

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной
среде с использованием рабочей тетради
«Здоровый образ жизни»

БПО-22-ФК1- № 184611.263-а. 22. 000. КР

Студент

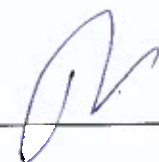
гр. БПО-22-ФК1



С.В. Смыкова

Руководитель

к.пед.н., доцент



Ю.Э. Гудков

Владивосток 2025

Директор института физической
культуры и спорта ВВГУ
О.А. Барабаш
от студента группы БПО-22-ФК1
Смыкова София Викторовна
Ф.И.О. полностью
89964240314, i.budu.1@mail.ru
Контактная информация студента:
тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы
Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с
использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»
Назначить научным руководителем
К.пед.н., доцент, Гудков Юрий Эдуардович
(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента



/ Смыкова С.В.
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя



/ Гудков Ю.Э.
(инициалы, фамилия)

Дата «30» мая 2025 г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-22-ФК1

Ф.И.О. студента Смыкова С.В

Тема курсовой работы

Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Вопросы, подлежащие разработке (исследованию):

1. Проанализировать литературные источники
2. Спроектировать методическую разработку
3. Внедрить методическую разработку для проверки её результативности

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

2 Шпет В.В., Якунина В.А. Рабочая тетрадь по физической культуре для учащихся 1-4 классов // Методист. - 2021. - № 10.

Срок представления работы 30 мая 2025 г.

Дата выдачи задания 10 марта 2025 г.

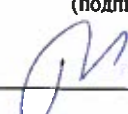
Студент Смыкова С.В

(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Гудков Ю.Э.

(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

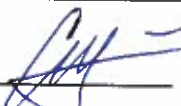
Студента Смыкова София Викторовна
группы БПО-22-ФК1

Тема Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	15.02 - 20.02 2025	выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	25.02 - 05.03 2025	выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	10.03.2025	выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	21.03.2025	выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	05.04.2025	выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	24.04.2025	выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	02.05.2025	выполнено
8	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	18.05.2025	выполнено
9	Защита Курсовой работы	30.05.2025	

Студент Смыкова С.В.

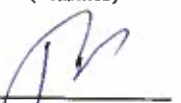
(Ф.И.О.)


(подпись)

30 мая 2025г.

Руководитель ВКР Гудков Ю.Э.

(Ф.И.О.)


(подпись)

30 мая 2025г.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студента группы БПО-22-ФК1 Смыкова С.В. направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура на тему «Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»».

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнений, так как в рамках реализации ФГОС одним из требований к современным урокам является адаптационный процесс учащихся начальных классов.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - изучения научно-методической литературы по проблеме особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 98%.

Таким образом оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

Руководитель к.пед.н., доцент кафедры ФОСР



/ Гудков Ю.Э./

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Курсовая работа (Смыкова С.).docx

Автор: Смыкова С.

Заглавие: Особенности адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Год публикации: 2025

Комментарий: *Не указан*

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: **98%**

Оригинальные фрагменты: 98.13%

Обнаруженные заимствования: 1.87%

Цитирование: 0.00%

98%

28

Работу проверил: Гудков Ю.Э.

Дата: *06.06.2025*

Подпись:

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы исследования возможностей использования тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде.....	5
1.1 Понятие и сущность адаптации учащихся к школе.....	5
1.2 Методические аспекты использования тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде	10
1.3 Психофизические особенности обучающихся 9-10 лет.....	15
Список используемых источников	20

Введение

Актуальность исследования. Адаптация детей к школьной среде — это важный и многогранный процесс, который влияет на их эмоциональное, социальное и физическое развитие. В этом контексте использование рабочей тетради «Здоровый образ жизни» становится особенно актуальным. Данная тетрадь служит не только инструментом для изучения основ здорового образа жизни, но и средством, способствующим успешной интеграции учащихся в образовательный процесс [1]. Также следует отметить, что рабочая тетрадь «Здоровый образ жизни» поддерживает интеграцию знаний из различных предметов. Например, уроки физической культуры могут быть связаны с темами здоровья и питания, что помогает детям видеть взаимосвязь между различными аспектами обучения [2]. Это способствует более глубокому пониманию материала и повышает интерес к учебе. Наконец, использование рабочей тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде является актуальным и необходимым. Она не только помогает формировать знания о здоровье, но и развивает навыки, необходимые для успешной интеграции в образовательный процесс [3]. Рабочая тетрадь способствует созданию здоровой и позитивной атмосферы в классе, что в свою очередь влияет на общую успеваемость и эмоциональное состояние учащихся.

Проблема исследования: несмотря на имеющуюся проблематику адаптации детей 9-10 лет к школе и потенциала тетради «Здоровый образ жизни» в этом отношении, научных источников по этому вопросу в необходимом количестве нами не обнаружено.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования: теоретические основы адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни»

Цели исследования: теоретическое обоснование адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде с использованием рабочей тетради «Здоровый образ жизни».

Гипотеза исследования: предполагается, что использование рабочей тетради «Здоровый образ жизни» повысит уровень адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде.

С учетом выдвинутой цели и гипотезы были сформулированы следующие задачи исследования:

- 1 Выявить состояние проблемы по адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде.
- 2 Изучить потенциал применения рабочей тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде.

