасного образа жизни младших школьников, компоненты культуры, внеклассные мероприятия, программа здоровья, навыки здорового образа жизни.

**Актуальность и целесообразность разработки темы.** Образовательные организации, наравне с семьей обеспечивают социализацию подрастающего поколения, формирование мировоззренческих и ценностных ориентаций, среди которых одно из первых мест занимает здоровье. Безусловно, одно из значительных влияний на формирование культуры здорового образа жизни, как положительное, так и отрицательное, оказывает на растущую личность школьное образование [1]. Система образования в целом рассчитана на здоровых

детей и представляет собой серьезную нагрузку для ослабленных учащихся. При этом разовые оздоровительные мероприятия не дают ожидаемого результата. Безусловно, периодически дети участвуют в просветительских оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Однако, проблему формирования культуры здорового образа жизни необходимо решать комплексно, организуя систематическую грамотную работу педагогов и родителей по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа

жизни. Поэтому, в качестве исследовательской задачи нами определена попытка систематизации мероприятий, направленных на привитие детям здоровых привычек в процессе образования.

**Цель** нашей работы заключается в разработке системы внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни и обобщения возможных форм проведения оздоровительных занятий.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

- анализ имеющихся программ по формированию у младших школьников культуры здорового образа жизни;

- разработка системы внеклассных мероприятий.

Понятие «культура здорового и безопасного образа жизни младших школьников» определено нами как состояние активности учащихся, направленное на сохранение и наращивание своего здоровья и стремление к полному физическому, душевному и социальному благополучию.

Обобщая практический опыт, мы выделили характерные признаки формирования у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, к которым относятся: во-первых, формирование мотивации – побуждения на выполнение работы и поддержание ее продуктивности этой работы; во-вторых, системность действий, занятий, дел по поддержанию и укреплению здоровья; в-третьих, регулярное оценивание процесса работы над своим здоровьем, выявление положительных моментов и анализ ошибок (рефлексия).

Анализ имеющегося опыта по проблеме формирования культуры здорового образа жизни младших школьников показал, что есть программы, направленные на формирование у школьников действенного отношения к своему здоровью. В программе «Школа здорового образа жизни» описана система классных часов для каждого года обучения в школе и рассматриваемые с учащимися вопросы посвящены не только физическому, но и психическому здоровью [2]. Программа «Здоровье» предлагает план физкультурно-оздоровительных и

спортивных мероприятий (соревнований) на один учебный год [3]. В.Н. Гудова в программе «Мое здоровье» освещает деятельность коллектива школы по подготовке, проведению и анализу мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьников [4]. Ю.Л. Степановой разработана программа по валеологии «Формула здоровья», рассчитанная на учащихся 3-5 классов, которая включает ежемесячные темы, предполагающие проведение различных оздоровительных мероприятий [5]. И.В. Скареднова предлагает программу «Здоровячок», главная цель которой выработка жизненной позиции учащихся и их ответственного отношения к здоровью [6]. О.Я. Байбородова описывает технологию организации педагогического процесса, направленную на формирование навыков ведения здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания [7]. И.В. Кузнецова доказывает, что формирование валеологической культуры может стать возможным, если будут осуществляться мероприятия по охране и укреплению здоровья субъектов воспитательного процесса по направлениям: спортивно-оздоровительное; художественно-эстетическое; научно-познавательное; военно-патриотическое; туристско-краеведческое, досугово-развлекательное [8]. Е.М. Байкалова анализирует комплексную работу школы по формированию стойких здоровьесоздающих убеждений обучающихся с учетом форм и методов работы в урочное время, внеклассной работой, работой с родителями [9].

Анализ различных подходов к проблеме формирования у младших школьников культуры здорового образа жизни показал, что к наиболее популярной форме оздоровительных просветительских мероприятий относят организацию внеклассных мероприятий, которые освещают классические темы по здоровью.

Мы работали с программой Т.Ф. Ореховой, Т.В. Кружилиной «Здоровое поколение», в которой описана деятельность учителя по пирамиде здоровья (сознание, дыхание, водно-солевой обмен, питание, движение, отдых, общение, нрав-

ственность, духовность) и дополнили темы программы разработанными внеклассными мероприятиями по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни [10].

