

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и методики преподавания»

(наименование кафедры)

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Профиль Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль)/специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Студентка

Э.Р. Абубакирова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Л.А. Сундеева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий

кафедрой

д.п.н., профессор, Г.В. Ахметжанова

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » 20\_18\_г.

Тольятти 2018

## **АННОТАЦИЯ**

на бакалаврскую работу

Абубакирова Элита Руслановна

**1. Название темы бакалаврской работы:** «Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни».

**2. Цель исследования:** разработать и экспериментально доказать результативность педагогических условий формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы.

**3. Задачи исследования:**

- проанализировать состояние исследуемой проблемы и уточнить её понятийный аппарат;
- раскрыть содержание понятия «представления у младших школьников о здоровом образе жизни»;
- выявить педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы;
- экспериментально проверить результативность предложенных педагогических условий на примере учебного предмета «Окружающий мир».

**4. Структура и объём работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемой литературы и приложений. Общий объём – 69 страниц, без приложений.

**5. Методы исследования:** анализ литературы, наблюдение, беседа, тестирование, обобщение, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), количественный и качественный анализ полученных данных.

**6. Количество источников литературы – 61.**

**7. Количество приложений – 10.**

**8. Количество таблиц – 11.**

**Оглавление**

<b>ВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. Теоретические основы формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни</b>	
1.1. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни как педагогическая проблема.....	9
1.2. Представления о здоровом образе жизни: понятие, содержание, особенности .....	15
1.3. Теоретическое обоснование условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни	23
<b>Выводы по первой главе</b> .....	31
<b>ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни</b>	
2.1. Цель, задачи и организация опытнo-экспериментальной работы .....	33
2.2. Реализация педагогических условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни .....	41
2.3. Анализ и оценка результатов опытнo-экспериментальной работы .....	50
<b>Выводы по второй главе</b> .....	57
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	59
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	63
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	70

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** исследования обусловлена практической и теоретической значимостью проблематики формирования здорового образа жизни школьников. Здоровье детей во все времена является предметом заботы и обсуждения первостепенной важности. Именно здоровье подрастающего поколения является основным приоритетом социальной и экономической политики, определяя будущее страны, её демографические показатели, научно-экономический потенциал и дальнейшее развитие общества в целом. Здоровье и здоровый образ жизни является фактором, определяющим качество жизни конкретного человека, становится условием его успешной социализации, продуктивной жизнедеятельности, самореализации и самосовершенствования.

Результаты исследований НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ [34] обнаруживают актуальность проблемы ухудшения состояния здоровья детей школьного возраста. Отмечается, что по сравнению с началом 1990-х годов состояние здоровья учащихся ухудшилось в 2,4-2,7 раза, а хронические болезни стали встречаться у них чаще на 40-70%. Самые распространённые отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, органов дыхания, нервной системы и психической сферы, а также расстройства зрения. Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания: язвенная болезнь, гастродуоденит, сколиоз, близорукость средней и высокой степени.

Проблема ухудшения состояния здоровья школьников имеет и медицинский, и педагогический аспект. Вместе с тем, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и

потребности в здоровом образе жизни объявлено одним из приоритетных направлений современной политики в сфере образования [46, 47].

Государство и общество внимательно относится к проблеме здоровья подрастающего поколения, о чём свидетельствует ряд документов: Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, а также ряд Федеральных законов и Указов Президента РФ.

Основной причиной снижения здоровья является отсутствие у значительной части детей и подростков культуры здорового образа жизни. При этом важным этапом в формировании культуры здорового образа жизни является младший школьный возраст. Знания о здоровье и здоровом образе жизни, заложенные на начальной ступени обучения, усваиваясь на подсознательном уровне, становятся основой для формирования умений и навыков здорового образа жизни, превращаясь в привычку, а в последствии и основу всей жизнедеятельности. На основе анализа психолого-педагогической литературы можно предположить, что одним из возможных вариантов решения рассматриваемой проблемы может стать формирование представлений о здоровом образе жизни.

Учебный предмет «Окружающий мир» занимает важное место в системе начального общего образования, так как в процессе его изучения младшие школьники овладевают основами практико-ориентированных знаний о человеке, природе и обществе, учатся осмысливать причинно-следственные связи в окружающем мире. Данный предмет обладает огромными возможностями для развития у младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Программа дисциплины даёт возможность донести эти знания до учащихся младшей школы [23].

Изучение педагогического наследия прошлого и современных научных трудов, показало, что вопросы формирования здоровой личности ребёнка рассматривались в трудах И. И. Брехмана, Л. С. Выготского, Г. К. Зайцева, П. Ф. Лесгафта, Н. И. Пирогова, В.А. Сухомлинского, Л.Г. Татарниковой, К.Д. Ушинского и др. На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни является объектом изучения многих исследователей (Л.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Н.Г. Быкова, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Л.Г. Касьянова, Ю.П. Лисицын, М.В. Меличева В.М., Нилов, В.П. Петленко, А.А. Покровский, ЕЛ. Семенова, С.М. Степанова и др.). Однако, вопрос формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении учебного предмета «Окружающий мир» изучен не в полной мере. При этом, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования указывает «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни...» как результат освоения основной образовательной программы выпускника начальной школы [54, с. 28].

Обозначенная актуальность настоящего исследования позволяет сформулировать **проблему**: каковы педагогические условия, способствующие результативному формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни?

**Объект исследования**: процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы.

**Предмет исследования**: педагогические условия формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни при изучении учебного предмета «Окружающий мир».

**Цель исследования**: разработать и экспериментально доказать результативность педагогических условий формирования представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы.

Цель, объект и предмет исследования позволили сформулировать его **гипотезу**: формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если:

- раскрыто содержание понятий «здоровый образ жизни», «представления у младших школьников о здоровом образе жизни»;
- разработаны педагогические условия, обеспечивающие результативность формирования представлений у обучающихся младшего школьного возраста о здоровом образе жизни при изучении учебного предмета «Окружающий мир»;
- определены методы и формы, способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни у обучающихся 1-4 классов.

#### **Задачи:**

1. Проанализировать состояние исследуемой проблемы и уточнить её понятийный аппарат.
2. Раскрыть содержание понятия «представления у младших школьников о здоровом образе жизни».
3. Выявить педагогические условия, способствующие формированию представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы.
4. Экспериментально проверить результативность предложенных педагогических условий на примере учебного предмета «Окружающий мир».

**Теоретические основы исследования** составили исследования в области валеологии и педагогической валеологии (М.И. Брахмам, Г.К. Зайцев, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Л.Г. Татарникова,), а также классические исследования по педагогике, психологии, биологии, затрагивающие одновременно проблематику здоровья (Э.С. Бауэр, Н.А. Бернштейн, П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский).

Тема, гипотеза, цель и задачи исследования обусловили выбор его **методов:** теоретических (научный анализ психолого-педагогической, методологической литературы по теме исследования, обобщение и сравнение); эмпирических (педагогическое наблюдение, анализ опыта профессионально-педагогической работы, беседа, опрос, тестирование анкетирование, констатирующий и формирующий эксперименты).

**Научная новизна исследования** заключается в обосновании возможностей формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни посредством реализации определённых педагогических условий, в том числе на уроках окружающего мира; систематизации диагностического инструментария для исследования сформированности заявленных представлений.

**Практическая значимость исследования** определяется возможностью использования его ресурсов для совершенствования процесса формирования у обучающихся представлений о здоровом образе жизни в системе начального общего образования. Материалы исследования могут быть использованы для разработки уроков по предмету «Окружающий мир», занятий внеурочной деятельности и классных часов.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики.

**Структура и объем работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка, содержит таблицы и приложения.



## **Глава 1. Теоретические основы формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

### **1.1. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни как педагогическая проблема**

Современное общество рассматривает проблему сохранения и укрепления здоровья детей как одно из множества слагаемых успешности социального и экономического реформирования в стране. За последние годы состояние здоровья детей имеет чёткую тенденцию к ухудшению, менее 50% детей можно считать здоровыми [40]. По данным Института возрастной физиологии Российской академии образования, Центра здоровья детей и подростков АМН и других ведомств «...около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. За годы обучения в школе частота нарушений зрения и осанки возрастает в 5 раз, нарушений психического здоровья — в 4 раза, заболеваний органов пищеварения — в 3 раза. До 80% юношей по медицинским критериям не готовы к службе в Вооружённых силах [10, с. 3]».

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка многократно рассматривались в трудах педагогов прошлого и современников (И. И. Брехмана [7, 8], Л.С. Выготского [14], П.Ф. Лесгафта [31], Н.И. Пирогова [44], В.А. Сухомлинского [51], Л.Г. Татарниковой [52] и др.).

В конце 70-х годов прошлого века такие видные исследователи как Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосов, Б.Г. Ананьев, А.А. Дубровский, А.И. Кочетов, Б.Т. Лихачев, И.Ф. Харламов обратились к теме здоровья и формированию здорового образа жизни подрастающего поколения.

Большое внимание уделялось разработке школьных программ обучения здоровому образу жизни. С середины 90-х гг. XX в. появилось

много научных работ воспитательно-оздоровительного направления, относящихся к организации образовательного процесса (В. Ф. Базарный [3]); готовности обучения в школе (Л. Ф. Игнатова [24]); гигиены обучения и воспитания школьников (Е. Л. Вишневецкая [13]); устранения «факторов риска» для здоровья школьников (В. Ф. Матвеев [33]); школьной валеологической работы (Л. В. Баль [5]), В. В. Колбанов [29]). Рассмотрим некоторые более подробно.

В отечественной педагогике появилось новое направление - валеология. Валеология (от латинского «vale» – быть здоровым, «logos» – наука) рассматривает целостное здоровье человека, причины, механизмы его формирования, сохранения и совершенствования. Валеология объединяет в себе знания разных наук: анатомии, биологии, физиологии, гигиены, педагогики и психологии. Педагогическая валеология рассматривает здоровье как систему педагогических влияний, которая способствует целостности природы здоровья ребёнка, также ценностному отношению к здоровью и формированию здорового образа жизни к здоровью, не как «состояние благополучия», что характерно для медицины [22].

Так, в конце 90-х гг. новый валеологический подход в образовании и в формировании здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) обучающихся общеобразовательных школ предлагает педагог-валеолог Г.К. Зайцев. Центральное место в его теории отведено - педагогическим принципам формирования здоровья обучающихся. При этом, особое внимание уделено формированию здоровья посредством коррекции (совершенствования) собственного образа жизни. Г.К. Зайцев утверждает, что «...здоровье человека в значительной степени зависит от него самого: его образа жизни, морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, а также от умения адаптироваться в социальной среде» [21, с. 33]; «... в структуре обеспечения здоровья системообразующим выступает педагогический

аспект, сущность которого состоит в формировании у человека с самого раннего возраста индивидуального способа ЗОЖ» [21, с. 36].

Автор концепции отмечает: «Валеологически обоснованная система образования должна быть построена с учётом базовых потребностей занимающихся. В этом случае, во-первых, создаются условия для их индивидуально-гармонического развития; во-вторых, обеспечивается общий комфорт и доминирование у учащихся позитивных настроений; и наконец, в-третьих, формируется устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности и общепринятым правилам поведения», в том числе и здоровому стилю жизни [21, с. 207]. Согласно автору образование в системе «детский сад - школа», включая образование в сфере ЗОЖ, предполагает длительный процесс. Истоки которого берут своё начало в валеологически обоснованном саморазвитии, произвольном овладении навыками образовательной деятельности, в том числе навыками ЗОЖ (1-4-е классы), прокладывают путь при помощи самопознания и смыслотворчества (5-8-е классы) к самосовершенствованию, самоопределению и выработке валеологически обоснованного способа образовательной деятельности и жизнедеятельности в целом (9-11-е классы школы).

При этом, первый этап (начальные классы) валеологического образования посвящён психическому и физическому саморазвитию ребёнка, т.е. формированию здоровья и воспитанию мотивации на гигиеническое, половое и нравственное поведение, а также безопасность жизнедеятельности как важных составляющих ЗОЖ. Второй этап (5-8-е классы) нацелен на создание рефлексивной среды, т.е. самопознание психофизиологических особенностей; валеологический самоанализ образа жизни и коррекцию способ жизнедеятельности. Результат третьего этапа (9-11-е классы) - выработка индивидуального способа здорового образа жизни.

В начале 2000-х проблема формирования здорового образа жизни учащихся становится одним из приоритетных направлений развития образовательной системы школы. «Воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению...» провозглашается её стратегической целью, при этом ведущими задачами школы являются: «...развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье детей [20, с. 180]».

Организация здорового образа жизни определяется в качестве важного компонента теоретической модели культуры здоровья личности, разработанной О.Л. Трещевой. Она стоит в одном ряду с жизненными позициями человека, включая его позитивные цели и ценностями, грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, природе и обществу. По мнению автора, это позволяет, основываясь на индивидуальных особенностях организма человека, корректировать его состояние, реализуя таким образом программу самосохранения, самореализации, саморазвития, добиваться гармоничного единства всех компонентов здоровья и целостного развития личности [53, с. 14]. Ведущее значение в формировании здорового образа жизни обучающихся отводится содержанию образования, построенному на основе интеграции, синтеза таких учебных дисциплин: физическая культура, валеология, биология, технология и другие традиционные учебные предметы [53, с. 11].

