

Формирование здорового образа жизни младшего школьника на основе внедрения комплекса ГТО

Formation of a healthy lifestyle of a junior schoolboy based on the introduction of the ready for work and defense complex

УДК 372.879.6

Получено: 15.06.2022

Одобрено: 04.07.2022

Опубликовано: 25.08.2022

Рядных Л.Н.

Учитель МКОУ «СОШ № 1» п. Пристенъ Курская область

Рядных А.Ю.

Учитель МКОУ «Ржавская СОШ» Пристенского района Курской области

Ryadnykh L.N.

Teacher of MKOU «SOSH No. 1» p. Pristen', Kursk region

Ryadnykh A.Ya.

Teacher of MKOU «Rzhavskaya SOSH» of the Priestensky district of the Kursk region

Аннотация

В данной статье рассматривается роль комплекса «Готов к труду и обороне» в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения начального общего образования непосредственно педагогического проектирования. Описан первичный этап – моделирования процесса сопровождения детей в условиях ФГОС второго поколения с выдвиганием ряда задач по созданию и сохранению здоровья младших школьников на современном этапе развития каждого отдельного человека для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

Ключевые слова: готов к труду и обороне; физическое здоровье; психическое здоровье; физическая культура и спорт; Национальная доктрина образования.

Abstract

This article examines the role of the complex «Ready for work and defense» in the formation of a healthy lifestyle of the younger generation of primary general education directly pedagogical design. The primary stage is described – modeling of the process of accompanying children in the conditions of the second-generation FGOS with the nomination of a number of tasks to create and preserve the health of younger schoolchildren at the present stage of development of each individual for successful life in modern society.

Keywords: Ready for work and defense; physical health; mental health; physical culture and sports; National Doctrine of Education.

В настоящее время общество признает особенную роль здоровья подрастающего поколения и выдвигает ряд задач в системе государственного образования по созиданию и сохранению здоровья младших школьников.

Роль образования на современном этапе развития России в оздоровлении отдельного человека, в оздоровлении нации определяется необходимостью подготовки

психически и физически здорового каждого отдельного человека как здорового гражданина, самодостаточного для его успешности в жизнедеятельности не простого современного общества.

В педагогической практике на всех ее уровнях определилась потребность в разработке целостной системы сохранения и укрепления здоровья учащихся, создание таких основ организации педагогического процесса, которые бы обеспечивали ученику возможность выбора здорового образа жизни, способствовали формированию отношения к собственному здоровью как высшей духовной ценности.

Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»» определяет цель, задачи, структуру.

Значимость внедрения комплекса ГТО в образовательный процесс определяется повышением результативности применения возможностей спорта и физической культуры в укреплении здоровья, всестороннем и гармоничном развитии личности, воспитании гражданственности и патриотизма, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста требует определения особенностей здоровья в данном возрасте, выявления специфики педагогических воздействий и продуманной системы организации физического воспитания, кроме всех прочих оздоровительных мер, которые проводят в образовательных организациях.

Для того, чтобы определить содержание понятия «здоровый образ жизни» следует, прежде всего, проанализировать его с разных позиций. За основу понятия «здоровый образ жизни» берется понятие «здоровье», которым определяется основное направление нашего исследования.

Проанализировав литературу по проблеме исследования, мы определили, что в науке выдвигаются разнообразные подходы к пониманию категории «здоровье» (С.Ю. Лебедченко, Э.Н. Вайнер, Е.Г. Диканова).

Э.Н. Вайнером здоровье рассматривается, как способность личности сохранить свой «гомеостазис» через идеальное приспособление к меняющимся обстоятельствам окружающей среды. Организм, который здоров, оказывать устойчивое сопротивление перепадам температуры, сопротивляться воздействию бесчисленных вирусов, бактерий, и другим микроорганизмам, вести борьбу с отрицательными эмоционально-психологическими раздражителями, ставя перед собой цель продолжения и сохранения жизни. Впрочем, по мнению Э.Н. Вайнера, человек стремится применить те механизмы защиты и адаптации, которые вырабатываются еще в ходе эволюции. В данном контексте под здоровьем понимается такое состояние организма, которое предоставляет человеку вероятность в наибольшей степени осуществить свою генетическую программу в определенных условиях социального существования данного человека [1, с. 11].