3 Изучить психофизиологические особенности обучающихся 9-10 лет.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методических литературных источников;
- 2) обобщение;
- 3) абстрагирование.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения собранного материала для подготовки выпускной квалификационной работы.

Методическая новизна. Собранный и проанализированный материал может стать основой методической разработки, направленной на эффективную адаптацию учащихся 9-10 лет к школьной среде.

Организация исследования.

Работа проводилась в три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2024 – май 2025 гг.) осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде в массовой педагогической практике; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (сентябрь 2025 – декабрь 2025 гг.) будут разработаны внеурочные занятия с использованием тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде.

На третьем этапе (февраль 2026 – апрель 2026 гг.) будет осуществлено внедрение разработанных внеурочных занятий, направленных на адаптацию учащихся 9-10 лет к школьной среде.

Также будет оформлена текстовая и презентационная часть выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение в практику результатов будет осуществляться в процессе работы с учащимися 9-10 лет в условиях МБОУ СОШ №14.

Структура и объём работы. Работа включает введение, три раздела, заключение, список использованных источников, приложение.

1 Теоретические основы исследования возможностей использования тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде

1.1 Понятие и сущность адаптации учащихся к школе

Адаптация – важный и сложный процесс, который напрямую связан с изменением статуса человека в обществе. Считается, что термин «адаптация» возник в XIX веке, в биологическом контексте и с латинского «adapto» означал «приспосабливаю». Согласно толковому словарю С.И. Ожегова адаптация – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Современные ученые занимаются изучением этого процесса в рамках психологии, социологии и педагогики. Среди них можно выделить М.Г. Ахметвалиева, М.А. Коняева. Научные исследования указывают на сложившиеся теоретические и практические основы исследуемой проблемы. Но существует ряд вопросов, относящихся к процессу адаптации младших школьников к обучению в начальной школе в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта [4].

Феномен «адаптация» – это неотъемлемый и значимый процесс в развитии личности, от него зависит физическое и душевное состояние ребенка. Для преодоления трудности адаптации, каждому ученику на данном периоде жизни важны благоприятные условия, а учителю и родителю – достаточные теоретические сведения.

Процесс адаптации представляет собой совокупность сложившихся норм, ценностей и традиций, которые сопоставляются с жизненной позицией, культурой, духовностью и мировоззрением человека. Адаптация в обществе влияет на работоспособность, продуктивность, успешную самореализацию, а также занятие срединной позиции в системе «человек-среда». Процесс адаптации может быть, как физиологическим, так и социально-психологическим. Данные виды имеют ряд периодов, характеризующихся особыми свойствами, они взаимосвязаны и оказывают влияние на весь период адаптации. Человек, находящийся в процессе социально-психологической адаптации, пытается достичь равновесия между внешними и внутренними факторами жизни. Исходя из этого, можно выделить следующие виды адаптированности личности:

- 1) внешняя – личность сохраняет себя, свою самостоятельность;
- 2) внутренняя – происходит перестройка, приспособление, а также генерализация систем и функциональных структур личности;
- 3) смешанная – происходит частичная перестройка личности под среду, но при этом, личность сохраняет свое «Я».

Также выделяют следующие основные виды адаптации по степени вовлеченности в процесс деятельности:

- 1) пассивная – человек не стремится к изменениям окружающей его действительности, удовлетворяет свои основные социальные потребности и переживает состояние самоутверждения;
 - 2) активная – человек оказывает воздействие на среду, пытается ее изменить.
- Адаптацию по отношению к процессу деятельности подразделяют на первичную и вторичную [5].

Первая характеризуется тем, что происходит приспособление человека, только что познакомившегося с новым видом деятельности. А вторичная представляет собой процесс приспособления к деятельности, в которой уже есть опыт работы. Наряду с данными видами выделяют основные уровни адаптации:

- 1) физиологический – приспособление человека к физическим составляющим среды;
- 2) психологический – восприятие речи, памяти, мышления в рамках окружающей среды;
- 3) социальный – приспособление личности к окружающим ее людям.

Адаптация к школе важный и ответственный момент в жизни каждого человека. Процесс обучения предъявляет установленные требования к ребенку, они объединены в понятие «готовность к школьному обучению».

Адаптированный ученик – ученик, приспособленный к воспитанию ряда новых умений и навыков в новой для него ученической среде. А.Л. Венгер в своих научных трудах выделил основные уровни адаптации к обучению, которые предполагают конкретную степень развития интереса к образовательной деятельности, статусное и ролевое положение в классе, а также, особенности поведения:

- 1) высокий уровень – ученик прилежен, аккуратен, готов ко всем урокам, программу обучения усваивает в полном объеме, занимает благоприятное статусное положение;
- 2) средний уровень адаптации – ученик положительно воспринимает процесс обучения, понимает учебный материал, основное содержание учебных программ, посещение школы не вызывает негативных переживаний, но он сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным, выполняет все общественные поручения, с одноклассниками находится в дружеских и доверительных отношениях;

- 3) низкий уровень адаптации – ученик жалуется на нездоровье, не проявляет интереса к выполнению самостоятельных заданий, к урокам готовится нерегулярно, нуждается в постоянном контроле, в систематических напоминаниях и побуждениях от учителей и родителей. Преобладает подавленное настроение [6].

