

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и методики преподавания»

(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Психология и педагогика начального образования

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА**

Студент

Н.Ю. Гордиенко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

ст. преподаватель И.В. Голубева

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

Тольятти 2020

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Целью исследования является формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения в школе.

В исследовании решаются следующие задачи: проанализировать проблему формирования здорового образа жизни в педагогической литературе, провести диагностику уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников, разработать и апробировать содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, проанализировать результаты исследования.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (32 источника) и 4 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах. Общий объем работы с приложением – 80 страниц. Текст работы иллюстрируют 8 рисунков и 3 таблицы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы проблемы формирования культуры здорового образа жизни младшего школьника	8
1.1 Особенности проявления здоровья и здорового образа жизни младшего школьника	8
1.2 Методы и средства формирования основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника в процессе обучения	14
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника	20
2.1 Диагностика уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младшего школьника	20
2.2 Содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника	31
2.3 Результаты исследования.....	36
Заключение.....	45
Список используемой литературы.....	47
Приложение А Список детей экспериментальной и контрольной групп.....	50
Приложение Б Количественные результаты по всем диагностическим заданиям в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента	52
Приложение В Количественные результаты по всем диагностическим заданиям в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента.....	54
Приложение Г Тематическое планирование.....	56
Приложение Д Конспекты занятий	59

Введение

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования нацелен на то, чтобы реализовывать качественно новую личностно-ориентированную развивающую модель обучения. Целью ФГОС является формирование личности обучающихся, их ценностных ориентаций, творческого потенциала, поскольку общество нуждается в творческих личностях, способных к активной самореализации.

Вместе с тем, проблема формирования культуры здорового образа жизни и ценностных ориентиров школьников и педагогических условий их формирования на сегодняшний день изучена недостаточно. В педагогической теории и практике нарастает необходимость творческого подхода к разработке новых авторских приемов, игр, материалов, развивающих культуру здорового образа жизни и ценностные ориентиры детей младшего школьного возраста.

Исследования показывают, что забота о своем здоровье для современного человека становится важнейшей составляющей жизни. Согласно утверждениям европейцев, во многих странах вопрос здоровья выходит на первое место среди таких приоритетов, как чувство безопасности и стабильности, а также экологии. Например, 95% граждан Германии в первую очередь волнует вопрос их самочувствия. Не отстают от них американцы, японцы и канадцы. Также данная проблема актуальна и для России. Здоровый образ жизни завоёвывает особенную актуальность в последнее время, поскольку в эпоху прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм оказывают влияние разнообразного рода нагрузки, которые связаны как с усложнением структуры общества, так и с ростом экологических, техногенных, психологических, политических и военных влияний, которые могут стать причиной неблагоприятных сдвигов здоровья людей.

Актуальность темы исследования обусловлена возрастающими требованиями к уровню личностной включенности ребенка в учебную деятельность, а также повышением интереса к индивидуальному своеобразием способов, которые использует ребенок, чтобы оперировать информацией об окружающем мире. В связи с чем необходимым становится изучение педагогических условий формирования культуры здорового образа жизни школьников, определяющих степень их активности, ориентировки в действительности, а также качество межличностных отношений.

Вопросы развития и формирования потребностей в здоровом образе жизни у младших школьников рассмотрены в многочисленных работах таких исследователей, как Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

Отметим, что огромное влияние на формирование культуры здорового образа жизни и школьников оказывает специально организованная работа в данном направлении. Однако практики формирования культуры здорового образа жизни младших школьников недостаточно.

На основании вышеизложенного, было установлено **противоречие** между необходимостью формирования культуры здорового образа жизни младших школьников и недостаточным использованием специально организованной работы в данном процессе. Также анализ педагогической литературы по проблеме доказывает, что педагогические модели формирования культуры здорового образа жизни младших школьников недостаточно освящены и проработаны.

Выявленное противоречие позволило обозначить проблему исследования: какова возможность формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы?

Учитывая указанные выше противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым человека здорового образа жизни и недостаточной разработанностью условий и технологий

формирования такой личности, начиная с младших классов, данное исследование весьма актуально.

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Формирование основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника».

Цель исследования: формирование основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника в процессе обучения в школе.

Объект исследования: процесс обучения младшего школьника.

Предмет исследования: формирование основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника.