Основным компонентом здорового образа жизни является оздоровительная активность личности. Практическая реализация этого компонента в образовательной системе физического воспитания достигается благодаря внедрению оздоровительных педагогических технологий (посредством туризма, русского фольклора, оздоровительных физических упражнений и др.). Это в свою очередь способствует формированию

культуры здоровья в целом, демонстрируя положительную динамику таких её составляющих как индивидуальное здоровье учащихся, духовно-нравственные ценности и качества личности, повышение мотивации и образа жизни детей и взрослых [17].

Исследование Т.Ф. Ореховой посвящено проблеме организации целостного педагогического процесса современных школьников, обеспечивающей условия формирования ЗОЖ учащихся и учителей. В своём исследовании автор придерживается такой позиции: «Человек - это природно-социально-духовное существо, развивающееся и реализующее себя в процессе активного взаимодействия с окружающим миром во всём многообразии его проявлений (миром природы, миром людей, миром культуры), а также и миром своего «Я» [42, с. 63]. Теория основана на принятии следующих положений: «Во-первых, тело человека имеет в определённых границах свою собственную, не зависящую от сознания и воли человека жизнь, поэтому для того, чтобы быть здоровым, человеку необходимо понимать жизнь своего тела, <...> и учитывать эту жизнь в своём сознательном, то есть целенаправленно управляемом поведении. Во-вторых, человек как личность может управлять становлением своего здоровья <...> в пределах осознаваемой им культурной (то есть сугубо человеческой) деятельности. В-третьих, здоровье человека как целостное состояние организма, формирующееся в социокультурной среде, допустимо исследовать как нравственно-духовный феномен» [42, с. 64]. Таким образом, приступая к рассмотрению самого человека и его здоровья, необходимо исходить из следующих принципов: 1) природосообразность, 2) культуросообразность и 3) дополнительность (взаимозависимость разных аспектов здоровья).

Человек является активным творцом собственного здоровья. В авторской теории данные идеи перенесены на целостный педагогический

процесс, при этом каждый компонент наделяется здоровьесотворяющими функциями. «Здоровьесотворяющее образование - это качественная характеристика целесообразно организованного педагогического процесса, ориентированного на формирование у его субъектов готовности к здоровьесотворению, которая является качеством личности, отражающим культуросообразные аспекты здоровья человека и обуславливающим ЗОЖ» [42, с. 117]. По Т.Ф. Ореховой, здоровый образ жизни – это качественная характеристика жизни, направленной на здоровье; следовательно готовность личности к здоровьесотворению (т.е. потребность в здоровьесотворении как способности творить своё здоровье и устремлённости к этому процессу) является решающим фактором ЗОЖ.

Исследование С.О. Омельченко раскрывает социально-педагогическую концепцию формирования ЗОЖ школьников через систему физического воспитания. При этом решающее значение отводится созданию системы взаимодействия различных социальных институтов, партнерству учреждений культуры, спорта, общего и дополнительного образования, что гарантирует формирование у подрастающего поколения здорового образа жизни [41].

Современные педагогические тенденции, а именно стандартизация образования, ориентируют содержание образования на общечеловеческие ценности, реализацию задач гуманизации и гуманитаризации образования, рассматривая при этом сохранение здоровья детей и формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни как неотъемлемую часть стратегии развития системы начального образования.

Федеральные государственные образовательные стандарты (далее - ФГОС) общего образования второго поколения для начального общего образования (далее - НОО) впервые определяют здоровье школьников как одно из важнейших результатов образования, а укрепление и сохранение здоровья – в качестве одного из главных направлений деятельности

современной школы. Требования ФГОС к личностным результатам освоения всех предметных областей общего образования, среди многих, включают в себя формирование ценности здорового и безопасного образа жизни [54]. Таким образом, очевидно, что формированию у младших школьников основ здорового образа жизни отводится особое внимание.

Вместе с тем, в современных исследованиях выявлено, что одним из критических периодов ухудшения детского здоровья является возрастной промежуток 6-7 лет [58]. В связи с началом школьного обучения ребёнок испытывает увеличение физической и психо-эмоциональной нагрузки на организм и в этот период ему особенно необходимы навыки заботы о своём здоровье. Это лишний раз подтверждает необходимость работы по формированию у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни именно в младшем школьном возрасте как наиболее благоприятном в плане формирования данного новообразования.

## **1.2. Представления о здоровом образе жизни: понятие, содержание, особенности**

Решение проблемы, поставленной в рамках исследования, требует раскрыть содержание и структуру интересующего нас понятия «представления о здоровом образе жизни» с опорой на определенный порядок терминов, а именно: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «представления», «представления о здоровом образе жизни».

Проблемы сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни являлись и являются предметом теоретических и практико-ориентированных исследований педагогов, психологов, социологов, биологов, экологов, физиологов. Несмотря на это, в науке на сегодняшний день нет общепринятого определения здоровья, здорового образа жизни. Основопологающим при формулировании и/или рассмотрении

трактовок понятия «здоровье» необходимо считать определение, закреплённое Уставом Всемирной организации здравоохранения (далее - ВОЗ): «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [27].

Согласно справочной медицинской литературе здоровье - «качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания, способностью к деторождению с учётом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной, в частности трудовой деятельности» [49, с. 86].

Здоровье человека рассматривается как «целостное, системное явление природы, которое обусловлено как естественными и социальными внешними факторами, так и внутренними, определяющими психологическое отношение человека к себе и к тем обстоятельствам, в которых он реализует собственную жизнь» [19, с. 21]. Основоположник валеологии И.И. Брехман определил здоровье человека «как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [45, с. 32].

Один из основателей космической биологии и медицины Р.М. Баевский считал, что здоровье - это «возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, свободно взаимодействуя с ней, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека [4, с. 18]». Известный кардиохирург Н.М. Амосов определил здоровье как «уровень



функциональных возможностей организма, диапазон его компенсаторно-адаптационных реакций в экстремальных условиях, т.е. уровень резервных возможностей организма» [2, с. 12].

Согласно В.П. Казначееву здоровье - «это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических особенностей человека, его оптимальной трудовой способности, социальной активности при максимальной продолжительности активной жизни» [25, с.34].

В педагогической науке ряд исследователей определяют здоровье как состояние:

а) «...естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений: состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [28, с. 90];

б) «...динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни» [57];

в) «...индивидуальное психо-матическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [43, с.176].

Исходя из определения здоровья, полагаем, что «...целостное его понимание подразумевает не только единство здоровья организма, но и организма, и личности со свойственным им уровнем развития психофизиологических функций, в соответствии с генетическим потенциалом, степенью развитости мышления, определенным менталитетом, позволяющим проявлять некую меру трудоспособности, социальной

активности, которая, в свою очередь, определяется стратегией жизни человека, степенью его господства над обстоятельствами жизни. Иными словами, личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни (в нашем понимании - здоровым образом жизни). В свою очередь, здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как адекватная физическая активность, рациональное питание, личная гигиена и сексуальная культура, здоровый психологический климат в семье и в школе (на работе), отсутствие вредных привычек, экологическая и валеологическая культура, внимательное отношение к своему здоровью [16, с. 90]».

В конце XX - начале XXI вв. философы, социологи, политологи, психологи и педагоги (Е.М. Белов, А.П. Бутенко, М. Вебер, Ю.М. Резник, Ж.Т. Тощенко, С.В. Харченко и др.) обратили своё внимание на проблемы образа жизни. В широком понимании, образ жизни рассматривается как характеристика определяющих положение человека в обществе ряда факторов, среди которых экономические, социальные, политические и культурные.

Образ жизни характеризуется как определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в духовной и материальной сферах жизнедеятельности людей [32]; как биосоциальная категория, которая определяет тип жизнедеятельности в материальной и духовной сферах жизни человека; как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей [37].

Изучение педагогического наследия прошлого и современных научных трудов, показало, что несмотря на то, что вопросы формирования здоровой личности ребёнка неоднократно рассматривались исследователями, однозначное понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) ещё не определено,

существует множество трактовок данного понятия (см. Таблицу 1), объединённых единой целью - укрепление здоровья человека, как одной из главных ценностей и значимого ресурса развития любой страны [60].

Таблица 1 - Современные энциклопедические определения понятия «здоровый образ жизни».

Аспект	Определение «здоровый образ жизни»
социологический	<p>- «социологическое понятие, характеризующее:</p> <p>а) степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья; б) степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни; в) степень эффективности функционирования социальной организации в её отнесении к ценности здоровья.</p> <p>В более широком смысле идея ЗОЖ представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой социальной значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом и утверждающую необходимость принятия конкретных мер и действий, направленных на создание безопасной и благоприятной среды обитания» [50, с. 124].</p>
медико-биологический	<p>- «рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья;</p> <p>- образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа» [27, с. 28].</p>
психолого-педагогический	<p>- «система общеукрепляющих и общегигиенических факторов, повышающих адаптивные возможности организма и способствующих полноценному выполнению человеком социальных функций и достижению активного долголетия.</p> <p>ЗОЖ предусматривает нормированную двигательную активность, четкий режим труда и отдыха, рациональное питание, нормальный сон (7–8 ч),</p>

## Продолжение таблицы 1

	закаливание, отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками и др.)» [61, с. 59].
--	--

Анализ трудов современных российских учёных (В.В. Букреев, В.Н. Волков, Е.В. Воронин, Г.А. Мамитова, Т. Ю. Никифорова, Т.Ф. Орехова, Г.А. Поляничкина и др.) позволяет утверждать, что рассматриваемое понятие - многоаспектный и сложный феномен, являющееся одной из форм образа жизни, условием, способствующим удовлетворению потребностей личности в различных сферах её жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни – это некая совокупность благоприятных для здоровья проявлений жизнедеятельности (сложившихся в результате устоявшейся системы поведения), активное отношение к собственному здоровью, ценностная ориентация на здоровье, санитарно-гигиеническая и экологическая культура, формируемые в процессе социализации личности и обусловленные окружающей средой. Иными словами, в основе методологии формирования культуры здоровья находятся концепции обучения и воспитания всесторонней активности личности [30].

В след за И.М. Новиковой, *здоровый образ жизни*, в рамках представленного исследования, охарактеризуем как *«поведение, адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта и направленное на всестороннее развитие потенциальных возможностей личности»* [38, с. 25]. Формирование ЗОЖ рассматривается как процесс и результат усвоения школьниками систематизированных знаний, умений и опыта при ориентации на соответствующую модель и обретает новые системные цели и функции; как фактор, способствующий

укреплению и сохранению здоровья подрастающего поколения и как приоритетный механизм их достижения [26].

Формирование представлений является неотъемлемой частью и этапом формирования понятий в логике учебного процесса и изучения окружающего мира в широком его понимании. В справочной литературе «представление» описано как «образ раннее воспринятого предмета или явления, а также образ, созданный продуктивным воображением; форма чувственного отражения в виде наглядно-образного знания» [55]. Именно представления, являясь формой чувственного познания, наряду с ощущением и восприятием, связывают восприятия с понятием, что позволяет охарактеризовать его как «предпонятие» [12]. В то же время, если сравнивать представление и понятие, то последнее отличается высокой степенью абстрактности. Нельзя не отметить, что представления проявляются в способности излагать материал своими словами, формулировать определения правил, явлений, законов, объяснять их, аргументировать. Представления характеризуют начальный уровень овладения знаниями.

В след за И.М. Новиковой под *представлениями о ЗОЖ* понимаем *«определённый уровень осведомленности, который формируется в процессе целенаправленной педагогической работы и предполагает следующее:*

*1) ребёнок имеет некоторые правильные представления:*

а) о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

б) о здоровье как о состоянии физического и психологического благополучия организма;

в) о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья;

г) о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний на основе личного опыта и сведений, полученных от взрослых;

д) о возможных причинах заболеваний;

*2) он осознает значение для здоровья ЗОЖ, а также значение для здоровья и ЗОЖ состояния окружающей природной и социальной среды;*

*3) способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности;*

*4) он активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях.*

При этом представления ребенка о ЗОЖ носят элементарный, но целостный характер; он проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости по следам обучения; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность [39, с.3]».

*Формирование представлений у младших школьников о ЗОЖ – это целенаправленное и систематическое воздействие, включающее расширение знаний школьников о здоровье и здоровом образе жизни, выработку умений и навыков соблюдения здорового образа жизни, развитие личностных качеств, позволяющих сохранять последовательность в следовании здоровому образу жизни [39, с.3].*

Формирование представлений о ЗОЖ приобретает особую значимость именно в начальной школе, что объясняется возрастными особенностями, их открытостью и восприимчивостью к воспитательным воздействиям. Примерные программы ФГОС НОО напрямую указывают на это, выделяя в основном направлении - формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. «Поскольку младший школьный возраст считается наиболее чувствительным для формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на психолого-педагогическом уровне существенным является противоречие между необходимостью организации эффективного и целенаправленного формирования здорового образа жизни

подрастающего поколения в семье, воспитательных учреждениях и недостаточной разработанностью содержания, форм, методов и педагогических условий здоровьесберегающего воспитания» [9, с.98].