Деадаптация – психологическое состояние, характеризующиеся неспособностью соответствовать социально-психологическому или психофизиологическому статусу, нарушение взаимодействия индивида со средой. Так же, ее можно охарактеризовать как частичную или полную утрату человеком способности приспосабливаться к окружающей среде.

С.В. Новикова определил процесс деадаптации как неспособность человека соответствовать собственным потребностям, неспособностью реализовывать требования, которые предъявляют ему среда и социальная роль в обществе. Основным и главенствующим признаком деадаптации выступает переживание длительных внутренних и внешних конфликтов, не имеющие своевременного формирования механизмов поведения для их разрешения. Деадаптация является отсутствием у человека возможностей приспособиться к новому темпу жизни, новым трудовым или учебным нагрузкам. Данный тип нарушения адаптации встречается у младших школьников, которые по ряду причин не смогли приспособиться к школе в адаптационный период, а также у соматически ослабленных детей, у детей со слабым и инертным типом нервной системы, нарушениями органов чувств [7].

По мнению Э.Ф. Якубова, основным фактором школьной деадаптации является воспитание в семье. Именно оно, по мнению автора, определяет, возникнут ли у ребенка трудности в учебе и поведении или нет. Влияние неблагоприятных факторов на адаптацию учащихся приводит к школьной деадаптации, которая характеризуется низким уровнем школьной мотивации учащихся, конфликтностью в учебной среде, формированием невротических состояний, неспособностью обучаться по программе, а также нарушением поведения [8].

Деадаптация приводит к деадаптированности личности. И.И. Бочарова выделяет несколько видов деадаптированности:

1 Устойчивая ситуативная выражается в ситуациях, когда человек не может найти пути и средства адаптации, но охотно предпринимает такие попытки.

2 Временная деадаптированность проявляется в результате смены микросоциума, референтной группы, социальной роли. Устраняется такой вид с помощью адекватных социально-педагогических действий.

3 Общая устойчивая дезадаптированность выражается в неспособности личности изменить окружающую среду и происходящую ситуацию, вызвана непрерывным воздействием различных негативных факторов [9].

Дезадаптация способна оказывает негативное воздействие не только на саму личность, но и на ее окружение. Трудновоспитуемость и социальнопедагогическая запущенность – факторы, которые усугубляют ситуацию дезадаптации, именно они негативно влияют на социальную адаптацию индивида. Семья оказывает огромное значение и положительное влияние на адаптацию к незнакомым видам деятельности.

Младший школьник из неполной семьи остро переживает семейные трудности, поэтому он вдвойне подвержен психологической нагрузке. Такие дети могут быть агрессивными, обидчивыми, замкнутыми в себе, так как, не способны справиться со своими переживаниями, и порой выплескивают обиду на других. Профилактические мероприятия помогут избежать или снизить уровень дезадаптации, а также позволят приспособить школьников к учебной среде.

Доверительные отношения между учителем и учеником оказывают огромное влияние на психологическую адаптацию ребенка. У детей младшего школьного возраста вначале обучения замечен повышенный интерес к учебной деятельности, но осознания ее важности не происходит. Для того чтобы сформировалась заинтересованность к получению новых знаний, нужна поддержка со стороны учителя. Ведь именно учитель становится авторитетом, другом и наставником.

Учителя и родители должны создать психолого-педагогические условия ученику для успешной адаптации, для быстрого и безболезненного привыкания младших школьников к обучению. Учет индивидуально-личностных качеств ученика, подбор, соответствующих возрастным особенностям развития учащихся мотивов и приемов обучения, создание материально-технического обеспечения учебно-воспитательного пространства – условия, благодаря которым успешно протекает процесс адаптации к школе. Учитель, работающий в начальной школе в первый период обучения, должен организовать партнерские отношения с семьей, оказать помощь младшим школьникам, сформировать коллектив, создать доброжелательную атмосферу в классе.

Для быстрой адаптации младших школьников в начальной школе введен ступенчатый режим занятий с постепенным увеличением нагрузки. Продолжительность урока составляет 35 мин. В первом классе форма проведения уроков чаще игровая. Физкультурные минутки проводятся двукратно: через 10-15 и 20-25 минут от начала урока. Для младших школьников установлены дополнительные каникулы в феврале сроком в течение одной недели. Продолжительность учебного года в 1 классе 33 недели.

В каждом уроке представляется несколько структурных элементов, этап рефлексии является значимым, поскольку младший школьник учится оценивать собственную деятельность, высказывать свое мнение. Как правило, в первом классе не дается задание на дом. Учителю необходимо завести портфолио на каждого ученика, в котором ведется учет результатов, достигнутых за определенный период, планирование и прогнозирование дальнейшей деятельности. Младшие школьники должны быть включены во внеурочную деятельность, которая организуется с учетом их интересов и желаний. Развитие эмоционально-положительного отношения к совместной деятельности на уроке позволяет младшему школьнику планировать, договариваться, соотносить свои действия с работой в коллективе.

Создание ситуации успеха – главный смысл деятельности учителя. Именно ситуация успеха поможет скорейшей адаптации школьника. Успех позволяет повысить школьную мотивацию, развить познавательный интерес, инициативность, целеустремленность, а также стимулировать работоспособность, способствовать понижению негативных личностных особенностей. Успех – радость, связанная с преодолением трудностей.

