

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 378.14

Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности

Сергеева Бэлла Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики начального образования, Кубанский государственный университет. E-mail: 5906372@mail.ru

Игнатова Дарья Александровна, магистр. Кубанский государственный университет. E-mail: 5906372@mail.ru

Аннотация: Актуальность исследования остается потребность учителей-практиков в обосновании и создании таких способов организации работы во внеурочной деятельности, которые способствовали бы формированию здорового образа жизни младших школьников, выявлен ряд противоречий, актуализирующих тему исследования и высвечивающих несоответствия между, возрастающей социальной значимостью обеспечения здоровья людей в условиях кризисного экологического, социокультурного состояния общества и увеличением

Следует цитировать / Citation:

Сергеева Б. В., Игнатова Д. А. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2(9). – С. 50-62. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Sergeeva B. V., Ignatova Daria A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / Submitted 17.04.2018

Принято к публикации / Accepted 26.05.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

числа негативных тенденций в состоянии здоровья современных школьников и социальным заказом общества на воспитание у подрастающего поколения ценностей здоровья и недостаточной разработанностью теоретико-методических основ данной проблемы в теории и практике начального школьного образования. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни. Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности и не разработанностью способов формирования здорового образа жизни младших школьников. Разработан и апробирован во внеурочной деятельности комплекс специально подобранных методов, приёмов и форм работы направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников. Особенностью данного комплекса является то, что в ней целостно представлены организационно-педагогические формы взаимодействия педагогов и родителей, обеспечивающие эффективное воспитание ценностного отношения к здоровью у младших школьников. Выявлены принципы, обоснованы оптимальные средства воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников, основанные на механизме открытия, рефлексии ценностей и принятия личностного смысла собственного здоровья. Определена динамика формирования здорового образа жизни младших школьников, подтверждающая эффективность разработанного комплекса способов формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности, также направленного и на воспитание у младших школьников ценностного отношения к своему здоровью.. Результаты исследования могут служить теоретической базой для дальнейшего решения проблемы организации взаимодействия семьи и школы как ведущего условия воспитания ценностного отношения к здоровью у младших школьников.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, способы, ways, внеурочная деятельность младшие школьники.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities

Sergeeva Bella Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor of pedagogy and methods of primary education, Kuban State University. E-mail: 5906372@mail.ru

Ignatova Daria Aleksandrovna, is the master according. Kuban State University. E-mail: 5906372@mail.ru

Abstract: The relevance of a research remains need of experts teachers for justification and creation of such ways of the organization of work for extracurricular activities which would promote formation of a healthy lifestyle of younger school students, a number of the contradictions staticizing a subject of a research and highlighting discrepancies between, the increasing social importance of ensuring human health in the conditions of a crisis ecological, sociocultural state of society and increase in number of negative tendencies in the state of health of modern school students and the social order of society for education at younger generation of values of health and insufficient readiness of theoretical-methodical bases of this problem in the theory and practice of primary school education is revealed. At pupils and their parents the valuable attitude towards the health isn't created that is explained by insufficient promotion of pedagogical and medical knowledge of a healthy lifestyle. The problem of a research consists in a contradiction between need of formation of a healthy lifestyle of younger school students for extracurricular activities and not readiness of ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students. The complex of specially picked up methods, receptions and forms of work of the younger school students directed to formation of a healthy lifestyle is developed and approved in extracurricular activities. Feature of this complex is that in it the organizational and pedagogical forms of interaction of teachers and parents providing effective education of the valuable attitude towards health at younger school students are completely presented. The principles are revealed, the optimum educational tools of the valuable attitude towards health at younger school students based on the mechanism of opening, a reflection of values and adoptions of personal sense of own health are proved. Dynamics of formation of a healthy lifestyle of younger school students confirming efficiency of the

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

developed complex of ways of formation of the healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities which is also directed and on education at younger school students of the valuable attitude towards the health is defined. Results of a research can form theoretical base for a further solution of the problem of the organization of interaction of family and school as leading condition of education of the valuable attitude towards health at younger school students.

Key words: health, healthy lifestyle, ways, extracurricular activities younger school students.