1 класс I четверть. Тема «Я – Человек». Формы работы: классный час «Кто я?»; диагностика здоровья, составление паспорта здоровья; творческое занятие «Нарисуй свой внутренний мир»; классный час «Что отличает меня от других»; проектная деятельность «Моё имя».

1 класс II четверть. Тема «Я и мир». Формы работы: творческое занятие «Мир вокруг меня»; социометрическая диагностика, беседа «Мальчики и девочки в моем классе»; экскурсия «Моя школа и главные её люди»; неделя добрых дел.

1 класс III четверть. Тема «Я и мое здоровье». Формы работы: классный час «Здоровье и болезни», «Моё дыхание»; беседа «От кого и чего зависит моё здоровье»; знакомство с дыхательными гимнастическими и массажем; игровая деятельность «Как убежать от простуды»; проектная деятельность «Гигиена для девочек и мальчиков»; квест «Вода – источник жизни»; классный час «Кровь в моем организме».

1 класс IV четверть. Тема «Я и мое здоровье». Формы работы: проектная деятельность «Волшебство сна»; квест «Моё питание»; артикуляционная гимнастика по улучшению кровоснабжению голосовых связок и миндалин; проектная деятельность «Мои зубы»; физкультурно-оздоровительное мероприятие «Движение – жизнь», с включением комплекса лечебной гимнастики на улучшение и сохранение осанки.

2 класс I четверть. Тема «Я – Человек, личность, индивидуальность». Формы работы: диагностика здоровья; игровая деятельность «Мир настроений»; конкурс талантов «Я уникален!»; беседа «Ценность слова и молчания»; проблемное занятие «Принимай себя и других».

2 класс II четверть. Тема «Я и Мир». Формы работы: проектная деятельность «Моё генеалогическое древо»; сочинение о традициях моей семьи; презентация «Комната мечты», беседа о доме.

2 класс III четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье». Формы работы: беседа «Движение – жизнь»; классный час «Стремись думать о хорошем», «Защита органов дыхания»; практическое занятие (самомассаж, дыхательная гимнастика); проектная деятельность «Правила здорового сна».

2 класс IV четверть. Тема «Я учусь творить свое здоровье». Формы работы: беседа «Куда деваются пирожки?», «Змея-кормилица» и толстая «сестра-хозяйка»; практическое занятие (самомассаж живота); беседа «Красная кровь», упражнения по улучшению кровоснабжения; игра «Моё сердце»; проектная деятельность «Влияние спорта на сердце»; игры на тему «Как поддержать здоровье сердца».

3 класс I четверть. Тема «Я – человек, личность, частица природы и социума». Формы работы: диагностика здоровья; проблемное занятие «Законы природы и общества»; творческое занятие (сочинение на тему «Какой след я оставляю после себя»); беседа «Кто несет ответственность за мою жизнь».

3 класс II четверть. Тема «Я и Мир». Формы работы: квест «Моя Родина – Россия»; проектная деятельность «Выдающиеся люди моей малой Родины»; беседа «Что такое любовь?»; диспут «Какая бывает семья?»

3 класс III четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать свое здоровье». Формы работы: беседа «Что значит нести ответственность за свое здоровье?»; проектная деятельность «Влияние атмосферы на органы дыхания»; игра «Как одеваться, чтобы быть здоровым»; практическое занятие «Предупреждение и преодоление простуды» (методики массажа); проектная деятельность «Правила сна для хорошего дня»; практическое занятие «Подготовь стол к обеду», «Правила приготовления пищи»; проблемное занятие «Как распределять бытовые обязанности»; сочинение «Ритуалы моей семьи по приему пищи».

3 класс IV четверть. Тема «Я знаю, как идти по пути здоровья. Я учусь отслеживать свое здоровье». Формы работы: квест «Кто всему голова?»; практическое заня-

тие «Береги глаза»; классный час «Где я был, когда меня не было?», «Удивительная маленькая жизнь».