### **1.3. Теоретическое обоснование условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

В соответствии с логикой исследования данный параграф посвящён выделению педагогических условий, обеспечивающих формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

Не вызывает сомнения, что успех любой педагогической деятельности зависит от соблюдения определенных условий. Согласно энциклопедическим данным «условие» - это «...категория, выражающая отношение предмета к окружающим явлениям, без которых он существовать не может: сам предмет при этом рассматривается как нечто обусловленное, а условие как относительно внешнее по отношению к предмету многообразия объективного мира, то есть, условие - это то, от чего зависит предмет, комплекс предметов, характер их взаимодействия, из наличия которого следует возможность существования, функционирования и развития данного предмета [56, с. 32]».

Педагогическая наука традиционно под условиями понимает «факторы, обстоятельства, совокупность мер, от которых зависит эффективность формирования педагогической системы» [11, с. 30]. Ряд исследователей понимают «педагогические условия» как то, что способствует успешному протеканию чего-либо, как педагогически комфортную среду, как совокупность мер в учебно-воспитательном процессе.

Проблеме формирования у обучающихся здорового образа жизни (в т.ч. и представлений о ЗОЖ) в аспекте её условий посвящены многие современные педагогические исследования. Рассмотрим некоторые из них.

В ходе экспериментальной работы Е.Ю. Гайдук, М.Г. Харитоновым предложены следующие педагогические условия формирования ЗОЖ у учащихся 1-4 классов сельской школы:

«1) активизация интереса учащихся к познанию возможностей своего организма и условий их развития;

2) формирование нравственной позиции учащихся посредством эмоционально-рефлексивного переживания ситуаций различного отношения людей к здоровью и здоровому образу жизни;

3) проектирование в школе системы социального партнерства, основывающейся на культуросозидающих отношениях всех её субъектов в процессе приобщения учащихся к здоровому образу жизни [15, с. 25]».

Г.В. Мокроусова в своём исследовании изложила идею о том, что процесс формирования у младших школьников представлений и понятий о здоровом образе жизни «...предусматривает соблюдение следующих педагогических условий:

- выделение основных понятий и представлений об организме и здоровом образе жизни, доступных для усвоения младшими школьниками;
- определение основных критериев сформированности культуры здорового образа жизни;
- освоение детьми выделенных понятий и представлений при изучении учебных предметов;
- преимущество в формировании представлений и понятий о здоровом образе жизни человека у учащихся 1 - 4 классов;
- закрепление полученных знаний и практическом освоении форм и способов здорового образа жизни [35, с. 197]».

В исследованиях В.О. Морозова представлена следующая классификация педагогических условий формирования ЗОЖ и его определяющей ценности - здоровьесберегающих ориентаций:



«1) когнитивные условия призваны активизировать позицию ребенка при усвоении здоровьесберегающих знаний, повышать знания у всех, кто формирует его здоровьесберегающий стиль жизни. Другими словами, посредством знаний на личностном уровне идет поиск и самопознание здоровьесберегающих ценностей, закрепленных в образе жизни родителей и общества в целом;

2) аксиологические условия призваны формировать внутренние побудительные силы и мотивацию здоровья, способствовать развитию эмоционально-деятельностной доминанты;

3) организационно-деятельностные условия должны обеспечивать выбор и оценку практических средств оздоровления, использование и закрепление их в образе жизни [36, с. 573]».

Приступая к обоснованию педагогических условий, остановимся на понимании того, что они определяются сущностью понятия «представления о здоровом образе жизни», логикой их формирования, возрастными особенностями развития детей младшего школьного возраста и спецификой практической деятельности педагога в сельской школе, а также административно-организационными условиями и субъектами деятельности конкретного учреждения.

Анализ психолого-педагогической литературы, современных педагогических исследований, педагогической деятельности учителей начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики (базы исследования) позволили выделить следующие *педагогические условия* формирования у младших школьников представлений о ЗОЖ:

1. Формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир».

2. Практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ.

3. Стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.

Далее подробнее рассмотрим каждое из приведенных условий.

Итак, первое условие - *формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир».*

Категория «здоровый образ жизни» в своей структуре имеет когнитивный (знаниевый или образовательный) компонент [30]. Согласно принятому в рамках описываемого исследования понятию «представления о ЗОЖ» предполагается, что ребёнок имеет некоторые правильные представления: о ЗОЖ, о здоровье, о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья и возможных причинах заболеваний; о некоторых способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. Это свидетельствует о необходимости выделения (в целях реализации названного педагогического условия) основных понятий и представлений о ЗОЖ и обеспечения их усвоения, что целесообразно сделать, используя ресурсы учебного предмета «Окружающий мир» как основы естественнонаучного образования учащихся 1-4 классов. Проще говоря, речь идёт о расширении диапазона (но не усложнение) возможностей содержания данного предмета в аспекте исследуемой тематики.

Отметим, что методика формирования у младших школьников естественнонаучных представлений и понятий берет свои истоки в трудах таких педагогов-исследователей как К.Д. Ушинский, К.П. Ягодовский, М.Н. Скаткин, Н.А. Рыков, И.Д. Зверев, М.И. Мельников и других. Формирование представлений – как один из этапов формирования понятий – является краеугольным при изучении учебного предмета «Окружающий мир» в

начальной школе. В связи с этим, целесообразно остановиться на условиях, обеспечивающих учителю успешность формирования представлений у младших школьников, среди которых:

1. Умение учителя формулировать вопросы и задания, требующие воспроизведения ощущений. Важно формулировать вопросы и задания просто, конкретно, но без подсказки ответа. Вопрос или задание можно считать конкретным в том случае, если на него можно дать только один правильный ответ.

2. Организация упражнений по узнаванию и различению объектов и явлений окружающего мира. Для выполнения этих упражнений дети должны уметь проделывать такие умственные операции, как деление общего на части, выделять признаки и свойства предметов и явлений природы, сравнивать, выделять главные и второстепенные признаки.

3. Зарисовка по памяти. Очень важно, чтобы ребёнок мог воссоздать чувственный образ. Другими словами, ребёнок должен уметь вспомнить полученное представление и зарисовать (изобразить) его.

Нельзя исключить тот факт, что овладение знаниями и формирование представлений о ЗОЖ зависит от деятельностной активности обучающихся, чем активнее проходит восприятие, тем острее работает наблюдение, эмоциональная и логическая память, а также воображение. Активизация интереса будет способствовать наилучшему пониманию, усвоению представлений о здоровье и ЗОЖ.

Второе условие – *практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ.*

Данное условие требует организации обучения на уроках окружающего мира с учётом практической направленности, прежде всего с целью формирования представлений о ЗОЖ через накопление образов предметов

окружающего мира (посредством проведения экскурсий, наблюдений, игр, широкого применения наглядного материала и т.п.) и использование активных методов обучения на уроках (ролевые игры, анализ видеоматериалов, проблемных ситуаций, обыгрывание сюжетов, метод проектов, исследовательский метод, ИКТ и др.).

Первоочередная задача в формировании у учащихся представлений о здоровом образе жизни - сделать понятийный аппарат (а именно, представления и понятия о ЗОЖ, о здоровье, о природных и социальных факторах вреда и пользы для здоровья и возможных причинах заболеваний; о способах укрепления здоровья и предупреждения заболеваний) - визуальным (наглядным) и интерактивным (позволяющим действовать). В дальнейшем это послужит основой для практического освоения способов ЗОЖ.

Анализ педагогической деятельности учителей начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики на предмет формирования у учащихся представлений о ЗОЖ выявил следующее:

- работа по формированию представлений о здоровье и ЗОЖ осуществляется не стабильно;
- формирование физической культуры и санитарно-гигиенических навыков отождествляется с формированием ЗОЖ;
- знания педагогов о ЗОЖ в большинстве случаев нуждаются в систематизации;
- методические разработки, дидактические пособия для формирования представлений у младших школьников о ЗОЖ и их практического закрепления имеются в недостаточном количестве.

Третье условие - *стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.*

В энциклопедической литературе самостоятельность описывается как «...одно из ведущих качеств личности, выражающееся в умении ставить перед собой определённые цели и добиваться их достижения собственными силами. Самостоятельность предусматривает ответственное отношение человека к своему поведению, способность действовать сознательно и инициативно не только в знакомой обстановке, но и в новых условиях, в т.ч. требующих принятия нестандартных решений [48, с 124]».

Российский и советский педагог-экспериментатор С.Т. Шацкий писал: «У детей сильно развит инстинкт общительности, они легко знакомятся друг с другом – игры, рассказы, неугомонная болтовня служат признаками этого инстинкта. Дети – настойчивые исследователи по природе, отсюда их легко возбуждающееся любопытство, бесчисленное количество вопросов, стремление всё трогать, ощупать, пробовать. Детям необходимо проявлять себя, говорить о себе, о своих впечатлениях. Отсюда постоянное выдвигание своего „я“ и огромное развитие фантазии и воображения – это инстинкт детского творчества. Дети любят созидать, устраивать часто из ничего, дополняя недостающее воображением. Громадную роль в формировании детского характера играет инстинкт подражательности [59, с. 87]». Такая возрастная характеристика младшего школьника свидетельствует о потребности детей в самостоятельности и необходимости использования этого стремления в образовательных целях, в частности в целях формирования у учащихся представлений о ЗОЖ.

Стремление школьников к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ обеспечивается их чётким представлением о нужности и значимости выполняемой ими работы, познавательным интересом, пониманием сути поставленной задачи или проблемы. Наиболее эффективным путём формирования представлений о здоровом образе жизни является направляемая и организуемая педагогом самостоятельная работа. Это

развивает у детей, во-первых, способность понимать своё состояние; во-вторых, знать способы ведения ЗОЖ (соблюдение режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены и т.д.); в-третьих, определять и вести деятельность, направленную на укрепление (сохранение) своего здоровья. Оптимальным показателем реализации данного педагогического условия, на наш взгляд, является дневник самоконтроля.

В психолого-педагогической литературе феномен самоконтроля трактуется как оценка и осознание субъектом собственных действий, состояний и психо-физиологических процессов. Такое понимание уместно в рамках нашего исследования. «Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением». Именно самоконтроль поможет младшему школьнику: а) внимательно относиться к собственному здоровью; б) осваивать методы самонаблюдения, научиться чётко и правильно фиксировать показатели индивидуального контроля; в) оценивать и анализировать полученные результаты; г) стремиться приобрести новые необходимые для правильного развития знания о собственном организме и здоровье, [12, с. 330].

## Выводы по первой главе

Изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволило сделать следующие выводы:

1. Разрабатываемая тематика является актуальной в современной педагогической теории и практике. Социальный заказ современного общества требует от образования реализации функций по воспитанию личности, осознанно относящейся к своему здоровью, что напрямую прописано в ФГОС НОО, при этом у общеобразовательных школ не имеется достаточного опыта организации педагогической практики для его выполнения.

2. Изучение наиболее значимых исследований в области педагогики, медицины, социологии позволили осветить состояние проблематики формирования здорового образа жизни у детей, а разработанные в 80-х гг. XX века категории «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни» - охарактеризовать центральные понятия исследования.

3. Представления о здоровом образе жизни – это «определённый уровень осведомленности, который формируется в процессе целенаправленной педагогической работы и предполагает, что ребёнок имеет некоторые правильные представления о здоровье и ЗОЖ; осознаёт значение здорового образа жизни для здоровья, а также значение состояния окружающей природной и социальной среды для здоровья и ЗОЖ; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей действительности; активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях».

Под формированием у младших школьников представлений о здоровом образе жизни понимается целенаправленное и систематическое воздействие,

включающее расширение знаний школьников о здоровье и здоровом образе жизни, выработку умений и навыков соблюдения здорового образа жизни, развитие личностных качеств, позволяющих сохранять последовательность в следовании здоровому образу жизни.

4. С теоретических позиций исследованы педагогические условия формирования у детей младшего школьного возраста представлений о здоровом образе жизни, среди которых выделены следующие:

а) формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир»;

б) практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ;

в) стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.



## **ГЛАВА 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

### **2.1. Цель, задачи и организация опытнo-экспериментальной работы**

Цель экспериментального исследования, представленного во второй главе, заключается в проверке результативности формирования у младших школьников представлений и ЗОЖ в предложенных педагогических условиях.

Исследование в стадии опытнo-экспериментальной работы проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный и сопровождалось постоянной фиксацией результатов.

На констатирующем этапе эксперимента с учетом задач исследования необходимо определить критерии и подобрать диагностические методики, позволяющие выявить сформированность у обучающихся начальной ступени образования представлений о здоровом образе жизни.

Понятие ЗОЖ определено не однозначно, оно многогранно и наполнено множеством структурных элементов. Здоровый образ жизни характеризуют и адекватная физическая (а также медицинская, экологическая, психологическая, нравственно-духовная) активность, рациональное питание; и личная гигиена, и здоровый психологический климат в семье (в школе/на работе), и отсутствие вредных привычек, и экологическая и валеологическая культура, и ценностное отношение к своему здоровью, и культура ЗОЖ, согласованные с основными целями и ценностями жизни человека (ребёнка) [30].

На основе анализа педагогической литературы определён перечень характеристик составляющих понятие «здоровый образ жизни». Среди которых выделены следующие: 1) привитые с детства здоровые привычки и навыки (в т.ч. отказ от курения, наркотиков и алкоголя); 2) ежедневное

здоровое рациональное умеренное питание; 3) активный образ жизни (это и занятия спортом, и физической культурой, и активный отдых); 4) личная и общественная гигиена, а также умение оказывать первую медицинскую помощь; 5) эмоциональное самочувствие (в т.ч. навыки самоконтроля и саморегуляции); 6) интеллектуальное самочувствие (умение воспринимать, трансформировать и применять новую информацию, мотивация и оптимистическое мышление); 7) духовное самочувствие (умение мыслить позитивно, оптимизм); 8) окружающая среда (изучение влияния полезных и вредных факторов окружающей среды на организм, умение обращать их в преимущества для собственного здоровья); 9) социальное самочувствие (это и умение взаимодействовать с людьми в обществе, и вести коммуникацию на разных уровнях) [6].