Актуальность. В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» состояние здоровья школьников причислено к приоритетным тенденциям государственной политической деятельности в сфере образования. В послании президента В.В. Путина Федеральному Собранию (декабрь, 2012 г.) сообщается о том, «...что важным течением государственной политической деятельности в сфере образования считается развитие физической культуры и спорта, в особенности среди молодого поколения». Затем Глава РФ обозначил, что популярны новейшие формы деятельности, обширный выбор не только лишь спортивных, но и оздоровительных занятий, в первую очередь для младших школьников младшего возраста, так как непосредственно в данном возрасте на целую жизнь закладываются привычки и круг интересов, которые следует начинать создавать в школе.

Здоровьесбережение обучающихся считается одной из наиболее значимых проблем в образовании, которую определяет государственный проект «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС гарантирует развитие багажа знаний, направлений, ориентиров и норм поведения, которые обеспечивают сохранение, поддержание здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, понимание неблагоприятных условий риска здоровья. В соответствии со Стандартом главная образовательная программа образовательного учреждения обязана включать план развития культуры здорового образа жизни, задания которой - формирование здоровьесберегающей сферы в образовательных организациях, развитие значения здоровья и здорового образа жизни [1].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Проблемы развития здоровой личности ребёнка занимали ученых постоянно (Л.Г. Татарниковой, И.И. Брехмана, П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, Л.С. Выготского, Н.И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, Г.К. Зайцева и др.). Итоги научных исследований (Брехман И.И., Л.Г. Татарникова, В.Ф. Базарный [2] и др.) подтверждают то, что сформировавшаяся в предыдущие года направленность ухудшения состояния здоровья школьников приняла стабильный вид. В следствии рассмотрения врачебных карт предстоящих первоклассников было определено, то что у многих младших школьников было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте – присутствие хронических болезней и совершенно мало младших школьников признаны почти здоровыми. Эта обстановка обусловлена смещением в худшую сторону общественно-финансовой и экономической ситуации, обострением трудностей рационального питания, наследственностью, перегруженностью младших школьников. Итоги изучения выявили, что ребята большое количество времени проводят за компьютером, около телевизора, ведут малоподвижный образ жизни[3].

Осложнение здоровья младших школьников школьного возраста в Российской Федерации стало не только лишь врачебной, но и значительной педагогической проблемой. Потрясает скорость, с которой возрастают кризисные явления в данной области жизни. Одним из факторов этого считается образ жизни семей, где на сегодняшний день растянутся ребята. В основной массе семей возможно выявить так называемые факторы риска: низкая физическая активность, злоупотребление спиртным, наркотиками, курение, хронические инфекционные болезни, несбалансированное питание и т. д. При этом зачастую в семье существуют не один, а комбинация нескольких факторов[4].

У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью, что разъясняется неудовлетворительной пропагандой педагогических и врачебных сведений о здоровом образе жизни.

Повышение уровня состояния здоровья нового поколения – ключевая цель нашего времени, в комплексном решении которой недопустимо обойтись без общеобразовательной школы. Совместно с тем, школа должна создать у детей необходимость быть здоровым, осуществлять здоровый образ жизни. Для этого преподавателям следует

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

обладать конкретными понятиями о сути определений «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко применяются в концепции определений современного образования. Таким образом следует, что здоровый образ жизни – это образ жизнедеятельности, подходящий наследственным отличительным чертам организма, обстоятельствам жизни человека, направленный на культуру сохранения, поддержания и восстановления здоровья, требуемого для исполнения лично и социально важных функций [5]. Следовательно, определения «здоровье» и «здоровый образ жизни» считаются трудными. Первое из них отображает значение сохранения и становления биологических, общественных, духовных функций человека и социума и обусловливается степенью освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры. Второе определяет образ жизнедеятельности, определенный отличительными чертами организма человека, критериями его существования и направленный на поддержку, укрепления и восстановления здоровья, требуемого для выполнения человеком лично и социально важных функций [6].

В наше время развитие здорового ученика – одна из основных проблем, стоящих перед школой. Несомненно, что оптимальное состояние здоровья – главное требование для выполнения человеком его биологических и общественных функций, основа самореализации личности. Но многочисленные статистические сведения резюмируют внезапное осложнение состояния здоровья младших школьников: головные боли, заболевания желудочно-кишечного тракта, органов зрения, нарушение осанки, сколиоз – одни из наиболее общераспространенных и, к сожалению, уже обычных болезней школьников [7]. Итоги врачебных осмотров, обучающихся заявляют о том, что здоровыми можно рассматривать только 20-25% первоклассников.

