**Министерство образования и науки РФ**

**МОУ Тангутская СОШ**

**Исследовательская работа на тему:**

**«Формирование здорового образа жизни** **у детей младшего школьного возраста»**

**Учитель физической культуры**

**Исидорова Светлана Васильевна**

**2009 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………......... 3**

**ГЛАВА I. .................................................................…………………....….7**

**ГЛАВА II. …................................................................................................9**

**ГЛАВА III. Содержание и анализ экспериментальной работы...… 12**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……………………………...................................……. 16**

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……….....……… 17**

**ВВЕДЕНИЕ**

Формирование основ здорового образа жизни с самого раннего возраста является основной задачей в последние годы не только в семье, но и в образовательных учреждениях страны. Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности, укрепление здоровья, обеспечение полноценного образования, гармоничного формирования и развития детей школьного возраста являются важнейшими социальными задачами нашего общества.

Известно, что ранний возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Основная цель школьного образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, то есть развитие ребёнка в соответствии с принципом целесообразности.

Здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивость организма к соответствующей среде обитания, возможности реализовать свои биологические и социальные функции.

Здоровье ребёнка можно считать достигнутой нормой, если он:

* в физическом плане – умеет преодолевать усталость;
* в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
* в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* в нравственном, в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Особенностями негативных изменений здоровья детей за последние годы являются следующие:\*

* значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.
* стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний:
* изменение структуры хронической патологии (вдвое увеличилась доля болезней органов пищеварения, в 4 раза опорно-двигательного аппарата – сколиоз, остеохондроз, осложнённые формы плоскостопия);
* увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов.

**Актуальность** данной проблемы (ухудшение здоровья детей) обусловила выбор области исследования формирования основ здорового образа жизни в раннем возрасте и определила тему данной работы.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности как значительной части общечеловеческой культуры.

**Цель исследования**

экспериментально определить эффективность организационно-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

**Объект исследования**

 процесс формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста при изучении физической культуры в условиях МОУ.

**Предмет исследования**

организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры.

**Задачами исследования являются:**

* изучение методической литературы по теме исследования;
* разработать модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ у младшего школьника на уроках физической культуры;
* определить эффективность использования разработанной модели организации учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ у младших школьников.

 **Гипотеза исследования**

 Я предположила, что организация процесса формирования здорового образа жизни будет результативной, если

* сформировать представление младшего школьника о здоровье человека, о его здоровых и вредных привычках;
* создать условия для организованной двигательной активности школьника;
* сформировать ценностное отношение у младшего школьника к здоровому образу жизни.

**Компоненты здорового образа жизни младшего школьника,**

**формируемые в образовательном процессе**

Здоровье - жизненная ценность человека

Привычки здорового человека

Знания о здоровье, ЗОЖ

ЗОЖ младшего школьника

Физическая активность

Умения и навыки здорового поведения

Самооценка здоровья и физического развития

**Методы исследования**

* Педагогическое наблюдение;
* Педагогический эксперимент;
* Педагогическое тестирование;
* Метод математической статистики.
1. **Метод педагогического наблюдения.**

Педагогические наблюдения велись в процессе занятий по физическому воспитанию с целью оценки используемых методов и средств развития двигательных способностей. Было проведено необходимое количество наблюдений на уроке физической культуры.

1. **Метод педагогического эксперимента.**

Был организован с целью проверки эффективности данной программы, разработанной для развития двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

1. **Метод педагогического тестирования.**

Проводится для выявления показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Было проведено тестирование: в начале и в конце исследовательской работы. Для педагогического тестирования были определены контрольные тесты, которые позволяют выявить уровень двигательных способностей. Как двигательные действия у учащихся младшего школьного возраста;

1. Бег 1000 м;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. Прыжки в длину с места;
4. Поднимание туловища из положения лежа;
5. приседание за 30 сек.;
6. Наклоны вперед (упражнение на гибкость);
7. Подтягивание на перекладине.
8. **Метод математической статистики.**

При сравнительном анализе проводится оценка тестирования упражнений двигательных способностей у учащихся в младшем школьном возрасте.