Р.И. Айзман, С.Г. Кривощёкова, И.В. Омельченко выделяют такие составляющие здорового образа жизни, как: 1) культура и научная организация учебного труда; 2) сбалансированное питание; 3) соблюдение режима дня; 4) прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, укрепление иммунитета; 5) соблюдение норм личной гигиены; б) организация личного режима двигательной активности; 7) отказ от вредных привычек; 8) психологическая и эмоциональная устойчивость; 9) культура общения с окружающими; 10) организация процесса образования и самообразования по вопросам ЗОЖ [1, с. 18].

Таким образом, в рамках исследовательской работы выделим несколько свойственных для учащихся начальной школы характеристик ЗОЖ: а) знание сущности и адекватное применение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», понимание факторов, влияющих на сохранение здоровья, способов укрепления здоровья, активность в суждениях; б) активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья (соблюдение режима дня, правил сбалансированного питания,

двигательная активность, оптимальные физические нагрузки на свежем воздухе, соблюдение правил личной гигиены); в) ценностное отношение к своему здоровью.

В соответствии с данными характеристиками определены критерий сформированности у младших школьников представлений о ЗОЖ и подобраны диагностические методики (см. Таблицу 2).

Таблица 2 - Диагностический инструментарий для оценки уровня сформированности у младших школьников представлений о ЗОЖ.

Характеристика сформированности представлений о ЗОЖ	Критерий сформированности представлений о ЗОЖ	Диагностика
Знание и понимание категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», форм и способов его соблюдения; факторов, отрицательно и положительно влияющие на здоровье	Осознанность и устойчивость применения знаний о здоровом образе жизни; полнота и глубина представлений о здоровом образе жизни.	Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (автор Ю.В. Науменко)
Отношение к собственному здоровью	Ценностное отношение к своему здоровью	Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (автор М. В. Гребнева)
Освоение способ и форм ЗОЖ	Наличие интереса к здоровому образу жизни; самостоятельное применение усвоенных способов и форм ЗОЖ.	Анкета для учащихся «Расти здоровым» с целью выявления приобщения их к здоровому стилю жизни (автор В.С. Кукушин)

Экспериментальной базой исследования являлось муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики. В

исследовании приняли участие 28 учеников 2 класса «А» и 28 учеников 2 класса «Б».

С целью выявления у учащихся общего уровня сформированности представлений о ЗОЖ (а именно, знаний и понимания категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», форм и способов его соблюдения; факторов, отрицательно и положительно влияющие на здоровье) на констатирующем этапе эксперимента в сентябре 2016-2017 учебного года проведено анкетирование по методике Науменко Ю.В. «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».

Полученные результаты представлены в Приложении 1 (в развёрнутом виде) и Таблице 3 (в обобщённом виде).

Таблица 3 - Результаты диагностики знаний о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся.

Уровень	2 «А» класс		2 «Б» класс	
	чел.	%	чел.	%
Высокий	11	39	10	35
Средний	12	43	12	45
Низкий	5	18	6	20

По результатам проведённого анкетирования очевидно, что понятие «здоровый образ жизни» у большинства учащихся связано с понятием спорта (43% из 2 «А» класса и 40% из 2 «Б» класса). Остальные 57 и 60 % (соответственно) приравнивают здоровый образ жизни к соблюдению режима дня, полноценному сну, рациональному питанию и ежедневными прогулками. Следовательно, младшие школьники имеют определённые представления о здоровом образе жизни и его компонентах.

Приятно отметить, что 53,5% школьников 2 «А» класса и 57 % из 2 «Б» класса указывают, что их здоровье отличное, а заболевания отсутствуют, соответственно, отсутствуют и пропуски уроков из-за болезни (43 и 54% соответственно). Остальные дети считают своё здоровье недостаточно

хорошим, так как болеют, хотя и не часто, но при этом пропускают уроки несколько раз в месяц; 21% и 18 % (соответственно) еженедельно отсутствуют в образовательном учреждении по болезни. Большое значение младшие школьники придают спортивным занятиям: делают зарядку (50 и 61% соответственно), с удовольствием и с полной отдачей активно занимаются на уроках физической культуры (57 и 54% соответственно). Большинство учащихся (53,5 % в обоих классах) на вопрос об усталости после уроков ответили «очень устаю», «всегда», что может свидетельствовать о переизбытке учебной информации, повышенной двигательной активности (или напротив недостаточности). например, на переменах, уроках физкультуры, а также плохом питании, недостаточном сне и т. д.

В итоге, можно сделать вывод о том, что у второклассников имеются определённые знания о своём здоровье. При этом, исходя из ответов, полученных по первому вопросу, можно предположить, что некоторые компоненты здорового образа жизни второклассникам неизвестны или забыты.

С целью выявления отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни проведено анкетирование по методике М. В. Гребневой. Обобщённые результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4 - Результаты диагностики отношения учащихся к ценности здоровья и ЗОЖ

Уровень	2 «А» класс-28 учащихся		2 «Б» класс-28 учащихся	
	чел.	%	чел.	%
Высокий	5	18	6	21,5
Средний	16	57	16	57
Низкий	7	25	6	21,5

Согласно полученным результатам большинство обучающихся (во 2 «А» классе - 61,5 %, во 2 «Б» - 59%) демонстрируют высокий уровень осведомлённости о правилах использования средств гигиены. Высокий

уровень знания правил организации режима питания также отмечается у преобладающего количества детей (80 % - 2 «А», 79% - 2 «Б» класс). Правила гигиены хорошо знакомы 61 % обучающихся 2 «А» и 62% обучающихся 2 «Б». Опрошенные имеют сформированные представления о правилах оказания первой помощи (58 % и 60% соответственно). Стоит заметить, что далеко не все учащиеся (лишь 15% и 17% соответственно) в иерархии других общечеловеческих ценностей отдали приоритет здоровью. Среди лидирующих отмечены следующие ответы: «много знать и уметь», «быть здоровым», «быть самостоятельным» и «жить в счастливой семье». Пятая часть второклассников (20% и 23 % соответственно) выбрали «регулярные занятия спортом», «знания о том, как правильно заботиться о своем здоровье» и «выполнение правил ЗОЖ» как необходимые условия сохранения здоровья. Почти четверть (25% - 2 «А» и 27 % - 2 «Б») в качестве таких условий указали «денежные средства для приобретения продуктов питания и организации досуга», «экологию», «возможность лечения у хорошего специалиста» и «хороший отдых». Почти четверть детей (24% и 23% соответственно) соблюдают правильно организованный режим дня: ежедневная зарядка, прогулки на свежем воздухе; полноценный сон; подвижные и спортивные игры, водные процедуры. У 58 % и 60% (соответственно) наблюдается частичное соблюдение режима дня: недостаточными оказываются утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, сон. Большая половина учащихся отметили высокую значимость мероприятий (классных часов, лекций о здоровье и т.п.), проводимых в школе для формирования здорового образа жизни. Однако для трети (33 % и 31%) школьные занятия не имеют особой важности.

Таким образом, можно заметить, что, несмотря на высокую осведомлённость о правилах здорового образа жизни, учащиеся не реализуют их в повседневности, не осознают в полной мере ценности здоровья и не

придают должного значения собственной активности в сохранении и укреплении здоровья.

С целью выявления приобщения учащихся 1-4 классов к здоровому стилю жизни проведено анкетирование по методике В.С. Кукушкина «Расти здоровым». Развёрнутые результаты представлены в Приложении 2, обобщённые в Таблице 5.

Таблица 5 - Результаты диагностики приобщения учащихся к ЗОЖ

Уровень	2 «А» класс		2 «Б» класс	
	чел.	%	чел.	%
Высокий	5	18	6	21,5
Средний	16	57	16	57
Низкий	7	25	6	21,5

Представленные в таблице результаты позволяют судить о высокой двигательной активности (100% учащихся 2 «А» и 2 «Б» заняты спортивными и подвижными играми, прогулками на свежем воздухе) и положительном отношении к спортивным занятиям (83% учащихся 2 «А» и 86% 2 «Б» с удовольствием занимаются спортом). Большинство школьников отмечают учебную деятельность как ведущую (45% и 43% соответственно), при этом им знакомо чувство усталости (66,5% и 65% соответственно). Ответы школьников о хорошем аппетите (78% - 2 «А» и 79% - 2 «Б») и отличном настроении (78% и 89% соответственно) являются показателями психологического здоровья и свидетельствуют о правильной организации и соблюдении режима дня в семьях. Большинство детей знакомы с оздоровительными процедурами, но не практикуют их. Велико число анкетированных ответивших, что не посещают баню (2 «А» - 55,5% и 2 «Б» - 50%) и боятся обливаться холодной водой (соответственно - 55,5% и 61,5%). Дети также хорошо осведомлены о правилах и требованиях соблюдения личной гигиены, добросовестно и ответственно исполняют их: чистят зубы 2 раза в день (100%), проходят профилактические осмотры стоматолога (50% и

более), часто моют руки и ухаживают за ними (45% и более). Ответы детей на вопрос «Простуда меня ...боится» (59% учащихся из 2 «А» класса и 65% из 2 «Б» класса) подтверждают, что их высокую оценку уровня своего физического здоровья. В качестве фактора, негативно влияющего на здоровый образ жизни необходимо отметить тот факт, что большинство учащихся «часто смотрят телевизор» (42,5% - 2 «А» и 39% - 2 «Б» класс).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что младшие школьники осведомлены о способах и формах его соблюдения, научены им (преимущественно через физкультурно-спортивные и санитарно-гигиенические мероприятия). Дети достаточно внимательно относятся к состоянию своего физического здоровья, т.к. знакомы с состоянием болезни на личном опыте. Причины отсутствия системы оздоровительных мероприятий (например, закаливания) подтверждает отсутствие данных традиций в современных семьях и наличие традиции приобщения подрастающего поколения к просмотру ТВ-передач.

Итак, проведенное на констатирующем этапе исследование выявило, что большинство младших школьников:

- не имеют достаточных теоретических знаний о здоровом образе жизни;
- не выделяют ценность здоровья как наивысшую и главную в своей жизни;
- не имеют должного понимания роли поведенческой активности человека как ведущей в сохранении и укреплении собственного здоровья;
- не в полной мере соблюдают правильный режим дня как одно из важнейших условий здорового образа жизни;
- не испытывают интереса к проводимым в образовательном учреждении здоровьесберегающим мероприятиям.



## **2.2. Реализация педагогических условий формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни**

Исследованные теоретические положения проблемы и проведённое на констатирующем этапе исследование позволяют приступить к описанию педагогических условий, направленных на результативное формирование у учащихся младших классов представлений о здоровом образе жизни, среди которых:

1. Формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир».
2. Практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ.
3. Стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.

Анализ полученных в результате диагностики данных не выявил существенных различий между двумя группами учащихся (2 «А» и 2 «Б» классом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики), в качестве экспериментальной группы выбран 2 «Б» класс.

В соответствии с задачами исследования на экспериментальную группу на протяжении формирующего этапа эксперимента оказывалось целенаправленное воздействие при помощи реализации педагогических условий и, таким образом, проверялась результативность формирования у учащихся младших классов представлений о здоровом образе жизни.

Рассмотрим содержательный аспект реализации каждого из вышеперечисленных условий.

Первое условие - *формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир».*

Прежде чем приступить к разработке уроков по окружающему миру, было изучено календарно-тематическое планирование предмета и учебно-методический комплекс «Школа России».

Учебный предмет имеет большие возможности с точки зрения формирования у учащихся 1-4 классов представлений о ЗОЖ как фундамента валеологической грамотности через овладение основами практико-ориентированных знаний о человеке, о природе и обществе в целом; осмысление причинно-следственных связей, в том числе на многообразии материала самого предмета.

Для интеграции в содержание материала предмета «Окружающий мир» здоровьесберегающего компонента преимуществом является его межпредметный характер: содержание подкрепляет умения, полученные на уроках чтения, русского языка, математики, музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры. С учётом данного преимущества в рамках формирующего этапа эксперимента было разработано и проведено в экспериментальной группе 12 уроков по окружающему миру.

Данные уроки нашли своё место в рамках имеющихся разделов, дополняя содержание предмета, расставляя приоритеты в темах, лежащих в русле эксперимента, а также в разработке новых тем, существенно расширяя его. Фрагмент поурочного планирования учебного предмета «Окружающий мир» 2 класс в сжатом виде представлен в Таблице 6 и более полно отражён в Приложении 3. Необходимо отметить, что данная информация представлена не в хронологическом порядке.

Запланированные уроки реализовывались с октября по март (по 2 урока в месяц, в том числе через систему классных часов), подкрепляли и дополняли работу, осуществляемую в рамках второго и третьего педагогического условия (см. далее).