Современные исследователи рассматривают здоровье как сложный феномен, сочетающий в себе различные компоненты, акцентируя при этом внимание на социальном аспекте здоровья. О.Л. Трещева [8] целостный взгляд на здоровье представляет в виде модели, в которой показаны взаимосвязи различных его компонентов представленная на рисунке 1.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

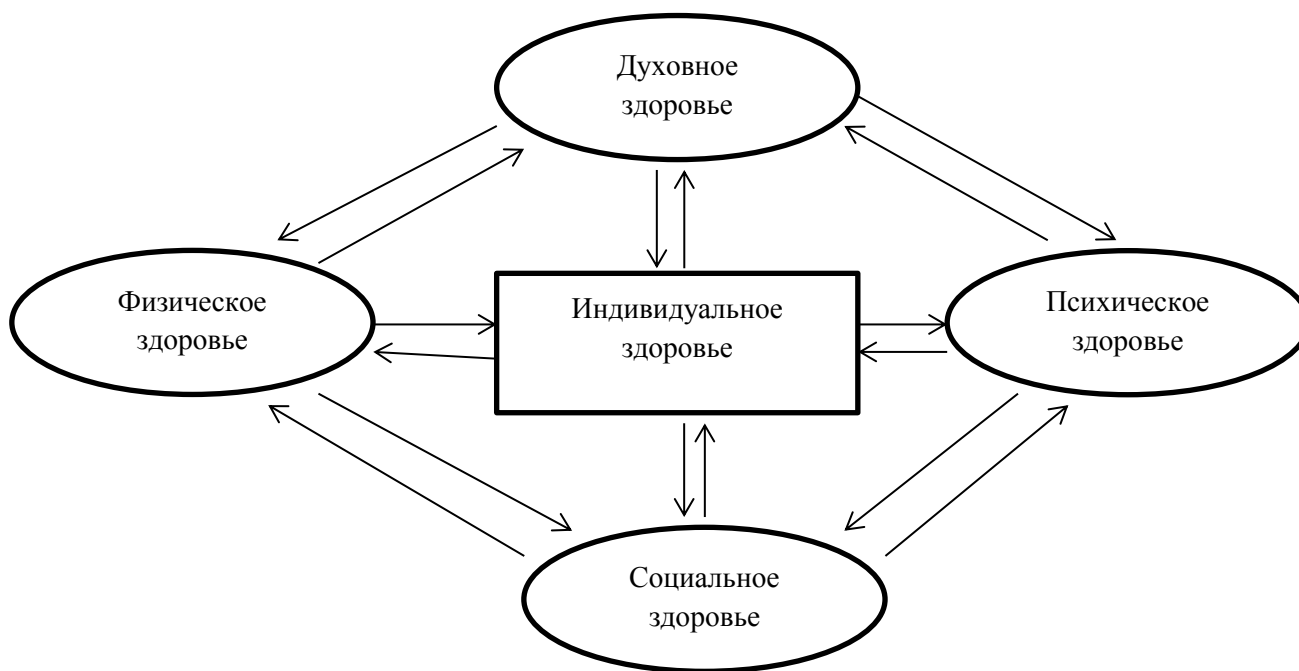


Рисунок 1 – Взаимосвязь различных компонентов здоровья учащихся
(О.Л. Трещева)

Из вышесказанного видно, что проблема обеспечения здоровья младшего школьника далеко не нова, но остаётся актуальной и в наши дни, т.к. до сих пор не разработаны теоретические и методические основы её решения в теории и практике начальной школы, а также недостаточно используется потенциал взаимодействия семьи и школы в воспитании ценностного отношения к здоровью у младших школьников. *Целью исследования* стало теоретическое обоснование и экспериментальная проверка способов формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности.

Материал и методы. Основой исследования является психологические, педагогические исследования о здоровом образе жизни, современные психолого-педагогические теории личности, психолого-педагогическая теория учебной деятельности, концептуальные идеи

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

теории целостного педагогического процесса, теория деятельностного подхода.

С целью достижения достоверности в рассмотрении поставленной проблемы были использованы следующие методы: изучение и теоретический анализ философской и психолого-педагогической литературы по теме исследования; изучение педагогического опыта; теоретическое обобщение, синтез данных. Основными критериями сформированности у младших школьников о здоровом образе жизни выступили: уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья; диагностики уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни; (методики С.В. Гаркуши [9]). Результаты диагностики уровня сформированности здорового образа жизни представлены на рисунке 2.