Гипотеза исследования: процесс формирования культуры здорового образа жизни младшего школьника в условиях общеобразовательной школы будет эффективен, если:

– отобраны занятия по формированию культуры здорового образа жизни

младших школьников с учетом возрастных особенностей детей;

– разработаны и апробирована совместная деятельность взрослого и детей в образовательном процессе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему формирования здорового образа жизни в педагогической литературе;

2. Провести диагностику уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников;

3. Разработать и апробировать содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников;

4. Проанализировать результаты исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ психолого-педагогической литературы по проблеме; психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и

контрольный этапы), качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанное содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников может быть использовано в образовательном процессе общеобразовательных школ.

Экспериментальная база исследования: МБОУ СОШ №4.

В данном исследовании испытуемые – 40 детей в возрасте 7-8 лет, из них 50% девочки и 50% мальчики.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (28 источников) и 5 приложений. Текст работы иллюстрирован 3 таблицами, 8 рисунками.

Глава 1 Теоретические основы проблемы формирования культуры здорового образа жизни младшего школьника

1.1 Особенности проявления здоровья и здорового образа жизни младшего школьника

Несмотря на то, что отношение к культуре в последние годы претерпело кардинальные изменения, все еще многие авторы и исследователи осознают, что культура выступает в качестве важнейшего ресурса социального и экономического развития. Тем не менее, проблема сохранения культурного наследия является наиболее актуальной и очень болезненной в последнее время [2].

Само понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс аспектов человеческой деятельности, начиная от правильного питания и отказа от вредных привычек и заканчивая активной физической деятельностью и отдыхом. Сегодня вести здоровый образ жизни становится модно и популярно.

Вопросом формирования и воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей занимались такие крупные исследователи как Попов С. В., Амосов Н. М., Кукушин В. С., Зайцев Г. К., Усачев А. У., Виленский М. Я., Татарникова Л. Г., Трещева О. Л., Осик В. И., Брехман И. И., Комков А. Г., Соловьев Г. М. [6].

Ж.К. Холодов определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, отсутствие каких-либо заболеваний и физических дефектов [13].

Уровень и качество здоровья определяет способность человека к самореализации.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это способ жизнедеятельности человека, который обусловлен определенными жизненными условиями и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья. [2].

Здоровый образ жизни складывается из следующих факторов: движение, психологическое состояние, закаливающие процедуры и тренировка иммунной системы, рациональное соотношение труда и отдыха, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиены, рациональное питание [12].

Основными целями формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступают:

- популяризация ЗОЖ, его принятие на поведенческом уровне;
- установление диалога с целью выявления общности интересов и представлений;
- выстраивание доверительного отношения к информации о ЗОЖ со стороны детей и их родителей;
- обеспечение понимания населением детьми о ЗОЖ [14].

Физическое развитие – это определенный динамический процесс биологического созревания и роста ребенка на конкретном этапе онтогенеза [6].

Основной целью мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы заключается в создании необходимых для этого условий.

Основным методом формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступает физическое воспитание [7].

Итак, здоровый образ жизни - это целенаправленная работа человека над совершенствованием своего здоровья с целью профилактики заболеваний и повышения общего качества жизни. Основные составляющие здорового образа жизни – это здоровое питание, физическая активность, отдых и отказ от вредных привычек, соблюдение распорядка дня, личная гигиена, закаливание, позитивная психологическая обстановка.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом обуславливается отношением каждого отдельного человека к своему здоровью. В

современном мире все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Ее популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди младших школьников [5].

Младший школьный возраст – это возраст от 6-ти до 11-ти лет. Данные границы являются условными, так как они связаны с индивидуальными психологическими характеристиками каждого ребенка. Определение границ, помимо психологических характеристик, обусловлено теорией психического развития и психологической возрастной периодизацией [15].

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Такие знания преподносятся в ходе уроков безопасности жизнедеятельности, природоведения, окружающей среды, в процессе разнообразной внеурочной деятельности.

Культура здоровья детей младшего школьного возраста является составным элементом общечеловеческой культуры. Она включает в себя ценностное и грамотное отношение к своему здоровью и здоровью других граждан, его укреплению, сохранению и поддержанию в оптимальном для жизнедеятельности состоянии. Кроме того, культура здоровья базируется на личностных и социально значимых способах организации жизнедеятельности, ориентированных на развитие физического, психического и социального благополучия, недопущения развития недугов и различного рода заболеваний.