Исходя из точки зрения С.Д. Неверкович, здоровье является показателем культуры личности в целом, потому что оно по своей структуре является показателем гармонии практического бытия, критерием сбалансированности в человеке социального и природного начала [2, с. 57].

Отдельными исследователями, например, А.И. Волошиным, зависимость здоровья определяется сознанием личности и его внутренней сущностью. По мнению данного исследователя, зависимость от личностных качеств человека проявляется в каждом из показателей здоровья. Оно определяется осознанностью поведения, которое может, как наносить ущерб, так и приносить благо [3, с.99].

К. Байер отмечает, что состояние здоровья человека вызывает ассоциации с гармонией, которая содержится в гармоничном единстве социальных и биологических качеств, гармоничном функционировании и взаимодействии всех систем организма и его органов, состоянии гармоничной саморегуляции и динамического равновесия с миром [4, с.11].

Между тем отдельными авторами (Г.К. Зайцев, И.И. Брехман, В.Ф. Базарный) выделяются педагогический и нравственный компоненты.

С точки зрения В.К. Бальсевич, здоровье это итоговая характеристика воспитания, развитие внутренних резервов младших школьников [5, с.5].

П.А. Виноградов отмечает, вопрос поддержания здоровья людей на высоком уровне напрямую связан с организационным и просветительским потенциалом системы образования. Так как именно в системе образования протекает развитие личности человека, которая способна «выступить в качестве регулятора и созидателя своего здоровья» [6, с. 144].

Т.Ф. Орехова отмечает, что состояние здоровья конкретного человека во многом определяется индивидуальными особенностями отдельно взятой личности, а также ценностными ориентациями, которые связаны с его образом жизни (присутствие вредных или здоровых привычек) [7, с. 47].

Обучение здоровью предполагает не только овладение методиками оздоровления, физическое самосовершенствование, но и развитие смысловой и мотивационной сферы здоровья, установки на здоровый образ жизни, потребности самосовершенствования и познания [7, с. 58]. Объясняя другими словами, - формирование здорового образа жизни.

С. Нилуашев отмечает, что здоровый образ жизни это деятельность, которая направлена на укрепление не только психического и физического, но и нравственного здоровья, такой образ жизни должен осуществляться при совокупности всех важнейших форм жизнедеятельности: семейно-бытовой, общественной, трудовой, досуговой [8, с.4].

С точки зрения О.А. Кулаковского, здоровый образ жизни выражается в определенной ориентированности деятельности человека в направлении развития и укрепления личного (индивидуального) и общественного здоровья [9, с.104].

П.Л. Дрибинский отмечает, что под здоровым образом жизни необходимо понимать характерные способы и формы повседневной жизнедеятельности личности, которыми укрепляются и совершенствуются резервный потенциал организма, обеспечивая при этом удачное исполнение своих профессиональных и социальных функций вне зависимости от социально-психологических, экономических и политических ситуаций [10, с.52].

В здоровом образе жизни выражается и определенная ориентированность деятельности личности в направлении развития и укрепления общественного и личного здоровья, отмечает О. Ю. Баладанов. Исходя из этого, здоровый образ жизни напрямую связан с личностно-мотивационным воплощением личностью своих психологических, физических и социальных способностей и возможностей. Отсюда вытекает важнейшее значение формирования здорового образа жизни и создание оптимальных условий функционирования личности и общества [11, с.172].

Здоровый образ жизни является основой профилактики различных болезней, отмечает Т.П. Васильева. Особо стоит подчеркнуть, что в нем реализуется самый важный вид профилактики - первичная профилактика болезней, которая предотвращает их возникновение, расширяет пределы адаптационных возможностей человека. Тем не менее функции здорового образа жизни значительно обширнее, они выходят за рамки только медицинской проблемы [12, с.18].