По мнению С.В. Чичиной, нужно предоставлять ученикам радость труда, успех в учении, что пробудит в их сердцах гордость и чувство собственного достоинства за свои достижения. Успех – стимул учения, ведь младшим школьникам нравится, чтобы их хвалили, ставили в пример. Подражание – важная особенность младшего школьника, поэтому успех производит большое впечатление на его одноклассников, что приводит к подражанию ему в надежде на удачу [10].

П.Д. Тихненко считала, что ситуация успеха должна осуществляться с учетом следующих условий:

- 1) организация раздельного обучения мальчиков и девочек;
- 2) определение стиля учебной деятельности каждого ученика в классе и дифференцировка учащихся на малые группы;
- 3) выяснение психофизиологического места за партой в классе каждого ребенка;
- 4) определение, какие стили учебной деятельности входят в усредненный стиль класса;
- 5) выяснение, кто не соответствует усредненному стилю большинства;
- 6) определение стиля преподавания учителя и согласование его со стилями учебной деятельности учащихся;
- 7) обеспечение соответствия учебных материалов (учебников, пособий и т.д.) стилю учащихся;

8) определение учащихся группы риска, активное их включение в учебный процесс, творчески используя возможности работы в малых группах, индивидуальные домашние задания, консультирование [11].

Ситуация успеха помогает младшим школьникам снять агрессию, преодолеть изолированность и пассивность. Учитель с осторожностью должен использовать воздействие ситуации успеха, поскольку благополучный ученик, считая, что успех ему гарантирован, перестанет проявлять интерес к учебе. Слабое переключение эмоционального состояния – одна из серьезных проблем адаптации. Учителю сложно наладить взаимоотношения с обидчивым учеником или с учеником, который болезненно переживает малейшее замечание. В данном случае рекомендуется воспользоваться следующими формами поддержки: индивидуальные беседы, дискуссионный клуб, факультативные занятия. На уроках учителю необходимо корректировать эмоциональное состояние и поведение младших школьников, способствовать развитию личности ученика, ощущению востребованности.

Моральное и физическое состояние ребенка зависит от того, как будет протекать процесс адаптации. Влияние негативных факторов на процесс адаптации ведет к дезадаптации человека, как следствие, возникают невротические состояния, нарушения поведения, низкая способность к обучению по программе. Благоприятные условия, наоборот, помогают справляться с трудностями адаптации и устранить школьную дезадаптацию.

Итак, адаптация – это сложный процесс, связанный с изменением статуса человека в обществе, который имеет биологические и психологические аспекты. Она влияет на физическое и душевное состояние ребенка, и для успешной адаптации необходимы благоприятные условия, как со стороны учителей, так и родителей. Адаптация включает в себя различные виды, такие как внешняя, внутренняя и смешанная, а также уровни, которые могут быть физиологическими, психологическими и социальными. Успешная адаптация к школе зависит от готовности ребенка к обучению и его способности к саморегуляции. Дезадаптация, напротив, проявляется в неспособности соответствовать требованиям окружающей среды и может привести к серьезным проблемам в учебе и поведении. Важно учитывать влияние семьи и социального окружения на процесс адаптации, чтобы создать условия для успешного обучения.

1.2 Методические аспекты использования тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации учащихся 9-10 лет к школьной среде

Тетрадь «Здоровый образ жизни» – это специальное учебное пособие, предназначенное для систематической работы над укреплением здоровья учащихся. Она

включает теоретические материалы, практические задания, тесты и дневники самоконтроля, помогающие школьникам осознанно подходить к своему физическому и психическому благополучию. Ведение такой тетради способствует формированию у детей ответственного отношения к здоровью, а также развивает навыки самоорганизации.

Одной из ключевых задач тетради является обучение школьников основам правильного питания. В ней содержатся таблицы полезных и вредных продуктов, примеры сбалансированного рациона и задания на составление меню. Регулярно заполняя эти разделы, ребёнок начинает задумываться о своём пищевом поведении и постепенно отказывается от фастфуда в пользу здоровой еды. Кроме того, тетрадь включает информацию о важности воды, витаминов и режима питания, что помогает предотвратить такие проблемы, как ожирение или авитаминоз [12].

Ещё один важный раздел посвящён физической активности. Здесь школьники находят комплексы упражнений для утренней зарядки, разминки во время учёбы и тренировок дома. Тетрадь предлагает графики занятий, которые можно заполнять, отмечая свою активность в течение недели. Такой подход не только мотивирует детей больше двигаться, но и приучает их к систематическим нагрузкам. Особое внимание уделяется осанке – в тетради есть тесты для самопроверки и упражнения для укрепления мышц спины.

Тетрадь «Здоровый образ жизни» также затрагивает тему психического здоровья. В ней представлены техники борьбы со стрессом, дыхательные упражнения и советы по налаживанию режима сна. Школьники учатся анализировать своё эмоциональное состояние с помощью специальных анкет и дневников настроения. Эти инструменты помогают им вовремя замечать переутомление и находить способы восстановления сил.

Гигиена – ещё одна важная тема, раскрытая в тетради. Дети узнают о правилах ухода за кожей, зубами, волосами, а также о профилактике инфекционных заболеваний. Практические задания, такие как составление графика мытья рук или чистки зубов, превращают скучные правила в увлекательные привычки.