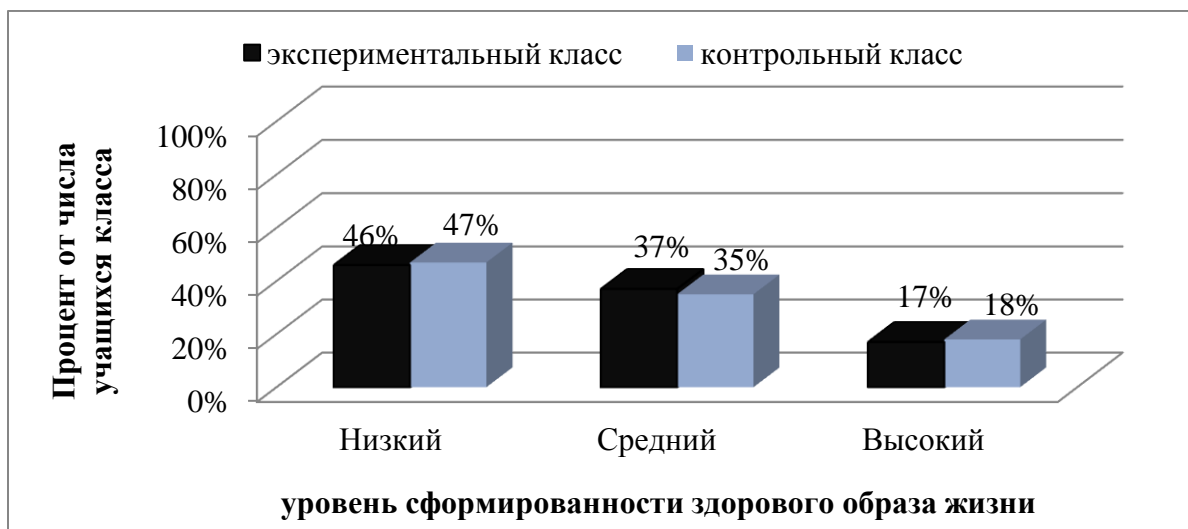


Рисунок 2 – Диагностика уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Из диаграммы видно, что в экспериментальном классе высокий уровень показали 8 человек (19%), средний уровень – 9 человек (32%), низкий уровень – 5 человек (47%) учащихся. Результаты, полученные при анкетировании учащихся контрольного класса мало отличаются от результатов экспериментального класса. Высокий уровень показали

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

6 человек (15%), средний уровень – 7 человек (38%), низкий уровень – 8 человек (46%).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что уровень сформированности здорового образа жизни у учащихся экспериментального и контрольного класса, приблизительно одинаков. Проведённая диагностическая работа на констатирующем этапе эксперимента показала, что младшие школьники полагают, что хорошее здоровье - хорошее физическое состояние организма, они не проявляют особого интереса к собственному здоровью, не осознают его как ценность, не знают способов его обогащения, не умеют регулировать деятельность, направленную на сохранение и укрепление своего здоровья.

Данные, полученные в ходе анкетирования и тестирования учащихся, предполагают необходимость целенаправленного педагогического влияния на процесс ценностного отношения к здоровью младших школьников со стороны школы.

Результаты и их обсуждение. В ходе формирующего эксперимента мы систематически и целенаправленно применяли способы формирования здорового образа жизни во внеурочной деятельности. В рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий учителя начальных классов должны использовать различные методы и формы организации занятий в рамках внеурочной деятельности представленные в табл № 1[10]. Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о здоровом образе жизни, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Таблица 1

Комплекс способов формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности

№	Тема занятий	Методы формирования здорового образа жизни	Формы формирования здорового образа жизни	Показатели сформированности здорового образа жизни
1.	Режим дня школьника	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования,	Учащиеся Урок здоровья Родители С режимом дня - мы	Сформированная готовность к деятельности, направленной на сохранение,

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

		игровые методы.	друзья. Собрание-дискуссия на тему: «Режим дня младшего школьника. Режим дня в нашей семье».	укрепление, преобразование своего здоровья
2.	Организм человека	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы	Учащиеся Урок здоровья Родители Собрание с родителями в виде круглого стола на тему: «Здоровье семьи и здоровье младшего школьника»	Умение контролировать свое здоровье и при поддержке взрослых организовывать деятельность, направленную на его совершенствование, знание способов предупреждения болезни
3.	Физкульт привет	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности	Учащиеся Подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки Родители Мы играем, отдыхаем - своё здоровье укрепляем.- игр вместе с родителями	Осознание здоровья как общественной ценности, устойчивое поведение, направленное на преобразование и совершенствование собственного здоровья
4.	Уроки Мойдодыра	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности	Учащиеся Урок здоровья, практические упражнения, игры Родители Закаляйся, если хочешь быть здоров!.- игр вместе с родителями	достижение норм физического развития, формирование навыков самостоятельного сохранения и укрепления здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков
5.	Уроки	Интерактивные,	Учащиеся	Сформированная