24 марта 2014 г. президентом РФ В.В. Путиным был подписан указ «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». На современном этапе развития общества в связи со значительным ухудшением состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков возникает необходимость в правильной организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы в образовательных общеобразовательных организациях. Для этого необходимо создание благоприятных условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья школьников, организации их внешкольной деятельности, достижении спортивного мастерства, которое формируется, как правило, в детском возрасте и подразумевает непрерывное совершенствование в избранном виде спорта [13].

Стандарты второго поколения определили «портрет» выпускника начальной

школы. Одним из требований является – «выполнение правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Отсюда задача учителя начальных классов – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам). Иными словами, здоровью надо учить [14, с.19].

Развитие физической культуры и спорта - это важнейшая задача государства. В Советском Союзе спортивный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне» был весьма востребован. На протяжении нескольких десятков лет нормативы по физической подготовке сдавали не только в школах и в высших учебных заведениях, но и на заводах и предприятиях страны. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков [15, с.7]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс придерживается нижеописанных принципов:

- а) доступность и добровольность;
- б) личностно ориентированная и оздоровительная и направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет национальных традиций и региональных особенностей [16].

На основе требований к уровню физической подготовленности при сдаче нормативов тестов (испытаний) разрабатываются образовательные программы в образовательных организациях по дисциплине (предмету) «Физическая культура».

Учет полученных результатов по выполнению нормативов тестов (испытаний) осуществляется в соответствии с формой федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, ее утверждает Федеральная служба государственной статистики в определенном ею порядке [17].

В тесной взаимосвязи с физическим развитием происходит психическое и умственное развитие ребенка младшего школьного возраста, отмечает Д.Ф. Обухова. При двигательной активности происходят изменения в психике, потому как психические процессы в качестве компонентов находятся в структуре мышечной силы, быстроты двигательных действий, координации движений, выносливости к мышечной работе. В младшем школьном возрасте происходит период равномерного, но вместе с тем и достаточно интенсивного развития организма. Наступает пора активного формирования костной и мышечной системы. В данном возрасте закладываются физиологические изгибы позвоночника (необходимо уделять особое внимание формированию осанки). Дети младшего школьного возраста еще слабо владеют «мелкими» мышцами (мелкая моторика), но крупные сформированы довольно хорошо (отсюда и низкие показатели точности). Эластичность и гибкость мышц позволяет выполнять с младшими школьниками различные упражнения гимнастики. Следует учитывать при занятиях на улице, что у детей этого возраста весьма высокая теплоотдача [18, с.74].

Младшие школьники легко овладевают технически сложными движениями, так как высшая нервная система уже достаточно хорошо сформирована, но ее сил пока не хватает для длительной продуктивной работы, именно поэтому дети весьма быстро устают. При организации занятий следует учитывать особенности обмена веществ (дети должны питаться 4-5 раз в день), деятельность сердечно-сосудистой системы. Мы привели некоторые возрастные характеристики младших школьников, которые помогут в обеспечении эффективности учебно-воспитательного процесса, позволят избежать отрицательных последствий, так как целевой установкой всей работы выступает формирование позитивных эмоций на уроках физической культуры. Двигательная активность позволяет детям взаимодействовать с различными предметами, перемещаться в пространстве, вследствие чего попадают бесчисленные информационные импульсы в виде

представлений, впечатлений, ощущений. Чем многообразнее двигательная активность детей младшего школьного возраста, тем больше опыта взаимодействия, формируются элементарные знания, навыки и отношения, практические умения [19, с.115].