Тетрадь может использоваться как на уроках, так и дома. Учителя включают её материалы в занятия по ОБЖ, биологии и физкультуре, а родители – для совместной работы с ребёнком. Систематическое ведение тетради помогает школьникам увидеть прогресс в укреплении здоровья, что служит дополнительной мотивацией.

Таким образом, тетрадь «Здоровый образ жизни» – это не просто сборник заданий, а мощный инструмент воспитания здорового поколения. Она учит детей заботиться о себе, формирует полезные привычки и помогает сохранить здоровье на долгие годы.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки

здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Здоровый образ жизни позволяет таким образом организовать условия жизнедеятельности, для того чтобы они способствовали поддержанию и укреплению здоровья [13]. Одними из главных составляющих здорового образа жизни являются оптимальный уровень двигательной активности, повышение иммунитета организма с помощью закаливания, обязательная организация рационального питания, организация оптимального и соответствующего возрасту режима дня, соблюдение личной гигиены и безусловное отсутствие вредных привычек.

Часть исследователей предлагают выполнять оценку функционирования образовательных учреждений не по успеваемости учеников, а показателям, которые характеризуют уровень здоровья школьников и особенностям их функционального состояния [14].

Представленная точка зрения является оправданной, так как недостаток образования всегда можно компенсировать при помощи углубленных образовательных программ и репетиторов и с помощью самообразования. Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья компенсировать очень трудно. Особый подход к организации здорового образа жизни необходимо уделять при работе с младшими школьниками. В виду психофизиологических особенностей этого возраста, следует учитывать, что зачастую ребенок может опираться на негативные формы поведения своих сверстников. Поэтому при формировании у школьников 9-10 лет навыков здорового образа жизни многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. Состояние здоровья в значительной мере определяется негативным влиянием вредных привычек [15].

При формировании основ здорового образа жизни необходимо особое внимание уделять профилактике их возникновения. Широкая пропаганда вредных привычек в средствах массовой информации и окружающей детей микро социальной среде, в том числе и пример родителей и других близких родственников повышают вероятность формирования вредных привычек. Поэтому при организации работы по формированию навыков здорового образа жизни необходимо учитывать социум младших школьников и первоначальный уровень осведомленности о здоровом образе жизни и его компонентах, что можно определить с помощью метода анкетирования. И на основании его результатов планировать работу по профилактике вредных привычек, т.к. они являются факторами риска многих заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм при обучении и воспитании является важным условием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, и должно

носить комплексный и непрерывный характер. Анализ литературных данных позволяет нам заключить, что у пятидесяти процентов предподоштков не сформированы основные гигиенические навыки. К вышеперечисленным навыкам относятся такие, как соблюдение режима дня, способность правильно распределять умственную и физическую нагрузку, соблюдать требования рационального питания, и оптимального уровня двигательной активности, гигиену и продолжительность сна, длительность прогулок на свежем воздухе и т.д. Учитывая вышеизложенное, проведение работы по формированию мотивации здорового образа жизни является приоритетным направлением [16].

При разработке программ, направленных на формирования мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни следует учитывать ряд принципов:

1 Принцип актуальности. Данный принцип вооружит учащихся, самой актуальной и важной информацией. Актуальность информации формируется современными задачами по сохранению здоровья, его укреплению и восстановлению.

Она направлена на проблемы, обусловленные состоянием здоровья детей, экологической ситуацией в регионе, социальными нормами и нравственными ценностями и т. д.

2 Принцип научности включает организацию теоретической и практической деятельности на основе научных данных. При учете данного принципа в воспитании младших школьников применяются достижения таких наук, как педагогика, психология, социология, которые призваны преподнести информацию с учетом возрастных, половых особенностей, в понятной, интересной для младших школьников форме.

Одним из наиболее важных является принцип доступности. Согласно данному принципу, содержание, методы, формы, средства обучения должны полностью соответствовать интересам и потребностям обучающихся. Основой для принципа доступности является оптимальный для усвоения объем информации с учетом возрастных особенностей.

В основе принципа положительного ориентирования лежит выработка адекватных норм поведения и стиля жизни, в основу которых положены лучшие образцы, приемлемые в обществе.

Следующим является принцип единства теории и практики. Основопологающим при реализации принципа единства теории и практики является применение полученных учащимися навыков и знаний на практике [17].

На основе вышеуказанного принципа необходимо реализовывать принцип активного участия. При его реализации у учащихся вырабатываются и закрепляются навыки здорового образа жизни. Для реализации принципа активного участия можно

рекомендовать решение разнообразных задач по формированию навыков здорового образа жизни.

Реализация комплексного подхода при формировании мотивации и ценностного отношения к здоровому образу жизни должна основываться на принципе индивидуального подхода. Индивидуальный подход основывается на конкретных особенностях детей. Для данного принципа важно проводить индивидуальную работу в зависимости от уровня здоровья, психологических характеристик, особенностей семейного воспитания, привычек и т.д.

При разработке программ, направленных на формирования мотивации к здоровому образу жизни у учащихся, необходимо проходить определенные этапы:

Первый этап — знакомство с основами информации, позволяющей учащимся средних классов осознать необходимость и потребность в здоровом образе жизни. В начале работы необходимо сформировать ценностное отношение детей к своему здоровью и его компонентам. С этой целью в рамках внеурочной деятельности могут использоваться дискуссии и беседы.