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

	Айболита	практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы формирования опыта поведения методы просветительской деятельности. Урок здоровья, игры, практические упражнения	Урок здоровья, игры, практические упражнения Родители Проект с родителями ««А пища ваша должна быть лекарством...»	готовность к деятельности, направленной на сохранение, укрепление, преобразование своего здоровья, достижение норм физического развития, формирование навыков самостоятельного сохранения и укрепления здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков
6.	Разговор о правильном питании	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы информирования, методы просветительской деятельности.	Учащиеся Урок здоровья, игры, практические упражнения Родители «Кто правильно питается, здоровым развивается»	формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.
7.	Здоровый образ жизни	Интерактивные, практические, методы формирования сознания, методы формирования опыта поведения, методы информирования, методы просветительской деятельности. Урок здоровья, игры	Учащиеся Урок здоровья, игры, практические упражнения Родители Беседа «Спортивные традиции нашей семьи».	Осознание здоровья как общественной ценности, устойчивое поведение, направленное на преобразование и совершенствование собственного здоровья
8.	Итоговое занятие. День	Интерактивные, практические, методы формирования	Учащиеся Игры, инсценировки, праздник здоровья	Овладение саногенными знаниями ЗОЖ и способами их

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

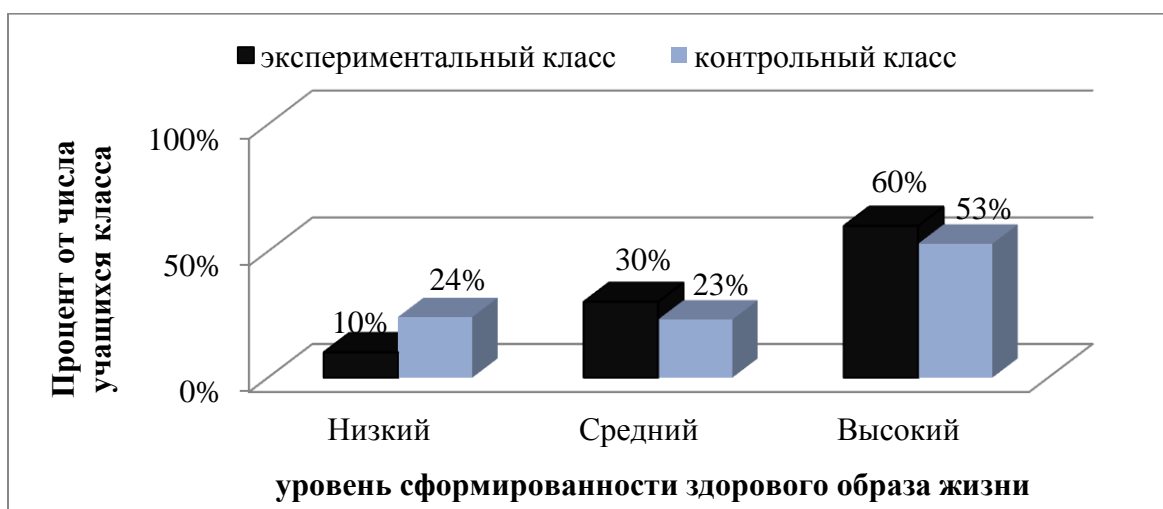
Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

здоровья	сознания, методы формирования поведения, информирования, методы просветительской деятельности	методы опыта, методы	Родители Оформление газеты «Моя семья и ЗОЖ»	применения в целях самосовершенствования; развитие культуры здоровья личности
----------	---	----------------------	---	---

В ходе формирующего эксперимента младшие школьники приобрели навык постоянно контролировать своё здоровье и регулировать деятельность, направленную на его обогащение, они стали осознавать собственную роль в преобразовании своего здоровья и нести ответственность за него.

Таким образом, по завершении формирующего этапа эксперимента у младших школьников существенно изменилась позиция по отношению к собственному здоровью, младшие школьники научились не только ценить его, но и обогащать.