Таблица 6 - Поурочное планирование «Окружающий мир» 2 класс  
(фрагмент)

Раздел	Тема урока	Элементы содержания
<i>Расширение содержания в рамках имеющихся тем</i>		
Природа	Невидимые нити	Связи в природе, между природой и человеком. Необходимость сохранения «невидимых» нитей.
Здоровье и безопасность	Строение тела человека	Внешнее и внутреннее строение тела человека. Местоположение важнейших органов и их работа. Понятие «здоровье».
	Если хочешь быть здоров	Понятие здорового образа жизни, основных факторов, влияющих на здоровье. Режим дня второклассника. Правила личной гигиены. Режим питания и разнообразие пищи. Уход за зубами.
Общение	Наша дружная семья	Семья как единство близких людей. Нравственные аспекты взаимоотношений в семье. Понятие психологического здоровья. Роль семейных традиций в сохранении здоровье человека.
	В школе	Понятие психологического здоровья. Классный и школьный коллектив. Совместная учёба, игры, отдых. Этика общения с одноклассниками, учителями и руководством школы. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей — нравственный долг каждого человека.
<i>Введение дополнительных тем</i>		
Природа	Человек — часть природы	Зависимость жизни человека от природы. Положительное и отрицательное влияние деятельности человека на природу.
	Береги здоровье с молодю!	Ценность здоровья и здорового образа жизни. Гигиена систем органов. Измерение температуры тела человека, частоты пульса. Личная

		ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
	Человек – творец своего здоровья	Человек — член общества, носитель и создатель культуры. Человек – творец своего здоровья. Понятие сущности социального здоровья.
	Вредные привычки и их влияние на здоровье	Понятие о вредных привычках, о свойствах личностных качествах, влияющих на приобщение к вредным привычкам.
Общение	Мама, пап, я – здоровая семья	Семья — самое близкое окружение человека. Семейные традиции. Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья её членов.
	Правила здорового образа жизни	Условия сохранения и укрепления здоровья человека. Правила сохранения и укрепления своего физического, психологического и социального здоровья.
	Дневник самонаблюдения	

Разработанные уроки предполагают применением технологии проблемного обучения, игровых технологий, технологий проектного обучения, ИКТ, технологии традиционного обучения, использование нетрадиционных форм уроков (урок-конференция, урок открытия нового знания, урок отработки умений и рефлексии, комбинированный урок). Пример одного из уроков, а именно урок-конференция «Вредные привычки и их влияние на здоровье», представлен в Приложении 4. На уроках использовались словесные и наглядные методы обучения, индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. Особо стоит отметить ряд педагогических приёмов: сочинение продолжения, соотнесение иллюстрации и текста, корзина идей, свои примеры, вхождение в урок.

Приятно отметить, что школьники с интересом относились к проводимым урокам, проявляли готовность к усвоению новой для них

информации и активно участвовали в подготовке домашних заданий и выполнении задач урока.

Второе условие - *практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ.*

Возможность формирования представлений у детей теоретически обоснована в трудах Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, Н.Н. Подцьякова, Ж.И. Шиф и других ученых, что даёт основания для её распространения и на формирование представлений о ЗОЖ у младших школьников, позволяя уточнить теоретические основы.

Федеральные стандарты ориентируют современную школу на то, что «начальное образование может быть эффективным (т.е. направленным на развитие личности ребенка, раскрытие его способностей) только в том случае, если оно исходит из максимально точного учёта психофизиологических особенностей детей» [54, с. 20]. Ребёнок младшего школьного возраста находясь на пути к становлению, осуществляет сложную работу по самопостроению, саморазвитию, саморегуляции, самоконтролю и даже самосохранению. Иными словами, если ребёнок не принимает осознанного участия в деятельности, то процесс формирования представлений о здоровом образе жизни не может состояться.

именно поэтому на уроках окружающего мира систематически велась работа по созданию проблемных ситуаций, выдвижению предположений, поиску доказательств, формулированию выводов, сопоставлению результатов с эталоном. Как показывает педагогическое наблюдение, это способствовало повышению мотивации учения, успешности развития способностей младших школьников понимать смысл поставленной задачи, планировать свою учебную работу, контролировать и оценивать её результаты.

Закрепление представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ, осуществлялось и через формирование опыта поведения учащихся. Основными формами стали:

а) педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета;

б) приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;

в) регулярное участие в общешкольных и классных мероприятиях здоровьесберегающей направленности;

г) мини-тренинги формирования опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;

д) анализ видеоматериалов, проблемных ситуаций для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.

Стоит отметить, что второклассники с удовольствием пользовались возможностью проявить свойственную им самостоятельность, без принуждения выполняли поручения и задания, охотно оценивали себя и одноклассников.

Третье условие - *стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.*

Важным фактором успешной реализации данного условия стало понимание того, что стимулирование учащихся должно быть основано на постепенном продвижении младших школьников от действий в сотрудничестве с учителем к полностью самостоятельным. При организации самостоятельной деятельности учащихся были соблюдены такие дидактические требования как:

- целенаправленность самостоятельной работы;
- опора на уже имеющиеся у ребёнка навыки самостоятельной работы;

- побуждение ученика к напряженной работе;
- применение заданий, исключающих действия по готовым рецептам и шаблону, вызывающих интерес;
- постепенное сбалансированное включение самостоятельной работы в учебный процесс;
- оставление роли руководителя за учителем [12].

Особое внимание уделялось единству интеллектуальной, практической, эмоционально-оценочной деятельности в содержании стимулирующих самостоятельных заданий, применяемых в рамках урочной и внеурочной деятельности. В качестве методов стимулирования использовались одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение. Однако главным методом стимулирования учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ стал метод самоконтроля.

Методика самоконтроля основана на наблюдении и анализе объективных и субъективных показателей состояния организма (см. Таблицу 7). Под субъективными показателями понимаются индивидуальные ощущения ребёнком состояний своего организма в настоящий момент времени и их адекватное воспроизведение; объективными показателями понимаются показатели, которые можно измерить и выразить количественно [18].

Таблица 7 - Характеристика субъективных и объективных показателей самоконтроля

Субъективные показатели:	
Настроение	Отражает психическое состояние учащихся. Настроение можно считать хорошим («уверен в себе», «спокоен», «жизнерадостен»); удовлетворительным (неустойчивое эмоциональное состояние) и неудовлетворительным («расстроен», «растерян» и т.п.).

## Продолжение таблицы 7

Самочувствие	Отражает состояние организма и главное - состояние ЦНС. Отмечается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое». Хорошее - «ощущение бодрости, жизнерадостности, энергии, желание и необходимость выполнять физическую и интеллектуальную деятельность».
Желание заниматься	Оценивается как «большое», «безразличное», «нет желания».
Утомление	Подразумевает физиологическое состояние организма, проявляется в снижении работоспособности. Рассматривается как средство тренировки и повышения работоспособности.
Сон	Отмечается продолжительность, глубина и нарушения сна (трудное засыпание, кошмары, бессонница и прочее).
Аппетит	Отражается в Дневнике как «хороший», «удовлетворительный», «плохой», возможно «отсутствие аппетита».
Работоспособность	Рассматривается как «возможность человека выполнять мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени». Бывает «высокая», «средняя» и «низкая».
Переносимость нагрузок	Данный показатель имеет большое значение, так как лежит в основе оценки адекватности физических нагрузок функциональным возможностям учащихся.
Болевые ощущения	Отмечаются по месту их локализации, характеру и силе проявления.
Объективные показатели:	
Антропометрические (рост, вес, окружность грудной клетки)	Для оценки массы тела используют различные индексы: Брокка-Бекерта, Кетле и др. В норме на один сантиметр длины тела приходится 200–300 г массы тела.
Функциональные (частота сердечных сокращений, частота дыхательных)	Частота сердечных сокращений характеризует состояние сердечно-сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку. Артериальное давление показывает состояние сосудов. Дыхание в покое должно быть ритмичным глубоким. Частота дыхания зависит от возраста, состояния здоровья. Важным показателем является жизненная



## Продолжение таблицы 7

движений, артериальное давление, жизненная ёмкость легких)	ёмкость лёгких (объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха).
Силовые показатели отдельных групп мышц, динамометрия правой и левой кистей, становая сила.	Оценить функциональную подготовленность можно с помощью физиологических проб (Пробы Генчи, пробы Ромберга).
Результаты в контрольных упражнениях и тестах	Методом тестирования оценивается уровень развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростносиловых качеств) и физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности учащихся в целом.

Данная методика традиционно применяется с занимающимися физической культурой и спортом. Однако она несёт в себе возможности для построения валеологического воспитания и воспитания самоконтроля в принципе. На основании знакомства с данными показателями, анализа различных форм «Дневников самонаблюдения» с учётом возрастных психофизиологических особенностей детей младшего школьного возраста в рамках исследования разработана форма Дневника (см. Приложение 5), направленная на стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.

На первом родительском собрании и классном часе была дана информация о пользе и необходимости ведения второклассниками Дневника самонаблюдения, как одной из форм проектной деятельности, итогом которой является обобщающий урок (апрель 2017 года) и презентация проведённой исследовательской деятельности учащихся.

Результаты, полученные на формирующем этапе эксперимента выявили, что Дневник самоконтроля:

- а) помогает младшим школьникам лучше познавать самих себя;
- б) формирует привычку и потребность наблюдать за своим здоровьем;
- в) помогает замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки, избегать опасности переутомления или заболеваний;
- г) самостоятельно определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления сил;
- д) опытным путём установить какими средствами и методами наилучшим образом достигается восстановление сил.

Дневники самонаблюдения успешно воспринимались и учащимися, и родителями. Самонаблюдение и самооценка показателей своего здоровья вызывали исследовательский интерес, направляя самопознание детей. В качестве результата проекта родители отметили повышение у школьников навыков самоорганизации и самодисциплины.

Таким образом, можно сказать, что результаты формирующего этапа эксперимента показали, что процесс формирования у учащихся начальной ступени образования представлений о здоровом образе жизни представляет собой направление, позволяющее следовать требованиям ФГОС НОО, осуществлять поиск и реализацию педагогических условий (содержательных элементов, методов и средств), способных влиять на формирование ЗОЖ подрастающего поколения.

### **2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы**

Количественная оценка результатов проведенного экспериментального исследования проводилась методом соотношения, т.е. оценивалось

процентное соотношение младших школьников, находящихся на том или ином уровне сформированности заявленных компонентов представлений о здоровом образе жизни в начале и по окончании опытно-экспериментальной работы.

Повторное исследование с помощью ранее отобранных и использованных на констатирующем этапе диагностических методик (см. Таблицу 2) показало положительные результаты сформированности у учащихся компонентов представлений о ЗОЖ, а именно знаний о здоровье и ЗОЖ; отношения к здоровью и ЗОЖ и приобщение к здоровому стилю жизни. Рассмотрим полученные по каждой методике результаты более подробно.

На контрольном этапе эксперимента в мае 2016-2017 учебного года проведено анкетирование по методике Науменко Ю.В. «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни». Полученные результаты обработаны и представлены в сравнении в Таблице 8 (в обобщённом виде).

Таблица 8 - Сравнительные результаты диагностики знаний о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся (в %)

Уровень	Контрольная группа 2 «А» класс		Экспериментальная 2 «Б» класс	
	до начала эксперимента	после окончания эксперимента	до начала эксперимента	после окончания эксперимента
Высокий	39	38	35	65
Средний	43	45	45	28
Низкий	18	17	20	7

По результатам наглядно видно, что количество второклассников, обладающих высоким уровнем знаний о здоровье и здоровом образе жизни экспериментальной группы, увеличилось на 30% (почти в 2 раза), а в контрольной группе осталось почти неизменным. Так же после проведения опытно-экспериментальной работы во 2 «А» сократилось количество

школьников, имеющих средний и низкий уровень знаний. При этом преобладающее количество учащихся оценивают своё здоровье на «отлично», при низком уровне заболеваемости и, соответственно, отсутствия на уроках по причине болезни. Большинство младших школьников соблюдают режим дня, делают зарядку, с полной отдачей занимаются на уроках физической культуры и демонстрируют иные положительные результаты. Развёрнутые сравнительные результаты представлены в Приложении 6.

С целью выявления динамики отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни повторно проведено анкетирование по методике М. В. Гребневой. Обобщённые результаты представлены в Таблице 9.

Таблица 9 - Сравнительные результаты диагностики отношения к ценности здоровья и ЗОЖ (в %)

Уровень	Контрольная группа 2 «А» класс		Экспериментальная 2 «Б» класс	
	до начала эксперимента	после окончания эксперимента	до начала эксперимента	после окончания эксперимента
Высокий	18	19	21,5	45
Средний	57	55	57	40
Низкий	25	26	21,5	15

Анализируя полученные данные очевидно, что в экспериментальной группе:

- 45% учащихся демонстрируют высокий уровень сформированности отношения к ценности здоровья и ЗОЖ, что на 26% больше, чем в контрольной группе;

- только 15% второклассников имеют низкий уровень исследуемого компонента, что 11% меньше, чем в контрольной группе.

Согласно полученным результатам обучающиеся 2 «Б» показывают положительную динамику уровня знаний правил пользования средствами гигиены (высокий уровень у 69%, что почти на 20% выше предыдущего

показателя); организации режима питания (увеличение количества школьников на 10%); оказания первой помощи (увеличение на 13%).

Большее количество школьников (на 20% выше предыдущего показателя) в качестве важных условий сохранения здоровья отмечают регулярные занятия спортом; знания о том, как правильно заботиться о своем здоровье и выполнение правил здорового образа жизни. Почти половина детей (что на 25% выше предыдущего показателя) соблюдают правильно организованный режим дня.