При отборе информации для данных видов деятельности нужно опираться на возрастные, физиологические и психологические особенности возраста 9-10 лет.

На втором этапе необходимо формировать негативное отношение к вредным привычкам. В данном аспекте нужно подготовить учащихся к принятию осознанного решения на основе полученной информации. Здесь необходимо учитывать психологические особенности анализируемого возраста, когда не следует решать проблему вредных привычек запретительными мерами. Является достаточно важным, чтобы младший школьник сам осознал пагубное влияние вредных привычек на здоровье, успехи в учебе, спорте.

На третьем этапе учащимся средних классов необходимо самостоятельно определить приоритетным здоровый образ жизни. На четвертом этапе учащиеся осознают необходимость здорового образа жизни. Укреплению основ и навыков здорового образа жизни способствуют целенаправленные мероприятия образовательного учреждения. С этой целью могут использоваться организация дней здоровья, конкурсов по спортивным соревнованиям, походы и т.д.

Для реализации комплексной программы, направленной на формирования мотивации к здоровому образу жизни можно привлекать специалистов центров по работе с детьми, волонтеров из числа старшеклассников, которые личным примером выступают за здоровый образ жизни [18]. Таким образом, одной из главных задач общеобразовательных учреждений является развитие мотивации и ценностного отношения к здоровому образу

жизни у учащихся 9-10 лет. Так как тенденции мотивации к здоровому образу жизни в современном мире у детей предподросткового возраста очень низкая.

Итак, формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы является важной задачей, которая должна быть интегрирована в учебный процесс. Условия жизни должны способствовать поддержанию здоровья, включая физическую активность, правильное питание и соблюдение личной гигиены. Преподаватели должны учитывать влияние социума и родителей на формирование навыков здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек и соблюдение санитарных норм также играют ключевую роль в этом процессе. Программы по формированию мотивации к здоровому образу жизни должны учитывать актуальность, научность и доступность информации. Разработка таких программ требует индивидуального подхода к каждому ученику, чтобы эффективно формировать ценностное отношение к здоровью.

1.3 Психофизические особенности обучающихся 9-10 лет

9-10 лет – важный возрастной период ребёнка. В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения. К этому возрасту у него уже сформированы определённые житейские понятия, но продолжается процесс перестраивания сложившихся ранее представлений на базе усвоения новых знаний, новых представлений об окружающем мире. Школьное обучение способствует развитию его теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, по словам Д. Б. Эльконина, «память становится мыслящей, а восприятие думающим» [19].

Новообразованием 10-летнего возраста является рефлексия. Происходит преобразование не только в познавательной деятельности учащихся, но и в характере их отношения к окружающим людям и к самим себе.

Именно к концу данного возраста у учащихся должны быть сформированы и другие новообразования: способность к саморегуляции, произвольность. Ведь, приступая к обучению в средней школе, несформированность или недостаточный уровень развития этих новообразований приведёт к сложностям в учебной деятельности. Новообразования: произвольность, рефлексия, саморегуляция проходят в это время только начальный этап формирования. С возрастом они только будут усложняться и закрепляться, а также распространяться не только на ситуации, которые связаны с выполнением учебной деятельности, но и на другие сферы жизнедеятельности ребенка.

Учебная деятельность в 9-10 лет продолжает оставаться основной деятельностью школьника и оказывать влияние на содержание и степень развитости интеллектуальной и

мотивационной сфер личности. Но в то же время учебная деятельность теряет своё ведущее значение в психическом развитии ребёнка. Её роль и место в общем развитии ребёнка существенно меняется.

Как только ребёнок поступает в школу, он только приступает, «знакомится» с учебной деятельностью, овладевает её основными структурными компонентами. Уже к 9-10 годам ученик овладевает самостоятельными формами работы. Данный возраст характеризуется интеллектуальной и познавательной активностью, которая стимулируется учебно-познавательной мотивацией.

Развитие и успешность ребёнка в большей степени будет зависеть не только от получения новых разнообразных знаний, новых сведений, но и от поиска общих закономерностей, и самое главное, от освоения самостоятельных способов добывания этих новых знаний.

Психологические исследования детей данного возрастного периода указывают на то, что в 10-летнем возрасте происходит значительное снижение интереса учащихся к учебе в школе и к самому процессу обучения. Самыми распространёнными симптомами снижения интереса являются отрицательное отношение к школе в целом, в необходимости и обязательности ее посещения, нежелание выполнять учебные задания на уроках и дома, конфликтные взаимоотношения с учителями, а также неоднократные нарушения правил поведения в школе.

Рефлексия как новообразование данного возраста меняет взгляд детей на окружающий мир, он впервые вырабатывает собственные взгляды, собственное мнение, не всегда принимая на веру всё то, что он получает от взрослых. Но всё это пока находится на этапе зарождения и затрагивает относительно более знакомую детям сферу - учебную.

У детей отмечаются сильные эмоциональные переживания как положительные, так и отрицательные. Так же данный период характеризуется наибольшими изменениями во внутренней позиции ребёнка, связанные со взаимоотношениями с другими людьми, и прежде всего со сверстниками. Эмоциональное состояние ребёнка чаще всего начинает зависеть не только от успехов в учебе и отношениями с учителями, но и от того, как складываются его отношения с товарищами [20].