Важнейшим условием формирования здоровосберегающего поведения является взаимопонимание и согласованное взаимодействие родителей обучающихся, педагогов физической культуры, педагогов начальных классов по достижению единства воспитательных действий в процессе формирования здорового образа жизни детей младшего школьного возраста. Данное условие определяется нами как одно из самых необходимых, оно обусловлено психологическими особенностями развития младших школьников. В данном возрасте ребенок старается подражать поведению взрослых, так как взрослые являются для них авторитетами. Особую значимость для детей приобретает поведение, мнение, отношение взрослых. В связи с этим формирование навыков здорового образа жизни детей младшего школьного возраста на основе взаимодействия педагогов начальных классов, педагогов физической культуры и родителей обучающихся показывает себя как наиболее психологически целесообразное. Согласованные действия педагогов и родителей создают единое воспитательное пространство, обеспечивают позитивный эмоциональный фон, на его основе каждое воспитательное воздействие становится результативным [20, с.19]. Здоровый образ жизни, как было определено ранее, учитывает возрастные и индивидуальные особенности личности. Из этого исходит утверждение, что столько людей, столько и здоровых образов жизни. Это условие связано с учетом особенностей формирования психологической идентификации пола детьми. К детям младшего возраста обществом уже выдвигаются требования, как к девочкам, так и к мальчикам. Дифференцированный подход к детям младшего школьного возраста на основе гендерных различий содействует расширению представлений и знаний о здоровом образе жизни и увеличению результативности процесса физического воспитания детей [21, с.213].

Взаимодействие педагогов физической культуры, педагогов начальных классов, родителей обучающихся по достижению единства воспитательных воздействий с младшими школьниками в процессе развития навыков здорового образа жизни. Действенность этого условия определяется целостностью убеждений и отношений к здоровью и здоровому образу жизни со стороны референтно значимой среды для младших школьников. Следование данному условию образует нужную совокупность знаний о здоровье и способах его укрепления и сохранения, оно позволяет обеспечить детям помощь при желании заниматься укреплением и сохранением здоровья, позволяет целенаправленно вырабатывать мотивацию на здоровый образ жизни [22, с.140].

В качестве практической базы исследования нами были выбраны учащиеся 3 класса муниципального казенного общеобразовательного учреждения «СОШ № 1 п. Пристень».

Наше педагогическое наблюдение предусматривает три главных этапа:

- констатирующий;
- формирующий;
- контрольный.

Представим в виде таблицы результаты диагностики уровня информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Таблица 1

Уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ

Уровень	Высокий	Приемлемый	Средний	Низкий
Констатирующий этап	10%	15%	35%	40%

Исходя из данных табл. 1, нами определено, что высокий уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ выявлен у 10%

обучающихся, у таких учащихся имеется необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения у обучающихся с высоким уровнем точны и приведены в систему.

Приемлемый уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ выявлен у 15% обучающихся, для таких учащихся характерна хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания, знания у них достаточно полные, осознанные и систематизированные.

Средний уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ выявлен у 35% младших школьников, у детей со средним уровнем знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные, система знаний отсутствует.

Низкий уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ выявлен у 40% младших школьников, для низкого уровня характерна слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания у обучающихся отрывочные и бессистемные.

Отообразим результаты диагностики уровня ценностного отношения к здоровью в табл. 2.

Таблица 2

Уровень ценностного отношения к здоровью

Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Констатирующий этап	15%	45%	30%	10%

Результаты диагностики ценностного отношения к здоровью показали, что высокий уровень выявлен у 15% младших школьников, обучающихся со средним уровнем 45%, учащиеся со средним уровнем осознанно относятся к своему здоровью. Низкий уровень ценностного отношения к здоровью, при котором младший школьник недостаточно осознанно относится к своему здоровью выявлен у 30%, и очень низкий уровень, при котором у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности определен у 10% школьников.

Таким образом, констатирующий этап исследования показал, что среди обучающихся преобладает низкий (40%) и средний (35%) уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ, в классе также наблюдается низкий (30%) и очень низкий (10%) уровень ценностного отношения к здоровью, эти данные, безусловно, указывают на необходимость проведения работы по формированию здорового образа жизни младшего школьника. Данную работу мы проведем на формирующем этапе педагогического наблюдения на основе внедрения комплекса ГТО.