**Практическая значимость исследования** состоит в разработке определённой системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно-образовательном процессе школы и в семейном воспитании.

**ГЛАВА I**

Сегодняшние дети имеют худшие показатели здоровья, чем их сверстники 10-15 лет назад (в росте, окружности грудной клетки, динамометрии: уменьшении роста на 0,5 – 1,5 см., окружности грудной клетки на 4,5 – 8,5 см., регрессивной возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7 – 4,9 кг). Это говорит о заметной физической деградации юного поколения за последние несколько лет. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка, а тем более подростка. Причём детские заболевания часто перерастают в хронические. Это чревато потерей нескольких поколений полноценных трудоспособных людей: у хронически больных родителей дети почти никогда не рождаются здоровыми.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом России В.В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения», разработанная Минздравом России и Российской Академией наук с участием федеральных органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и одобренная Правительством Российской Федерации Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации, показывают обеспокоенность государства за будущее страны. Для понимания сегодняшних тенденций формирования основ здоровья подрастающего поколения важно отметить, что

основы здоровья закладываются в наиболее ранние периоды жизни ребёнка, и во многом определяются здоровьем родителей, прежде всего, матери.

Каждый второй ребёнок имеет отклонения в состоянии здоровья, отмечается высокий процент недоношенных и незрелых детей. Поражение центральной нервной системы новорожденных как результат перинатальной патологии прогнозируется у 50% детей. В первые три года жизни различные отклонения в состоянии нервной системы выявлены у 39,3% детей.

Ухудшение стартового уровня здоровья новорожденных детей приводит к последующему нарушению здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Уже в школьном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 25% детей приобретают хронические заболевания, и только 5 - 7% детей остаются здоровыми.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз говорить: забота о здоровье – это важнейший труд взрослых. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов: основные из них – образ жизни человека и состояние окружающей среды. Влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

* наследственность определяет здоровье на 20%;
* условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%;
* деятельность системы здравоохранения – на 10%;
* образ жизни человека - на 50%.

Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья*.*

В обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. Он может быть сформирован через культуру здоровья – как физического, так и психологического, и нравственного, - воспитываемую с детства. Поскольку большинство факторов риска, определяющих становление здоровья, являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов находятся в детском возрасте. Причина столь раннего их возникновения связана с приобретением привычек питания, движения и многих других видов привычек, возникающих в раннем периоде жизни человека – детстве.

**ГЛАВА II**

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом её формирования.

В младшем школьном возрасте ребёнок проживает треть своей школьной жизни. И эту жизнь его организуют преподаватели. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Педагоги создают развивающую среду для детей, организуют их познавательно-продуктивную деятельность, определяют модель образовательной работы. Для этого работа с детьми, педагогами, родителями проводится в определённой системе, по специальному плану. Используются различные формы работы с педагогами, родителями, детьми.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общества обуславливает актуальность теоретической и практической её разработки, необходимость развёртывания соответствующих исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья детей, его формированию и развитию.

 Экспериментальная работа по исследованию формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста начиналась с просветительской и информационной работы.

Для улучшения работы по укреплению здоровья детей и совершенствования уровня знаний родителей и детей в вопросах здорового образа жизни были проведены спортивные мероприятия.

Коллектив работает по Программе Развития школы «Здоровье», разработанной на 3 года, в которой учтены медико-социальные, психолого-педагогические условия данного учреждения.

Работа с детьми (как указывалось ранее) проводится в определённой системе, по специальному перспективному плану. Были разработаны и использованы в работе с детьми игры-занятия по формированию основ ЗОЖ и закреплению культурно-гигиенических навыков.