Преобладающее большинство учащихся (75%, что на четверть больше предыдущего показателя) отметили высокую значимость мероприятий, проводимых в школе для формирования ЗОЖ. Особенно полюбили «необычные» уроки, обсуждение видеофильмов, конкурсы, игры на тему здорового образа жизни. На 23% больше (40%) учащихся контрольной группы поставили ценность здоровья на лидирующие позиции в иерархии других общечеловеческих ценностей.

С целью выявления динамики показателя приобщения учащихся к здоровому стилю жизни повторно проведено анкетирование по методике В.С. Кукушкина «Расти здоровым». Обобщённые результаты представлены в Таблице 10.

Таблица 10 - Сравнительные результаты диагностики приобщения учащихся к ЗОЖ (в %)

Уровень	Контрольная группа 2 «А» класс		Экспериментальная 2 «Б» класс	
	до начала эксперимента	после окончания эксперимента	до начала эксперимента	после окончания эксперимента
Высокий	18	19	21,5	49
Средний	57	58	57	38
Низкий	25	23	21,5	13

В результате анализа представленных данных видно, что количество учащихся с высоким уровнем увеличилось на 27,5% во 2 «Б» и во 2 «А» - на 1%. При этом, во 2 «Б» сократилось количество детей, обладающих средним и низким уровнем (на 19% и 8,5% соответственно). Во 2 «Б» произошедшие изменения не значительны.

Детальный анализ позволяет отметить, что второклассники проявили самостоятельность и ответственность при выполнении правил ЗОЖ:

- придерживались правильного режима дня;
- чередовали интеллектуальную и физическую деятельность, ежедневно играли и гуляли на свежем воздухе;
- соблюдали правил рационального питания;
- начали практиковать закаливание;
- сократили время просмотра телевизора и использования гаджетов.

Подробные количественные показатели ответов представлены в Приложении 7.

После анализа результатов по всем проведённым диагностическим методикам по сумме их результатов была выявлена общая динамика уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников 2 «А» и 2 «Б» классов до и после формирующего этапа эксперимента. Результаты исследования отражены в Таблице 11.

Таблица 11 – Динамика сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников после формирующего этапа эксперимента

	Констатирующий этап			Контрольный этап		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
2 «А» (КГ)	25%	52%	23%	25%	55%	20%
2 «Б» (ЭГ)	26%	53%	21%	53%	35%	12%

По результатам реализации педагогических условий в экспериментальной группе (2 «Б» класс) произошли изменения. Количество учеников с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ

увеличилось до 15 человек, что на 27% или в 2 раза больше результатов констатирующего этапа исследования. Данные ученики имеют полностью сформированные представления о ЗОЖ (в соответствии с возрастом и задачами исследования), соблюдают основные правила ЗОЖ, в большинстве своём занимаются спортом и ведут активный образ жизни, принимают активное участие в школьных здоровьесберегающих мероприятиях. В ходе эксперимента демонстрировали заинтересованность, любознательность и активность.

Средний уровень выявлен у 10 второклассников, что составляет 35% от всех учащихся класса. У данных учеников выявлен достаточный уровень сформированности представлений о ЗОЖ, замечена положительная динамика в соблюдении правил ЗОЖ. Однако учащиеся не всегда занимаются спортом и ведут активный образ жизни, принимают посильное участие в школьных здоровьесберегающих мероприятиях. Например, у школьников встречаются случаи отсутствия чёткого режима дня (или они не следуют составленному режиму), нарушают правила рационального питания, подвижным играм на свежем воздухе предпочитают просмотр телевизора или планшет. В ходе опытно-экспериментальной работы нуждались в стимулировании и контроле со стороны.

Количество учащихся с низким уровнем изменилось в два раза, с 21% до 12% (с 6 до 3 человек). У данных учащихся наметились некоторые положительные тенденции в формировании представлений о ЗОЖ, однако при реализации практической деятельности (выполнение поручений, упражнений, самоконтроль и т.п.) они допускают много ошибок, нуждаются в помощи, внешней мотивации и контроле.

В контрольной группе (2 «А» класс) произошедшие изменения не существенны. Количество учащихся с высоким уровнем развития логического мышления осталось таким же и составляет 25%. Количество

учеников со средним уровнем повысилось с 14 человек (52%) до 15 (55%). Низкий уровень выявлен только у 5 второклассников, что на 1 ребёнка меньше, чем на констатирующем этапе эксперимента.

Очевидно, результаты экспериментальной группы превосходят результаты контрольной группы, что объясняется осуществляемым в рамках исследования целенаправленным и систематическим воздействием, включающим расширение знаний школьников о здоровье и здоровом образе жизни; выработку умений и навыков соблюдения здорового образа жизни; развитие личностных качеств, позволяющих сохранять последовательность в следовании здоровому образу жизни. Был разработан и внедрён комплекс уроков окружающего мира, в котором активно применялись различные современные технологии, формы и педагогические приёмы, способствующие формированию представлений о ЗОЖ, их практическому закреплению и развитию самостоятельности в соблюдении здорового образа жизни.

Результаты проведённого исследования подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни будет успешным, если: раскрыто содержание понятий «здоровый образ жизни», «представления у младших школьников о здоровом образе жизни»; разработаны педагогические условия, обеспечивающие результативность формирования представлений у младших школьников о здоровом образе жизни при изучении учебного предмета «Окружающий мир»; определены педагогические методы, формы и средства формирования у обучающихся 1-4 классов представлений ЗОЖ.



### **Выводы по второй главе**

В результате проведенного исследования, описанного во второй главе, сделаны следующие выводы:

1. Изучение теоретических основ формирования у младших школьников представлений о ЗОЖ позволили провести педагогический эксперимент, который проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

2. В исследовании принимали участие 28 учащихся 2 «А» класса (контрольная группа) и 28 учащихся 2 «Б» класса (экспериментальная группа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики.

3. На констатирующем этапе эксперимента у обучающихся определен исходный уровень сформированности представлений о ЗОЖ на основании подобранных методик («Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни», автор Ю.В. Науменко; «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни», автор М. В. Гребнева; «Расти здоровым», автор В.С. Кукушин), определены контрольная и экспериментальная группы (2 «А» и «Б» соответственно).

4. В рамках формирующего этапа эксперимента и заявленных педагогических условий разработаны и реализованы 12 уроков по окружающему миру с применением современных педагогических технологий, разнообразных методов, организационных форм и средств, способствующие формированию у учащихся начальных классов представлений о ЗОЖ.

5. На заключительном этапе эксперимента с целью выявления уровня сформированности представлений о ЗОЖ после проведения опытно-

экспериментальной работы проведено повторное исследование контрольной и экспериментальной группы с использованием уже известных методик.

Анализ полученных результатов показал положительную динамику основных показателей сформированности у младших школьников экспериментальной группы представлений о ЗОЖ, таким образом, подтвердив выдвинутую гипотезу.

## Заключение

Полученные в ходе проведённого исследования результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Проблема формирования у младших школьников представлений о здоровом образе жизни является педагогической проблемой и актуализируется:

- необходимостью обеспечения здоровой, активной и творческой жизни населения как основной задачи государственной социальной политики;

- признанием роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества;

- необходимостью ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, обеспеченную старость;

- необходимостью формирования культуры здоровья, широкого внедрения информативных методов самооценки и эффективных способов самооздоровления.

2. В рамках проведённого исследования в след за И.М. Новиковой понятие «представления у младших школьников о здоровом образе жизни» определено как «уровень осведомленности, который формируется в процессе целенаправленной педагогической работы и предполагает, что ребёнок имеет некоторые правильные представления о здоровье и ЗОЖ; осознаёт значение здорового образа жизни для здоровья, а также значение состояния окружающей природной и социальной среды для здоровья и ЗОЖ; способен выявить направленную на формирование ЗОЖ сущность различных видов деятельности, предметов, объектов и явлений окружающей

действительности; активен и самостоятелен в своих суждениях и высказываниях» [39, с. 3].

Под формированием у младших школьников представлений о здоровом образе жизни понимается целенаправленное и систематическое воздействие, включающее расширение знаний школьников о здоровье и здоровом образе жизни, выработку умений и навыков соблюдения здорового образа жизни, развитие личностных качеств, позволяющих сохранять последовательность в следовании здоровому образу жизни.

3. Выявлены педагогические условия, способствующие результативному формированию представлений о здоровом образе жизни у обучающихся начальной школы, среди которых:

а) формирование у обучающихся 1-4 классов доступных для усвоения представлений о ЗОЖ в рамках предмета «Окружающий мир»;

б) практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ;

в) стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ.

4. После анализа теоретического материала проводился педагогический эксперимент, который состоял из следующих этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

В исследовании принимали участие 28 учеников 2 класса «А» и 28 учеников 2 класса «Б» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Р.С. Бакаева с. Старые Атаги Грозненского муниципального района» Чеченской Республики. Анализ полученных в результате диагностики на констатирующем этапе исследования данных не выявил существенных различий между двумя группами учащихся. В качестве экспериментальной группы выбран 2 «Б» класс.

5. На формирующем этапе эксперимента в рамках реализации первого педагогического условия разработано и проведено в экспериментальной группе 12 уроков по окружающему миру. Данные уроки нашли своё место в рамках имеющихся разделов, дополняя содержание предмета, расставляя приоритеты в темах, лежащих в русле эксперимента, и в разработке новых тем, существенно расширяя его. Отличительной особенностью проводимых уроков являлось применение технологии проблемного обучения, игровых технологий, технологий проектного обучения, ИКТ, использование нетрадиционных форм уроков (урок-конференция, урок открытия нового знания, урок отработки умений и рефлексии, комбинированный урок).

В логике реализации второго педагогического условия на уроках окружающего мира систематически велась работа по созданию проблемных ситуаций, выдвижению предположений, поиску доказательств, формулированию выводов, сопоставлению результатов с эталоном. Как показывает педагогическое наблюдение, это способствовало не только повышению мотивации, успешности развития способностей понимать смысл поставленной задачи, планировать свою деятельность, контролировать и оценивать её результаты, но и обеспечило практическое закрепление полученных на уроках «Окружающий мир» представлений, умений и навыков, способствующих формированию ЗОЖ.

С целью реализации третьего педагогического условия – стимулирование учащихся к самостоятельному соблюдению правил ЗОЖ - второклассниками в течение года велись Дневники самонаблюдения, как разновидность проектной деятельности, итогом которой стал обобщающий урок и презентация учащимися проведённого исследования.

6. Контрольный этап эксперимента показал изменения, произошедшие в экспериментальной группе:

- увеличение количества младших школьников с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ до 15 человек, что на 27% или в 2 раза больше результатов констатирующего этапа исследования;

- сокращение с 53% до 35% (то есть на 18% или 5 человек) количества учащихся, обладающих средним уровнем;

- значительное сокращение (в 2 раза - с 21% до 12% или с 6 до 3 человек) количества учащихся, демонстрирующих низкий уровень.

В контрольной группе (2 «А» класс) произошедшие изменения не существенны.

Анализ результатов и выводов, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы, позволяет утверждать, что цель исследования достигнута, поставленная проблема и задачи решены, выдвинутая гипотеза подтверждена.

### Список используемой литературы

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. – М.: Изд-во РУДН, 2008. – 27 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -3-е изд., доп., перераб.- М.:Физкультура и спорт, 1987.-64 с.
3. Базарный В. Ф. Программа экспресс - диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В. Ф. Базарный - Сергиев -Посад.: Загорская типография, 1995. - 70 с.
4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии - Издательство: Медицина, М., 1979. - 298 с.
5. Баль, Л. В., Барканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие - М. : Владос, 2002. - 192 с.
6. Баранов, А. А. Методы изучения физического развития детей и подростков /А. А. Баранов, В. Р. Кучма Физическое развитие детей и подростков - М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2008.- 216 с.
7. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье. - М. : Физкультура и спорт, 1990, - 206 с.
8. Брехман И. И. Введение в валеологию - науку о здоровье.-Л.: Наука, 1987.- 123с.
9. Борисова Л. Е. Здоровый ребенок - хороший ученик! // Начальная школа. - 2000. -№ 9. - С. 97-99.
10. Валеологический мониторинг состояния здоровья и условий обучения детей и подростков. Институт возрастной физиологии Российской академии образования: Проект региональной программы, 2008 г. URL: <http://bmsi.ru/doc/4f56c4d2-9179-44d4-9569-fb462fde4d99> (дата обращения: 12.12.2017).

11. Васильева З.И. Нравственное воспитание учащихся в учебной деятельности. - Л.: Лениздат, 1973. - 135с.

12. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика - М.: НМЦ СПО, 1999. – 538 с.

13. Вишневская Е. Л., Барсукова Н. К., Широкова Т. И. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие для учащихся 4-5 классов общеобразовательных школ. - М.: Русское слово, 1995. – 258 с.

14. Выготский Л. С. Избранные педагогические исследования. - М.: АПН РСФСР, 1956. - 520 с.

15. Гайдук Е.Ю., Харитонов М.Г. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальных классов сельской школы // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchaschihsya-nachalnyh-klassov-selskoj-shkoly> (дата обращения: 25.10.2018).

16. Гальцев С.С. Проблемы здорового образа жизни в российском общественном мнении // Астраханский медицинский журнал. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-rossiyskom-obschestvennom-mnenii> (дата обращения: 12.10.2018).