К 9-10 годам сверстник и общение с ним начинают определять многие стороны личностного развития ребенка. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе личных и деловых взаимоотношений в классе, происходит формирование достаточно устойчивого статуса ученика в этой системе.

Вместе с тем ребенок иногда оказывается в ситуации выбора между позицией «хорошего ученика» и позицией товарища. Может происходить так, что «хороший ученик»

делает все задания самостоятельно, не списывает и это не мешает ему быть в то же время и хорошим другом. Но способен ли «хороший ученик» оставаться настоящим другом, если он не дает другому списать или сообщает учителю о «провинностях» своих одноклассников?

Вероятность появления конфликтов со сверстниками и с учителями велика, если две системы направлений: позиции ученика и позиции субъекта общения будут противостоять друг другу, не выступать в единстве [21].

В 10 лет происходят существенные изменения в характере самооценки школьников. Уровень самооценки подвергается корректировке и переоценке другими детьми. Возрастает количество негативных самооценок и при этом равновесие между негативными и позитивными самооценками нарушается в пользу первых.

Дети наиболее часто проявляют недовольство собой не только в общении с одноклассниками, но и в процессе учебной деятельности. Критичность отношения к себе объясняется потребностью ребёнка в общей положительной оценке своей личности другими людьми и прежде всего взрослыми.

Ребёнок ощущает необходимость в общей положительной оценке себя в целом, при этом оценка не должна зависеть от конкретных его результатов.

Человек, на каком бы возрастном этапе он не находился, всегда нуждается в принятии его со стороны другими людьми. Но в возрасте 10-ти лет данная потребность выражена наиболее сильно. И она становится основой благоприятного личностного развития школьников в дальнейшем.

В данном возрастном периоде переживания школьников далеко не всегда осознаются ими и чаще всего они даже не всегда могут сформулировать свои проблемы, сложности, вопросы. В результате возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития [22].

Ребёнок проявляет недовольство собой, отношениями с другими, проявляется критичность в оценке результатов учебы - и все это может стать стимулом к развитию потребности в самовоспитании, а может, наоборот, стать препятствием полноценного формирования личности, негативно отразиться на характере самоуважения.

К десяти годам в каждой детской группе, классе есть неформальный лидер, которого признают все остальные. Так же явно выделяются аутсайдеры, отличники, дети, которые лучше других бегают или являются генераторами блестящих идей или зачинщиками проказ. В десять лет дети по-прежнему выбирают себе в друзья ровесников того же пола. Влияние семьи постепенно снижается, а зависимость ребенка от мнения друзей становится крайне значительной.

Десятилетний ребенок проводит больше времени со своим лучшим другом, при этом он чаще делится с ним своими секретами. Отношения с одноклассниками в этом возрасте могут стать более сложными и даже в некоторых случаях напряженными. Это в основном относится к девочкам. Мальчиков, как правило, больше волнует то, чем они занимаются, а не с кем.

Ребенок одинаково ровно общается с матерью и отцом, с ним легко договориться. 9-летний ребенок может чувствовать себя независимым, но большинство экспертов психологии приходят к выводу, что им по-прежнему требуется поддержка своих родителей. Отмечаются на этом этапе развития резкие перепады настроения [23].

Десятилетний возраст характеризуется проявлением большей независимости и нежеланием опеки и заботы со стороны родителей. 10 лет – это «золотой возраст». Всё чаще детей данного возраста начинает беспокоить их социальный статус, достаточно ли модна их одежда или являются ли их гаджеты современными и достаточно дорогими. Отмечается потеря интереса к таким семейным видам деятельности, как праздники или экскурсии, пикники, которые они так любили несколько лет назад.

Когнитивное развитие детей начинается с развития собственных представлений о мире. Это время перемен, ответственности за свои действия. Дети чувствуют, что они уже взрослые и пытаются решать большинство вещей самостоятельно. Многие дети серьезно обсуждают со взрослыми свое будущее и начинают думать о том, какие предметы лучше изучать, и какую школу им лучше выбрать.

Физические и эмоциональные изменения, особенно у мальчиков, не так важны, как для девочек. Это связано с тем, что мальчики, как правило, физически созревают чуть позже. В 10 лет мальчики пытаются добиться успеха в различных видах деятельности, например, спорте, чтобы доказать свою конкурентоспособность [24].

Если говорить о развитии ребёнка данного возраста, то в 10 лет ребёнок прекрасно ориентируется во времени, читает с удовольствием и для удовольствия, имеет чувство юмора, позитивно относится к правилам и следит за тем, чтобы все их соблюдали, обладает обостренным чувством справедливости, имеет развитые навыки самообслуживания и способен следить за порядком в своей комнате. Может взять на себя ответственность за определенные дела по дому. Имеет развитую мелкую моторику. Достаточно чисто пишет и рисует. С удовольствием присоединяется к группе ровесников.

Резюмируя первую главу и параграфы к ней:

1 Выявив состояние проблемы адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде, выяснили, что успешная адаптация к школе влияет как на физическое, так на и душевное

состояние ребенка, и зависит, в числе прочего, от готовности ребенка к обучению и его способности к саморегуляции.