Строгое соблюдение возрастного режима занятий с учётом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений (режимы –

световой, звуковой и воздушный, цветовое оформление) в рамках экспериментальной работы позволяют правильно организовать воспитательно-образовательную и оздоровительную работу в школе по формированию основ ЗОЖ у детей.

Успеху мероприятий по профилактике и укреплению здоровья в школе способствовало неформальное взаимодействие взрослых и детей (ребёнок может выступать в роли и ученика, и учителя). Совместный поиск способов оздоровления помогает лучше понимать друг друга, учиться друг у друга. Так как в результате загруженности взрослые иногда забывают простейшие способы оздоровления организма, а дети в виду непоседливости, любознательности, пытливости могут сами, не замечая того, что они «изобретают», «придумывают» сделать какие-либо движения, действия, которые помогают без особых усилий именно улучшить своё здоровье, помогают организму развиваться и оздоравливаться. Поэтому одной из задач педагога было наблюдение за детьми в свободной и организованной деятельности, с дальнейшей фиксацией положительных результатов.

Использование в экспериментальной работе новых медико-педагогических здоровьесберегающих технологий предусматривало подход по совершенствованию диагностики методов оценки состояния здоровья детей.

Экспериментальная работа базировалась на нескольких основных принципах:

* повышение знаний у детей и взрослых о состоянии своего здоровья, формирование активной позиции по сохранению и восстановлению здоровья;
* выявление причин нарушения здоровья и проведение санитарно-гигиенических мероприятий, медицинских, педагогических и социальных мер, направленных на коррекцию факторов риска на предупреждение заболеваний;
* учёт эколого-гигиенических факторов природной и микросоциальной среды обитания, влияющих на здоровье детей;
* организация оздоровительной работы в школе, что позволяет охватить максимальное число детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, делает работу намного эффективнее.

Мониторинг позволил выявить наиболее эффективные технологии физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения. Он включал в себя критику и проблематику, анализ, диагностику, нормирование и прогнозирование.

**ГЛАВА III. Содержание и анализ экспериментальной работы.**

**Организация исследования**

В 2008-2009 гг. в МОУ Тангутской средней школы был проведен сравнительный эксперимент, с целью экспериментально определить эффективность организационно-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы. Были взяты испытуемые: 2, 3, 4 классы. Эксперимент проводился на уроках физической культуры.

В начале исследования было проведено первое тестирование. Которое показало исходный уровень физической подготовленности во всех классах. Для выявления результатов работы было проведено второе тестирование через семь месяцев. Результаты тестов были математически обработаны, написаны выводы и практические рекомендации.

**Обсуждение результатов исследования**

Анализируя источники по физической культуре и спорту, можно прийти к выводу, что осознанное развитие двигательных качеств начинается уже с младшего школьного возраста. Проведя эксперимент, целью которого являлось определение эффективности специальных упражнений при развитии двигательных качеств у детей младшего школьного возраста. Ребятам было предложено сдать нормативы:

1. Бег 1000 м;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. Прыжки в длину с места;
4. Поднимание туловища из положения лежа;
5. приседание за 30 сек.;
6. Наклоны вперед (упражнение на гибкость);
7. Подтягивание на перекладине.

В процессе наблюдения можно увидеть, как изменяются двигательные качества ребят, при использовании специальных упражнений в процессе эксперимента. Эксперимент проводился с сентября 2008 года. Взяты 2, 3, 4 классы. Для определения процента роста физических показателей предложила различные тесты, и ребята сдавали тесты в начале и в конце года. Анализируя показатели тестов трех классов можно сказать, что во время эксперимента идет явное развитие физических качеств у детей при помощи подвижных игр, специальных упражнений, эстафеты. На протяжении всего эксперимента в классах давались подвижные игры, специально-беговые упражнения, футбол, бег на короткие дистанции, прыжки со скакалкой, челночный бег 3х10м. наиболее ценные упражнения для развития двигательных способностей являются спортивные и подвижные игры.

Определяя динамику показателей физической подготовки у детей использовался метод математической статистики, который показал процентное увеличение показателей тестирования.