Анализ полученных данных констатирующего этапа позволил определить дальнейшую цель работы на формирующем этапе: провести работу по формированию здорового образа жизни младшего школьника на основе внедрения комплекса ГТО.

Учителю изначально необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Система учебной работы над физкультурной самостоятельностью в младших классах проходила под девизом «Учись у учителя!».

В процессе работы по внедрению комплекса ГТО обучение учащихся приемам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.

Высокий уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ на контрольном этапе вырос на 15% по сравнению с констатирующим.

Приемлемый уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ с 15% вырос до 45%, что показывает положительный рост уровня на 30%.

Низкий уровень с 40% снизился до 5%, что подтверждает положительный эффект от проведенных нами мероприятий по формированию у детей здорового образа жизни.

Отообразим результаты повторной диагностики уровня ценностного отношения к здоровью в табл. 3.

Таблица 3

Уровень ценностного отношения к здоровью

Уровень	Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
Контрольный этап	45%	50%	5%	0%

Результаты повторной диагностики ценностного отношения к здоровью показали, что высокий уровень выявлен у 45% младших школьников, обучающихся со средним уровнем 50%. Низкий уровень ценностного отношения к здоровью, при котором младший школьник недостаточно осознанно относится к своему здоровью выявлен у 5%, очень низкий уровень, при котором у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности на контрольном этапе исследования не выявлен.

В работе учителя начальной школы приоритетной и главной задачей является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Ведь только здоровый ребёнок сможет успешно учиться и добиться высоких результатов в жизни.

Современный урок - это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Учитель должен так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников.

Ребёнок будет здоров, если будут соблюдаться основные факторы, способствующие укреплению здоровья детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный режим обучения;
- рациональный двигательный режим;
- если на уроках будут использоваться технологии обучения, содействующие здоровью.

С родителями можно проводить различные профилактические беседы и лектории на собраниях о сохранении и укреплении здоровья детей, приведем примеры некоторых тем: «За здоровый образ жизни», «Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников».

Учащимся младших классов особенно запоминаются спортивные праздники, в частности «Папа, мама, я – спортивная семья».

Учащихся младших классов необходимо мотивировать к принятию участия в районных, областных, всероссийских конкурсах, к которым также относится и комплекс ГТО.

Мероприятия по формированию здорового образа жизни должны являться неотъемлемой составляющей плана воспитательной работы (внеклассных мероприятий) школы. Четкое функционирование всей системы здоровьесбережения возможно лишь при постоянном взаимодействии всех участников учебно-воспитательного процесса.

Система воспитательного воздействия учителя начальной школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся в образовательном учреждении должна осуществляться

по следующим направлениям:

- формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), культуры здоровья и культуры межличностных отношений;
- создание здоровьесберегающей образовательной среды;
- организация оздоровительной работы.

Задача общества не только воспитание в будущем здорового психологически и физически человека, а стать частью системы этого воспитания. Комплекс ГТО полностью может справиться с этой задачей.

В процессе исследования мы пришли к убеждению, что проблема формирования здорового образа жизни младшего школьника на основе внедрения комплекса ГТО является актуальной.

Рассмотрев сущность феномена «здоровый образ жизни» в контексте исследовательских подходов, мы определили, что содержание здорового образа жизни это целостная система предметно-вещного социокультурного, природного и духовного компонентов социально творимого энергетического, информационного и пластического обеспечения наилучшей жизнедеятельности личности и общества. Содержание здорового образа жизни включает социокультурное правовое и духовное пространство развития и деятельности личности, предметно-вещную и экологическую среду обитания человека, что, в свою очередь, зависит от промышленно-производственных, экономических, коммуникационных и агрокультурных факторов.

Констатирующий этап исследования показал, что среди обучающихся преобладает низкий (40%) и средний (35%) уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ, в классе также наблюдается низкий (30%) и очень низкий (10%) уровень ценностного отношения к здоровью, эти данные, безусловно, указывают на необходимость проведения работы по формированию здорового образа жизни младшего школьника. Данную работу мы провели на формирующем этапе педагогического наблюдения на основе внедрения комплекса ГТО.