17. Ганьшина Г. В., Овчаренко В. А. Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни современной молодежи // Сервис в России и за рубежом. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 09.10.2018).

18. Дневник самоконтроля : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / авт.-сост.: Е. Н. Ярчак, С. Л. Володкович. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2007. – 19 с.



19. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для вузов. - М.: Флинта: RETORIKA-A, 1999. – 558 с.

20. Жулина Г.В. К проблеме здоровья и здорового образа жизни человека // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: материалы межрег, науч.-практ. конф., посвященной 55-летию ФФК СГУ. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. С. 179-181.

21. Зайцев Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : диссертация... доктора педагогических наук / Г. К. Зайцев. - Санкт- Петербург, 1998. - 409 с.

22. Зайцева Е. А. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №5-1.

23. Захаревич Н.Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности: На материалах нач. обучения: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 – СПб., 1998. - 125 с.

24. Игнатова Л. Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения // Школа здоровья. Т. 4, №3, с. 74 – 79

25. Казначеев В.П. Феномен человека: космические и земные истоки. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1991. – 129 с.

26. Ким А.В., Лядова С.А. Модель формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Известия АлтГУ. 2002. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 09.10.2018).

27. Книга о здоровье. Под редакцией Ю.П. Лисицына. – М.: Медицина - 1988.— 512 с.

28. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике / Г.А.Коджаспирова, А.Ю.Коджаспиров. – М.: MapT, 2005. – 448 с.

29. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения - СПб.: Деан, 1999. - 229 с.

30. Крылатов С.А. Культура здорового образа жизни // Учёные записки ЗабГУ. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. №4 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 12.10.2018)

31. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды / П. Ф. Лесгафт - Воронеж: МОДЭК, 1998. - 410 с.

32. Макар О.А. Формирование у младших школьников оно представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира / Социальная сеть работников образования. - 2015. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/06/19/formirovanie-u-mladshikh-shkolnikov-predstavleniy-o> (дата обращения: 25.05.2017).

33. Матвеев В. Ф., Гройсман А.С. Профилактика вредных привычек школьников.-М.: Просвещение, 1987. – 93 с.

34. Минздрав: в России не осталось здоровых старшеклассников // Информационно - аналитическое издание фонда исторической перспективы «Столетие». URL: [http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav\\_v\\_rossii\\_ne\\_ostalos\\_zdorovyh\\_starsheklassnikov\\_249.htm](http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm) (дата обращения: 20.06.2017)

35. Мокроусова Г.В. Формирование у младших школьников представлений и понятий о здоровом образе жизни // Сибирский педагогический журнал. 2007. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-mladshih-shkolnikov->

predstavleniy-i-ponyatiy-o-zdorovom-obraze-zhizni-1 (дата обращения: 05.09.2018).

36. Морозов В.О. Педагогические условия формирования здоровьесберегающих ориентаций школьников в образовательном процессе // Известия Самарского научного центра РАН. 2014. №2-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdoroviesberegayuschih-orientatsiy-shkolnikov-v-obrazovatelnom-protse> (дата обращения: 15.04.2018).

37. Моро М.И., Бантова М.А., Бельтюкова Г.В., Волкова С.И., Степанова С.В. Математика. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2014. – 1 – 4 класс.- 224 с.

38. Новикова И.М. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников с особенностями развития // Педагогика и психология образования. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-doshkolnikov-s-osobennostyami-razvitiya> (дата обращения: 09.10.2017).

39. Новикова И.М. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития: дис... канд. пед. наук: 13.00.03 -Москва, 2007.- 238 с.

40. Основные тенденции здоровья детского населения / Под ред. А.А. Баранова, В.Ю. Альбицкого. — М.: Союз педиатров России, 2011. — 116 с.

41. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. - Луганськ, 2007. - 352 с.

42. Орехова Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : дис... доктора пед. наук. - Магнитогорск, 2005 - 389 с.

43. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – М.: Современное слово, 2005. – 116 с.
44. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов / Н. И. Пирогов - М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. - 752 с.
45. Попов С.В. Валеология или в школе и дома (о физическом благополучии школьников): учебник. – СПб: Союз, 1998 . – 251 с.
46. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 №1662-р «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года»).
47. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
48. Российская педагогическая энциклопедия.- М: «Большая Российская Энциклопедия»/Под ред. В.Г. Панова. 1993. – 756 с.
49. Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения /Под ред. Ю.П. Лисицына, т. 1, с. 110, М., 1987.
50. Социология: Энциклопедия / Сост. А.А. Грицанов, В.Л. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. - Мн.: Книжный Дом, 2003.— 1312 с.
51. Сухомлинский В. А. Антология гуманной педагогики. -М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 1997. – 224 с.
52. Татарникова Л. Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. - СПб.: Санкт - Пб ГУПМ, 1993. - 118 с.
53. Трещева О. Л. Теория формирования культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореферат дис... доктора пед. наук. - Омск, 2003. - 51 с.

54. Федеральный государственный образовательный заказ стандарт начального общего образования: текст заказ с изм. и доп. 2011г./М- во образования и науки РФ. — М.: Просвещение, 2014. — 33с.

55. Философский энциклопедический словарь. - М.: Советская энциклопедия. Гл. редакция: Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов. 1983. – 840 с.

56. Философский энциклопедический словарь / С.С. Аверинцев, Э.А. Араб-Оглы, Л.Ф. Ильичев и др. - 2-е изд. - М. : Сов. энцикл., 1989. - 815 с.

57. Чернявская Е.А. Проблемы здоровья школьников и пути их решения в условиях современной школы // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2009. – №5 – С.12-18.

58. Шабунова А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография. – Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. – 408 с.

59. Шацкий С. Т. Педагогические сочинения. В 4 т. Т. 1. — М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962. – 324 с.

60. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии . — Мн.: Книжный Дом, 2013. – 558 с.

61. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. - URL: [http://psychology\\_pedagogy.academic.ru/](http://psychology_pedagogy.academic.ru/) (дата обращения: 20.05.2018)

**Результаты диагностики знаний  
о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся**

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	2 «А» класс-28 учащихся		2 «Б» класс-28 учащихся	
				чел.	%	чел.	%
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	12	43	11	40
		2	Нужно закаляться	8	29	12	43
		3	Есть фрукты, овощи	2	7	1	3,5
		4	Нужно не болеть	3	10,5	2	7
		5	Быть здоровым	3	10,5	2	7
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	15	53,5	16	57
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	3	10,5	2	7
		3	Удовлетворительное	10	36	10	36
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	10	36	14	50
		2	Постоянно болею	8	28	6	22
		3	Простуда	10	36	8	28
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	12	43	13	46
		2	Пропуски каждый месяц	10	36	10	36
		3	Пропуски каждую неделю	6	21	5	18
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	7	25	6	21
		2	Да	14	50	17	61
		3	Иногда	7	25	5	18
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	16	57	15	54
		2	Лишь бы не ругали	7	25	7	25
		3	Без желания	5	18	6	21
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	12	43	12	43
		2	Всегда	3	10,5	3	10,5
		3	Иногда	5	18	6	22
		4	Не очень устаю	8	28	7	25

## Приложение 2

## Результаты диагностики приобщения учащихся к ЗОЖ

№	Вопросы анкеты	№	Вариант возможного ответа	2 «А» класс - 27 учащихся		2 «Б» класс - 28 учащихся	
				чел.	%	чел.	%
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю	9	33	10	36
		2	Играю, бегаю	9	33	10	36
		3	Катаюсь на велосипеде, играю	9	33	8	28
2	В школе я...	1	Учусь	13	45	12	43
		2	Учусь, занимаюсь спортом	9	33	10	36
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю	6	22	6	21
3	Аппетит у меня...	1	Хороший	21	78	22	79
		2	Удовлетворительный	6	22	6	21
		3	Плохой	0	0	0	0
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим	18	66,5	18	65
		2	Плохо	4	15	5	17,5
		3	Больным	5	18,5	5	17,5
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением	21	78	25	89
		2	В 8 часов	4	15	2	7
		3	В 9 часов	2	7	1	4
6	Телевизор я смотрю...	1	Редко	7	24,5	10	36
		2	Часто	11	42,5	11	39
		3	Вечером	9	33	7	25
7	В баню я...	1	Не хожу	15	55,5	14	50
		2	Хожу часто	8	30	10	36
		3	Хожу иногда	4	15	4	14
8	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю	5	18,5	5	17,5
		2	Не боюсь	7	26	6	21
		3	Боюсь	15	55,5	17	61,5
9	Простуда меня...	1	Боится	16	59	18	65
		2	Иногда посещает	7	26	6	21
		3	Часто посещает	4	15	4	14

## Продолжение приложения 2

10	Свои руки я...	1	Часто мою	15	55,5	15	53,5
		2	Содержу в чистоте	12	45,5	13	46,5
11	Зубы я...	1	Чищу 2 раза в день	27	100	28	100
		2	Лечу вовремя, берегу	15	55,5	14	50
12	Заниматься спортом я...	1	Люблю	22	83	24	86
		2	Не люблю (очень устаю)	5	17	4	14



**Поурочное планирование «Окружающий мир» 2 класс  
(фрагмент)**

Раздел	Тема урока	Элементы содержания	Ожидаемые результаты
<i>Расширение содержания в рамках имеющихся тем</i>			
Природа	Невидимые нити	Связи в природе, между природой и человеком. Необходимость сохранения «невидимых» нитей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- устанавливать взаимосвязи между деятельностью человека и природой;</li> <li>- работать в паре: моделировать изучаемые взаимосвязи; выявлять роль человека в сохранении или нарушении этих взаимосвязей;</li> <li>- читать и обсуждать стихотворение Б. Заходера «Про всех на свете», делать вывод о необходимости бережного отношения к природе и сохранения природных связей;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</li> </ul>
Здоровье и безопасность	Строение тела человека	Внешнее и внутреннее строение тела человека. Местоположение важнейших органов и их работа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- работать в группе: называть и показывать внешние части тела человека; определять на рисунке (плакате) или на муляже положение внутренних органов человека;</li> </ul>

## Продолжение приложения 3

		<p>Понятие «здоровье».</p>	<p>моделировать внутреннее строение тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа в паре: извлекать из текста учебника и дополнительного материала информацию о сущности понятия «здоровье», «болезнь», физическое здоровье, строении и работе внутренних органов человека, предлагать вопросы по содержанию текста, оценивать ответы одноклассников;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке</li> </ul>
<p>Если хочешь быть здоров</p>	<p>Понятие здорового образа жизни, основных факторов, влияющих на здоровье. Режим дня второклассника . Правила личной гигиены. Режим питания и разнообразие пищи. Уход за зубами.</p>	<p>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о своём режиме дня; составлять рациональный режим дня школьника;</li> <li>- обсуждать сбалансированное питание школьника;</li> <li>- работать в паре: извлекать текст из дополнительного материала о сути здорового образа жизни;</li> <li>различать факторы положительно и отрицательно влияющие на здоровье человека, осуществлять самопроверку;</li> <li>- формулировать правила личной гигиены; характеризовать назначение предметов гигиены, выделять среди них те, которые у каждого человека</li> </ul>	<p>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о своём режиме дня; составлять рациональный режим дня школьника;</li> <li>- обсуждать сбалансированное питание школьника;</li> <li>- работать в паре: извлекать текст из дополнительного материала о сути здорового образа жизни;</li> <li>различать факторы положительно и отрицательно влияющие на здоровье человека, осуществлять самопроверку;</li> <li>- формулировать правила личной гигиены; характеризовать назначение предметов гигиены, выделять среди них те, которые у каждого человека</li> </ul>

Продолжение приложения 3			
			<p>должны быть собственными;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать умения чистить зубы, полученные в 1 классе, на основе текста учебника и подготовки дополнительного материала дополнять правила ухода за зубами;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке</li> </ul>
Общение	Наша дружная семья	Семья как единство близких людей. Нравственные аспекты взаимоотношений в семье. Понятие психологического здоровья. Роль семейных традиций в сохранении здоровья человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- рассказывать по рисунку и фотографиям учебника о семейных взаимоотношениях, о семейной атмосфере, общих занятиях;</li> <li>- сформулировать понятие нравственного здоровья;</li> <li>- обсуждать роль семейных традиций в укреплении здоровья человека;</li> <li>- моделировать ситуации проведения семейных здоровьесберегающих мероприятий (семейных прогулок, спортивных и подвижных игр на свежем воздухе, закаливания и др.);</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</li> </ul>

## Продолжение приложения 3

	В школе	<p>Понятие психологического здоровья. Классный и школьный коллектив. Совместная учёба, игры, отдых. Этика общения с одноклассниками, учителями и руководством школы. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей — нравственный долг каждого человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- рассказывать о своём школьном коллективе, совместных мероприятиях в классе, школе;</li> <li>- обсуждать вопрос о влиянии коллектива на психологическое самочувствие человека;</li> <li>- формулировать правила общения с одноклассниками и взрослыми в стенах школы и вне её;</li> <li>- оценивать с нравственных позиций формы поведения, которые допустимы или недопустимы в школе и других общественных местах;</li> <li>- моделировать различные ситуации общения на уроке и переменах;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке</li> </ul>
<i>Введение дополнительных тем</i>			
Природа	Человек — часть природы	<p>Зависимость жизни человека от природы. Положительное и отрицательное влияние деятельности человека на природу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- устанавливать взаимосвязи между природой и комфортностью проживания для человека;</li> <li>- работать в паре: моделировать изучаемые взаимосвязи; выявлять роль человека в сохранении или нарушении этих взаимосвязей;</li> </ul>