При определения уровня физической подготовленности учащихся в младшем школьном возрасте было определено, что показатели двигательных способностей находятся на стандартном уровне, что соответствует данным научно-методической литературе, значительных отклонений в уровне физического развития не обнаружено.

Анализ и обобщение позволил сделать вывод, что развитие двигательных качеств начинается в младшем школьном возрасте, но в имеющихся источниках недостаточно сведений о развитии скоростных способностей в этом возрасте, а также позволил выявить основные тесты для оценки двигательных способностей:

1. Бег 1000 м;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. Прыжки в длину с места;
4. Поднимание туловища из положения лежа;
5. приседание за 30 сек.;
6. Наклоны вперед (упражнение на гибкость);
7. Подтягивание на перекладине.

По предложенным тестам определила. Что уровень физической подготовки во всех классах постепенно повышался.

Основное отличие в методике – это использование также игрового метода в основной части занятия. Что повышает развитие скоростных способностей в младшем школьном возрасте.

**Вывод исследования.**

**Сравнение уровня здоровья детей**

**в начале и в конце исследования.**

**Практические рекомендации**

Чтобы достичь лучших результатов в развитии у младших школьников двигательных способностей. Надо включать в уроки упражнения, связанные с необходимостью быстро реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие и длинные расстояния за минимальное время, а также все виды действий, в которых можно регулировать скорость движения. К таким упражнениям относятся старты из различных положений, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки через скакалку, подвижные и спортивные игры.

Все тесты, упражнения (исключая игры) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен. Разумеется, предварительно упражнения должны быть разучены и в достаточной степени освоены. Можно создавать и облегченные условия выполнения двигательных действий, например бег под уклон, метание легких по весу снарядов и др. Проявлению максимума двигательных возможностей содействует положительный эмоциональный фон. поэтому с большим эффектом можно прибегать к игровым и соревновательным приемам. Этому же способствуют поощрительные и одобрительные оценки.

**Заключение**

***Исходя из того, что*** здоровьесберегающая педагогика (главная отличительная особенность которой - приоритет здоровья) среди других направлений воспитательной работы школы включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы обучение и воспитание детей происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у детей культуры здоровья (под которым мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье), но этому не всегда уделяется достаточное внимание, ***возникла необходимость*** во внесении корректив в содержание и формы организации обучения. Именно поэтому была проведена исследовательская работа по формированию у детей основ здорового образа жизни, по созданию условий в школе для успешной работы с детьми по данной проблеме. В своей исследовательской работе попыталась довести до сознания каждого ребёнка значение знания основ здорового образа жизни.

Формирование фундамента психологического и физиологического здоровья, формирование представлений о здоровье как ценности, которую нужно беречь с детства, происходит благодаря организованной соответствующим образом систематичной работе. В дальнейшем планирую на достигнутом уровне не останавливаться, а искать новые формы и методы работы по формированию основ здорового образа жизни, по созданию условий в школе для этого; способствовать психическому личностному росту каждого ребёнка и тем самым помогать ему адаптироваться к условиям социума, развивать познавательную сферу личности ребёнка; формировать взгляды на здоровый образ жизни; использовать весь творческий потенциал педагогов, их опыта, знаний для создания условий формирования основ здорового образа жизни в школе.

**Список использованной литературы**

1. Галанов А.С. «Физкультура - это радость» - спортивные игры с нестандартным оборудованием, Сфера, 2004;
2. Грабенко Т.Н. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры», Сфера, 2003;
3. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим!?», Просвещение, 2007;
4. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 2004;
5. Козлова С.А. «Я – Человек», 2001;
6. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», Сфера, 2006;
7. Программа Т.В. Каштановой «Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении», Санкт-Петербург, 2001;
8. «Формирование отношения к здоровью как главной жизненной ценности» методические рекомендации (г. Тамбов, д/с «Эврика»), 2001.
9. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии», Просвещение, 2003;