Контрольный этап зафиксировал в классе положительную динамику уровня информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ. Высокий уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ на контрольном этапе вырос на 15% по сравнению с констатирующим. Приемлемый уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ с 15% вырос до 45%, что показывает положительный рост уровня на 30%. Низкий уровень с 40% снизился до 5%, что подтверждает положительный эффект от проведенных нами мероприятий по формированию у детей здорового образа жизни. Работа по формированию здорового образа жизни младшего школьника на основе внедрения комплекса ГТО показала свою эффективность в значительном повышении уровня информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ, одной из наиболее действенных форм формирования здорового образа жизни младшего школьника является внедрение комплекса ГТО, что способствует так же воспитание ценностного отношения к своему здоровью младших школьников.

Таким образом, формирование здорового образа жизни младшего школьника будет проходить наиболее эффективно на основе внедрения комплекса ГТО, если: создать условия для оздоровления детей; мотивировать учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; системно вести работу по внедрению комплекса ГТО – доказана, однако исследование не претендует на глубину и завершенность и может быть продолжено в других аспектах.

Литература

1. *Вайнер Э.Н.* Здоровый образ жизни человека как острая социально - демографическая проблема/ Э. Н. Вайнер // Материалы третьей Межреспубликанской научно - практической конференции. - Липецк, 2014. – С. 11-12.
2. *Неверкович С.Д.* Педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие

- / С. Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: Академия, 2014. - 336 с.
3. *Волошин А.И.* Путь к здоровью/ А.И. Волошин. — М.: Знание.-2013.-160 с.
 4. *Баладанов О.Ю.* Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников/ О.Ю. Баладанов, И.З. Козловский, О.П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2016. - С. 172 - 174.
 5. *Бальсевич В.К.* Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2016 - № 4. - С. 3 -5.
 6. *Виноградов П.А.* Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов - М.: Мысль, 2014. - 288 с.
 7. *Орехова Т.Ф.* Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова.- М.: «ФЛИНТА», 2016. – 353 с.
 8. *Нилуашев, С.* Физической воспитание и здоровье / С. Нилуашев // Физическая культура в школе. - 2014. - №3. - С. 2-4.
 9. *Кулаковский О.А.* Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О.А. Кулаковский // Образование в современной школе. – 2015 -№11. – С. 102-104.
 10. *Дрибинский П.Л.* Преемственность как условие воспитания ценностного отношения к здоровью у детей младшего и среднего школьного возраста // Аксиологические проблемы педагогики: Сб. науч. тр. / Смоленский государственный университет. — Смоленск: Изд-во Смол-ГУ, 2016.- С. 57-59.
 11. *Баладанов О.Ю.* Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников/ О.Ю. Баладанов, И.З. Козловский О. П. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2016. - С. 172 - 174.
 12. *Васильева Т.П.* Здоровый образ жизни и стратегия его формирования у младших школьников/ Т.П. Васильева // Социокультурные аспекты экологического воспитания школьников. - М., 2000.- С.17-21.
 13. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
 14. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010. – 31 с.
 15. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014. – 164 с.
 16. Нормы ГТО ru/ Нормативы Минспорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/>.
 17. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» С изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2015 г.
 18. *Обухова Д.Ф.* Детская психология: теории, факты, проблемы / Д. Ф. Обухова. - М.: Тривола, 2014.-360 с.
 19. *Обозов Н.Н.* Возрастная психология / Н. Н. Обозов.- СПб.: Нева, 2012.-328 с.
 20. *Белякова Н.Т.* Физкультурно-оздоровительная работа/ Н. Т. Белякова. - М.: Феникс. 2014. – 174 с.

21. Педагогические технологии: учебное пособие для студентов педагогических специальностей / В. С. Кукушин. – М.: ИКЦ «МарТ», 2014. – 336с.
22. *Ересько Н.В.* Организация тематической недели «Мы за здоровый образ жизни!» / Н.В. Ересько // Классный руководитель. – 2016 - №5. – С. 140-144.