**Заключение.** Как показывает анализ педагогического опыта, систематическое проведение внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа

жизни обеспечивает регулярное вовлечение младших школьников в процесс познания своего здоровья и формирует у них навыки здорового образа жизни, осознание собственного здоровья как важной жизненной ценности и позитивные установки на укрепление и сохранение здоровья.

#### Библиографический список

1. Хасанова Д.З., Головнева Е.В. Формирование здорового образа жизни у младших школьников // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2015. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016521> (дата обращения 10.05.2020)

2. Программа «Школа здорового образа жизни» на 2016-2020 год. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ciur.ru/kez/kez\\_skuz/DocLib2/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.pdf](https://ciur.ru/kez/kez_skuz/DocLib2/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B0%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.pdf) (дата обращения 10.05.2020)

3. Программа развития образовательного учреждения по воспитанию у учащихся здоровья и здорового образа жизни. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lingum67.nnov.ru/File/ORKSE/Programma-Zdorove.pdf> (дата обращения 10.05.2020)

4. Гудова В.Н., Наумова Н.Г. Программа "Мое здоровье" по пропаганде здорового образа жизни, обучению основам безопасности жизнедеятельности, сопровождению физического развития. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/статьи/579793/> (дата обращения 07.05.2020)

5. Степанова Ю.Л. «Формула здоровья» Программа по валеологии для учащихся 3-5 классов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.publiclibrary.ru/readers/programs/programs-6-formula-zdorovija.htm> (дата обращения 07.05.2020)

6. Скарעדнова И.В., Разработка и реализация модульных подпрограмм, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников // Региональное образование XXI века: проблемы и перспективы. – 2012. – №1. – С. 33-36.

7. Байбородова О.Я. Формирование навыков ведения здорового образа жизни у учащихся младшего школьного возраста // Экология южной Сибири и сопредельных территорий: сб. ст. – М., 2016. – С. 49.

8. Кузнецова И.В., Формирование валеологической культуры детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности // Вестник челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – №10. – С. 68-77.

9. Байкалова Е.М. Комплексная работа школы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся // Наука через призму времени. – 2018. – №4. – С. 128-131.

10. Орехова, Т. Ф. Здоровое поколение: Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы / Т.В. Кружилина, Т.Ф. Орехова. – Изд. 2-е, перераб. и исправ. – Магнитогорск: МГПИ, 2004. – 65 с.

**ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE AMONG YOUNGER STUDENTS**

**T.G. Neretina**, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

**M.L. Melnikova**, *Student*

**T.Yu. Yagodintseva**, *Student*

**Nosov Magnitogorsk State Technical University**

**(Russia, Magnitogorsk)**

***Abstract.** The article deals with the problem of forming a culture of healthy and safe lifestyle for younger students. The necessity is proved and the characteristic features of formation of this value in younger students are highlighted. In order to develop a system of extracurricular activities for primary schools to form a culture of healthy and safe lifestyles for younger students and generalize possible forms of health classes, the analysis of teachers' experience on the problem of forming a culture of healthy lifestyles for younger students was conducted and programs aimed at forming an effective attitude to their health were considered. The developed concept of "culture of healthy and safe lifestyle of primary school children" is described. It is defined as a state of activity of students aimed at preserving and improving their health, manifested in full physical, mental and social well-being. Generalization of practical pedagogical experience allowed us to identify the characteristic features of the formation of a culture of healthy and safe lifestyle in younger students, which include: the formation of motivation-motivation to perform work and maintain the productivity of this work; systematic actions, classes, and activities for maintaining and strengthening health; regular assessment of the process of working on your health, identifying positive points and analyzing errors (reflection). Based on the results of the analysis, a system of extracurricular activities for the formation of a culture of healthy and safe lifestyle among younger students has been developed, which includes various forms of work and covers grades 1-3 of the school.*

***Keywords:** education, primary school children, health, health culture, healthy and safe lifestyle, healthy and safe lifestyle culture of primary school children, culture components, extracurricular activities, health program, healthy lifestyle skills.*