На контрольном этапе эксперимента нами вновь была проведена повторная диагностика сформированности здорового образа жизни в экспериментальном и контрольном классе. Оценка результатов проводилась по прежним параметрам. Результаты проведенной диагностики на выявление уровня сформированности здорового образа жизни представлены на рисунке 3.



Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Рисунок 3 – Результаты исследования уровня сформированности здорового образа жизни младших школьников на контрольном этапе эксперимента

Выводы: На контрольном этапе нашего эксперимента мы выявили положительную динамику сформированности здорового образа жизни учащихся экспериментального класса. Анализируя полученные данные в ходе исследования, мы можем сделать вывод о том, в экспериментальном классе учащихся с низким уровнем сформированности здорового образа жизни, уменьшилось на 23%, учащихся с высоким уровнем увеличилось на 16%. В контрольном классе учащихся с низким уровнем сформированности здорового образа жизни уменьшилось на 5%, а с высоким уровнем увеличилось на 4%. В экспериментальном классе учащихся с низким уровнем сформированности здорового образа жизни уменьшилось на 14%, когда в контрольном классе учащихся с низким уровнем уменьшилось на 5%. Учащихся с высоким уровнем увеличилось на 23%, когда в контрольном классе учащихся с высоким уровнем увеличилось на 8%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия с 2 «Б» классом направленные на формирование здорового образа жизни, способствует положительной динамике уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни; активности младших школьников в мероприятиях по ЗОЖ; владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Библиографический список

1. Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие школьников // Педиатрия. - 2002. - №6. - С. 37-41.
2. Здоровый образ жизни: социально-философские и медикобиологические проблемы. - Кишинев: Штиница, 1991.-181 с.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. - М.: Логос, 2004. - 384 с.
4. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе // Начальная школа. – 1999. – № 1. – С. 41– 43.
5. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

6. Сергеева Б.В. Средства формирования здорового образа жизни младших школьников // Проблемы педагогики: научно-методический журнал, 2017 – № 1 (24). – С. 18–20

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. - М.: АРКТИ, 2003. - 272 с.

8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / Под. общ. ред. Н.В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера, 2005. 224 с.

9. Чечельницкая С. И. Обучение здоровью – реальный шаг к снижению заболеваемости среди детей и подростков // Завуч начальной школы, 2001. – № 6. – С. 125–128.

10. Щуркова Н. Е. Ценностные отношения.// Воспитание школьников, 1999. – №3. – С. 17–22.

REFERENCES

1. Alifanova L.A. 2002. Vliyanie dvigatel'noi aktivnosti v protsesse akademicheskogo uroka na zdorov'e i razvitie shkol'nikov. *Pediatriya*, 6, pp. 37-41.

2. *Zdorovyi obraz zhizni: sotsial'no-filosofskie i medikobiologicheskie problemy*. 1991. Kishinev: Shtinitsa, 181 p.

3. Zimnyaya I.A. 2004. *Pedagogicheskaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov*. Izd. vtroe, dop., ispr. i pererab. Moscow: Logos, 384 p.

4. Kolbanov V.V. 1999. *Valeologicheskoe obrazovanie v nachal'noi shkole // Nachal'naya shkola*, 1, pp. 41–43.

5. Kuindzhi N.N. *Valeologiya: Puti formirovaniya zdorov'ya shkol'nikov: Metodicheskoe posobie*. Moscow: Aspekt Press, 2000. – 139 s.

6. Sergeeva B.V. 2017. *Sredstva formirovaniya zdorovogo obraza zhizni mladshikh shkol'nikov. Problemy pedagogiki: nauchno-metodicheskii zhurnal*, 1 (24), pp. 18–20

7. Smirnov N.K. 2003. *Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v rabote uchitelya shkoly*. Moscow: ARKTI, -272 p.

8. *Sovremennye tekhnologii sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya detei*. 2005: *Posobie*. Pod. obsh.; red. N.V. Sokratova. Moscow: TTs Sfera, 224 p.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Sergeeva B. V., Ignatova D. A. 2018. Ways of formation of a healthy lifestyle of younger school students in extracurricular activities. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 50-62 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

9. Chechel'nitskaya S. I. 2001. Obuchenie zdorov'yu – real'nyi shag k snizheniyu zabolevaemosti sredi detei i podrostkov. Zavuch nachal'noi shkoly, 6, pp. 125–128.

10. Shchurkova N. E. 1999. Tsennostnye otnosheniya. Vospitanie shkol'nikov, 3, pp. 17–22.