## Продолжение приложения 3

			<p>- обсуждать фрагмент видеофильма «Дом»;</p> <p>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</p>
	Береги здоровье смолоду!	<p>Ценность здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Гигиена систем органов.</p> <p>Измерение температуры тела человека, частоты пульса.</p> <p>Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</p>	<p>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</p> <p>- устанавливать взаимосвязи между образом жизни человека и здоровьем;</p> <p>- работать в паре: моделировать изучаемые взаимосвязи; выявлять роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья;</p> <p>- извлекать информацию из дополнительного материала о причинах возникновения заболеваний и способах их профилактики;</p> <p>- моделировать различные ситуации возможных действий человека по укреплению и сохранению своего здоровья и здоровья окружающих его людей;</p> <p>- демонстрировать умения измерения температуры тела человека, частоты пульса;</p> <p>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</p>

## Продолжение приложения 3

	<p>Человек – творец своего здоровья</p>	<p>Человек — член общества, носитель и создатель культуры. Человек – творец своего здоровья. Понятие сущности социального здоровья.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- работать в паре: извлекать текст из дополнительного материала о привычках; различать привычки, несущие пользу и вред здоровью человека, осуществлять самопроверку;</li> <li>- обсуждать вопрос о влиянии вредных привычек на здоровье и здоровый образ жизни человека;</li> <li>- делать вывод о необходимости соблюдения здорового образа жизни;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</li> </ul>
	<p>Вредные привычки и их влияние на здоровье</p>	<p>Понятие о вредных привычках, о свойствах личностных качествах, влияющих на приобщение к вредным привычкам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- рассказывать о главных вредных привычках человечества; составлять список качеств, имеющих влияние на формирование у человека вредных привычек;</li> <li>- работать в группах: сформулировать основные потребности человека; моделировать различные ситуации, положительно влияющие на психологическое и социальное здоровье человека;</li> <li>- задавать вопрос одноклассникам по теме доклада;</li> </ul>

## Продолжение приложения 3

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в обсуждении темы урока;</li> <li>- делать вывод о необходимости соблюдения здорового образа жизни;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</li> </ul>
Общение	Мама, пап, я – здоровая семья	Семья — самое близкое окружение человека. Семейные традиции. Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья её членов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- рассказывать о традициях здоровьесбережения в семье;</li> <li>- извлекать текст из дополнительного материала, определять роль ближайшего окружения человека на его здоровье;</li> <li>предлагать вопросы по содержанию текста, оценивать ответы одноклассников;</li> <li>- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.</li> </ul>
	Правила здорового образа жизни	Условия сохранения и укрепления здоровья человека. Правила сохранения и укрепления своего физического,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;</li> <li>- работать в паре: моделировать различные ситуации, оказывающие влияние на здоровье человека (режим дня; полноценный сон; правильное питание; рациональные нагрузки; личная гигиена;</li> </ul>

## Продолжение Приложения 3

		психологическо го и социального здоровья.	профилактика заболеваний; двигательная активность; спорт и физическая культура); определять роль человека в сохранении и укреплении собственного здоровья; - делать выводы о правилах, способах и формах здорового образа жизни на основе просмотра фрагмента видеофильма «Правила жизни столетнего человека»; - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.
	Дневник самонаблюдения		- Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить; - рассказать о ведении дневника самонаблюдения (презентовать его); определить роль данной деятельности в самостоятельном соблюдении правил здорового образа жизни; - делать вывод о значении самодисциплины в соблюдении здорового образа жизни человека; - задавать вопросы по содержанию текста, оценивать ответы одноклассников; - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.



## **Урок-конференция "Вредные привычки и их влияние на здоровье"**

### **Цели:**

- формировать представление о вредных привычках и их последствиях, о здоровом развитии личности;
- привить навыки выступления перед аудиторией;
- воспитать уважительное отношение к собеседнику вне зависимости от его точки зрения.

### **Планируемые результаты:**

- понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;
- рассказывать о главных вредных привычках человечества; составлять список качеств, имеющих влияние на формирование у человека вредных привычек;
- работать в группах: сформулировать основные потребности человека; моделировать различные ситуации, положительно влияющие на психологическое и социальное здоровье человека;
- задавать вопрос одноклассникам по теме доклада;
- участвовать в обсуждении темы урока;
- делать вывод о необходимости соблюдения здорового образа жизни;
- формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, ПК или ноутбук, презентацией Microsoft Power Point, доска меловая.

### **Предварительная подготовка:**

Активные ученики заранее готовят доклады на заявленную тему, возможно с презентацией Microsoft Power Point. Ученики, которые не принимают непосредственного участия в ходе конференции, получают задание – подготовить вопрос к выступающему, таким образом, они будут вынуждены внимательнее слушать докладчиков, продуктивнее и оперативнее мыслить. Все учащиеся рассажены в четыре группы.

### **Ход урока**

#### **I. Организационный момент**

#### **II. Актуализация знаний**

Доброе утро, мои дорогие друзья! Приглашаю вас на конференцию. Конференция значит собрание, совещание, посвящённое решению очень

важных вопросов и проблем. На конференции выступают с докладами, обсуждают различные точки зрения на какую-то проблему.

### III. Самоопределение к деятельности

**Задание №1.** Каждой группе даётся конверт с пословицей. Текст пословицы разрезан на отдельные слова. Задание заключается в том, что бы как можно быстрее составить пословицу. Например: 1. Здоров будешь - все добудешь. 2. Крепок телом – богат и делом. 3. Здоровье дороже богатства. 4. С людьми живи в мире, а с пороками сражайся.

- Зачитайте что у вас получилось?

- Посмотрите на картинки и предположите, о чём пойдет речь сегодня на уроке (О здоровье, о здоровом образе жизни).

- Прочитайте тему урока (Вредные привычки и их влияние на здоровье).

- Познакомьтесь с учебной задачей урока.

### IV. Работа по теме урока

Учитель:

Еще древние римляне говорили: “В здоровом теле – здоровый дух”.

Как вы считаете, что подразумевается под “здоровым телом”? (Ответы детей).

Учитель развивает мысль о здоровом теле, о развитии человеческого тела как организма со свойственной ему симметричностью, устойчивостью. При травмах можно помочь различными способами. Здоровым бывает организм, когда здоровы все его органы: кожа, кости, волосы, зубы, внутренние органы. У древних “здоровый” и “красивый” обозначались одним словом. А что такое “дух”? (Подсказка – совокупность мыслей, поступков, знаний, стремлений, чувств).

Жизнь – это движение. Если мы движемся вперед с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнем отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несет ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

**Задание №2.** Перед вами таблица частичных потребностей человека. Давайте попытаемся её заполнить: (на доске вычерчена заранее таблица с заголовками, заполняют таблицу сами школьники, например):

Воздух, родители, телевизор, посуда, мебель, насекомые, вода, животные, книги, еда, птицы, бытовые приборы, крыша над головой и т.п.

Без чего человек не может прожить	Без кого человек не может прожить	Можно прожить, но трудно

Учитель: Как вы думаете, от чего у человека может наступить зависимость? Какая зависимость сильнее всего отнимает силы и здоровье? (курение, алкоголь, токсикомания, несоблюдение гигиены, наркотики) – выходят школьники и рассказывают об этих вредных привычкам, мешающих здоровью человека.

1 школьник:

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина

2 школьник:

Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.

Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.

За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.

Сейчас в Америке считается курить “немодным”.

Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.

Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

3 школьник:

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .

4 школьник:

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети

алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

#### **V. Физкультминутка**

Встали прямо, подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Не беда, что места мало.

Разомнемся для начала:

Два хлопка над головой,

Два хлопка перед собой.

По коленкам бьем ладошкой,

Прыгаем на правой ножке

И на левой непременно

Вместе прыгаем сейчас.

И сначала – еще раз!

#### **VI. Продолжение работы по теме урока**

5 школьник:

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.

6 школьник:

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

7 школьник:

Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его намного труднее.

8 школьник:

Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.

Учитель:

Как видите, ребята, влияние вредных привычек только наносит человеку вред – вред его здоровью, силам и положению в обществе. Эти и другие привычки тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду. Человек сам определяет свою судьбу, и я вам советую уже сегодня задуматься “А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?”

Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом. В конце концов, человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь?

Задание №№ 3 и 4 выполняется в группах. От каждой группы выбирается докладчик, который зачитывает итог и участвует в обсуждении.

**Задание №3.** Выпишите в тетрадь качества из списка, которые приближают человека к вредным привычкам?

Благоразумие	Самоуверенность
Слабоволие	Склонность к подражанию
Любопытство	Осторожность
Любовь к спорту	Сила воли
Неорганизованность	Зависть
Жажда наслаждений	Жадность
Трудолюбие	Раздражительность

**Задание №4.** Составьте список из 5 дел или занятий, в которых вы могли бы найти удовольствие.

### **VII. Рефлексия**

- Оцените свои достижения на уроке.
- Что больше всего понравилось? Что больше всего запомнилось?

### **VIII. Подведение итогов урока**

Учитель подводит итог и главный вывод урока: Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу. Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (и физическое, и социальное, и психическое).

## Примерная форма Дневника самонаблюдения

*Титульный лист*

<p><b>Дневник самонаблюдения</b></p> <hr style="width: 20%; margin: 20px auto;"/> <p>(Фамилия Имя)</p> <p style="text-align: right;">Начат _____</p> <p style="text-align: right;">Окончен _____</p>
--

*Внутренний лист*

Показатель	Месяц (число)												
	1	2	3	4	5	...	...	...	...	...	29	30	31
Самочувствие													
Утомление													
Сон													
Аппетит													
Желание заниматься													
Нарушение режима													
Болевые ощущения													

## Условные обозначения

« + » - отлично,

« - » - удовлетворительно,

« 0 » - плохо.

**Динамика результатов диагностики знаний  
о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся**

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Контрольная группа 2 «А» класс-28 учащихся		Экспериментальная 2 «Б» класс-28 учащихся	
				до начала эксперимента	после окончания эксперимента	до начала эксперимента	после окончания эксперимента
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	43	45	40	49
		2	Нужно закаляться	29	28	43	48
		3	Есть фрукты, овощи	7	7	3,5	3
		4	Нужно не болеть	10,5	10	7	0
		5	Быть здоровым	10,5	10	7	0
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	53,5	55	57	77
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	10,5	10	7	5
		3	Удовлетворительное	36	35	36	18
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	36	39	50	70
		2	Постоянно болею	28	25	22	10
		3	Простуда	36	36	28	20
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	43	45	46	60
		2	Пропуски каждый месяц	36	40	36	25
		3	Пропуски каждую неделю	21	15	18	15
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	25	28	21	8
		2	Да	50	48	61	78
		3	Иногда	25	24	18	14
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	57	55	54	70
		2	Лишь бы не ругали	25	23	25	17
		3	Без желания	18	22	21	13
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	43	45	43	20
		2	Всегда	10,5	12	10,5	5
		3	Иногда	18	18	22	45
		4	Не очень устаю	28	25	25	30

**Динамика результатов  
диагностики приобщения учащихся к ЗОЖ**

№	Вопросы анкеты	№	Вариант возможного ответа	Контрольная группа 2 «А» класс		Экспериментальная 2 «Б» класс	
				до начала эксперимента	после окончания эксперимента	до начала эксперимента	после окончания эксперимента
1	На свежем воздухе я...	1	Занимаюсь спортом, гуляю	33	36	36	45
		2	Играю, бегаю	33	34	36	45
		3	Катаюсь на велосипеде, играю	33	30	28	10
2	В школе я...	1	Учусь	45	41	43	45
		2	Учусь, занимаюсь спортом	33	35	36	40
		3	Пишу, читаю, играю, бегаю	22	24	21	15
3	Аппетит у меня...	1	Хороший	78	80	79	85
		2	Удовлетворительный	22	20	21	15
		3	Плохой	0	0	0	0
4	Иногда я чувствую себя...	1	Уставшим	66,5	70	65	60
		2	Плохо	15	18,5	17,5	15
		3	Больным	18,5	11,5	17,5	15
5	Утром я просыпаюсь...	1	С хорошим настроением	78	80	89	95
		2	В 8 часов	15	15	7	5
		3	В 9 часов	7	5	4	0
6	Телевизор я смотрю...	1	Редко	24,5	23	36	65
		2	Часто	42,5	45	39	15
		3	Вечером	33	32	25	20
7	В баню я...	1	Не хожу	55,5	50	50	30
		2	Хожу часто	30	33	36	35
		3	Хожу иногда	15	17	14	35



## Продолжение Приложения 7

8	Обливаться холодной водой я...	1	Люблю	18,5	15	17,5	23
		2	Не боюсь	26	27	21	32
		3	Боюсь	55,5	58	61,5	45
9	Простуда меня...	1	Боится	59	60	65	75
		2	Иногда посещает	26	29	21	15
		3	Часто посещает	15	11	14	10
10	Свои руки я...	1	Часто мою	55,5	60	53,5	75
		2	Содержу в чистоте	45,5	50	46,5	25
11	Зубы я...	1	Чищу 2 раза в день	100	99	100	100
		2	Лечу вовремя, берегу	55,5	50	50	90
12	Заниматься спортом я...	1	Люблю	83	85	86	90
		2	Не люблю (очень устаю)	17	15	14	10