2 Изучив потенциал применения рабочей тетради «Здоровый образ жизни» для адаптации обучающихся 9-10 лет к школьной среде, определили, что он высок, так как профилактика вредных привычек и соблюдение санитарных норм также ключевую роль в процессе формирования мотивации к здоровому образу жизни.

3 Изучив психофизиологические особенности обучающихся 9-10 лет, определили, что в этом возрасте у детей формируются новые когнитивные навыки и рефлексия, учебная деятельность становится основной, эмоциональное состояние детей в значительной степени зависит от их социальных взаимодействий и самооценки.

Зная все особенности данного возрастного периода, необходимо быть готовым к их проявлению со стороны детей и при этом осознавать, что сам ребёнок испытывает сложности в данном возрасте, так как уже почти вступил на новый возрастной этап, называемый подростковым.

Итак, дети 9-10 лет проходят важный этап психофизического развития, характеризующийся изменениями в мышлении, саморегуляции и эмоциональном состоянии. В этом возрасте у детей формируются новые когнитивные навыки и рефлексия, что влияет на их отношения с окружающими. Учебная деятельность становится основной, но интерес к ней может снижаться, что требует внимания со стороны учителей и родителей. Эмоциональное состояние детей в значительной степени зависит от их социальных взаимодействий и самооценки [25]. Важно поддерживать положительное отношение к обучению и развивать навыки общения, чтобы предотвратить конфликты и дезадаптацию. Успешное развитие детей в этом возрасте требует учета их индивидуальных особенностей и создания поддерживающей образовательной среды.

Список использованных источников

- 1 Гернет И.Н., Пушкина В.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю. Рабочая тетрадь для практических занятий по дисциплине «физическая культура». Учебное пособие. - Москва, 2018.
- 2 Шпет В.В., Якунина В.А. Рабочая тетрадь по физической культуре для учащихся 1-4 классов // Методист. - 2021. - № 10. - С. 45-52.
- 3 Хохрякова И.А., Марьин М.В., Малеев Р.Р. «Познавательная физкультура»: рабочая тетрадь по физической культуре для начальных классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. сборник статей. - Киров, 2022. - С. 257-259.
- 4 Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления развития культуры здоровьесбережения у школьников в системе личностной безопасности // Евразийский союз ученых. - 2020. - № 4-8 (73). - С. 4-8.
- 5 Бабинцева А.О., Леденцов К.О., Даньчиков Н.Г., Галкин И.А. «Южик на скамейке запасных»: рабочая тетрадь по физической культуре для 5-7-х классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. - Киров, 2022. - С. 24-26.
- 6 Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Знание, 1973. - 117 с.
- 7 Новикова С.В. Психологическая подготовка - ведущий фактор готовности детей к школе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2019. - № 6. - С. 125-130.
- 8 Якубова Э.Ф., Якубова З.А. Валеология в начальной школе: теория и практика. - Симферополь, 2021. - 287 с.
- 9 Бочарова Л.И., Добротина Е.С., Овсянникова Н.А. Самостоятельная работа на уроке как способ формирования универсальных учебных действий / В сборнике: Проблемы и перспективы реализации междисциплинарных исследований. - Уфа, 2022. - С. 115-119.
- 10 Чичина С.В., Парфенюк Р.Д. Метод учебных проектов как способ формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у восьмиклассников // Международный журнал экспериментального образования. - 2020. - № 4. - С. 23-28.
- 11 Тихненко П.Д., Бекасова С.Н. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - Чебоксары, 2023. - С. 128-134.

- 12 Горвиц А.В., Киселёва Е.С. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми на уроке физкультуры / В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. - Краснодар, 2022. - С. 74-75.
- 13 Громова Л.А., Красноперова В.Ф. Формирование универсальных учебных действий в спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности / В сборнике: Проблемы и перспективы развития начального образования. - Нижний Новгород, 2021. - С. 50-55.
- 14 Петраковская М.А. Особенности психологической готовности родителей к поступлению детей в школу / В сборнике: Наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития. - Москва, 2021. - С. 203-206.
- 15 Хохрякова И.А., Марьин М.В., Малеев Р.Р. «Познавательная физкультура»: рабочая тетрадь по физической культуре для начальных классов / В сборнике: Педагогическое проектирование: идеи и решения. сборник статей. - Киров, 2022. - С. 257-259.
- 16 Белкина, В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для вузов / В. Н. Белкина. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2024. – 170 с.
- 17 Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2024. – 411 с.
- 18 Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология : учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. – Москва : ИНФРА-М, 2024. – 352 с.
- 19 Эльконин, Д.Б. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 227 с.
- 20 Андрущенко, Т. Ю. Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития ребенка семи лет: учебное пособие для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 103 с.
- 21 Психология дошкольного возраста: учебник и практикум для вузов / Е. И. Изотова [и др.]; под редакцией Е. И. Изотовой. – М.: Юрайт, 2024. – 452 с.
- 22 Бережковская, Е. Л. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / Е. Л. Бережковская. – М.: Юрайт, 2024. – 357 с.
- 23 Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева; под редакцией О. В. Хухлаевой. – М.: Юрайт, 2024. – 367 с.
- 24 Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский; под редакцией Б. А. Сосновского. – М.: Юрайт, 2024. – 359 с.
- 25 Рогов, Е. И. Практическая психология. Работа с детьми разного возраста: практическое пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 412 с.