В ходе своего развития дети младшего школьного возраста проходят через несколько возрастных периодов. Они характеризуются собственными психофизиологическими особенностями и соответствующей продолжительностью.

В этом возрасте ведущей деятельностью является игровая деятельность, во время которой ребенок осваивает основные нормы

поведения, у него растет интерес ко всему, что его окружает, он становится более самостоятельным. Увеличивается и масштаб деятельности младшего школьника. Кроме близости с самыми родными, дети ощущают необходимость в коммуникации с другими знакомыми, а именно - сверстниками, другими взрослыми. Используя игровую деятельность, младший школьник осваивает и принимает правила поведения жизни коллектива, научается давать свои игрушки, ожидать своей очереди, отступать перед другими, когда это необходимо. В результате такого общения у младшего школьника проявляются такие личные качества, как коммуникабельность, организованность, инициативность, социальная смелость.

Процесс сюжетно-ролевой игры выходит на новый уровень. В группах из нескольких человек дети разыгрывают сложные сюжеты, состоящие из серии простых действий. Они распределяют роли, обсуждают план хода игры, рассматривают предложенные друзьями варианты развития событий.

Новообразованиями младшего школьника являются: восприятие, память, мышление, воля. Для младшего школьного возраста характерны большие изменения, происходящие в познавательной сфере. Память, например, приобретает хорошо выраженный познавательный характер. Правда, опосредованная и логическая память в своем развитии отстают от механической памяти, которая очень хорошо развивается. Причиной отставания этих видов памяти является их невостребованность в учебной, трудовой и игровой деятельности.

Особое значение в младшем школьном возрасте имеет формирование и развитие основных психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи. Значительно возрастает познавательная активность, сопровождаемая развитием восприятия, наглядного мышления, появлением зачатков логического мышления [5]. Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Развитие речи также выступает ключевым направлением формирования

личности ребенка в дошкольном возрасте, поскольку является основным средством общения, самореализации, вхождение в социальную среду, регуляции эмоционального состояния, поведения и деятельности на всех этапах личностного становления.

Образ мира возникает у ребенка в процессе взаимодействия с реальностью, которую она отражает в своих мозговых структурах из-за использования личного опыта, приобретенного во время восприятия предметов и явлений общественной окружающей среды. В процессе становления четких взглядов на мир и на себя вырабатывается определенная система ценностей и собственная жизненная позиция. Итак, взросления ребенка, его успешная физическая активность безусловно зависят от того, насколько ребенок признается взрослыми субъектом взаимоотношений с окружающей средой, насколько они позволяют ребенку проявлять эту субъектность, создавая условия для конструирования образа мира.

С возрастом способности детей к переживанию за других развиваются и переключаются с реакций на физические ущербы людей при реакции на их чувства и развития, при этом очень важно учитывать, что в этот период дети особенно восприимчивы к воздействию взрослых. В этом случае необходимо, чтобы сам воспитатель был эмоциональным и отзывчивым на переживания ребенка, и при этом сумел своевременно прийти ему на помощь.

Среди основных специфических черт младшего школьного детства выделяют:

- ребенок-младший школьник как личность находится на этапе становления, созревания и развития; формирование основ личностной активности, самостоятельности, инициативности, ответственности и личностного становления;
- самооценку этого периода определяет наличием детской субкультуры;

- детские виды деятельности имеют специфический характер и формируют главные достижения ребенка в ее физическом, психическом и социальном развитии, всегда отвечают интересам и потребностям ребенка;
- это сенситивный период для первичной социализации личности;
- период формирования ценностного отношения к природе, культуры, людей и самого себя, ориентации на мир людей, постижение содержания и форм человеческих отношений;
- высокая эмоциональная насыщенность всех сфер жизнедеятельности ребенка, его любознательность, непосредственность, оптимизм как важная предпосылка для эмоционально-практического познания окружающей среды и самого себя.
- чувствительность к социально-психологическим механизмам внушения, подражания; сочетание механизмов идентификации. Эти механизмы социализации дают ребенку возможность развиваться, рефлексировать и соответствовать социальным ожиданиям общества. Важным содержательным компонентом процесса социализации ребенка-младшего школьника нами определено образ социального мира. [9].

Формирование культуры здоровья у школьника происходит посредством развития его здоровьесохраняющей компетентности, как желая решать задачи по поддержанию здорового образа жизни и формирования навыков безопасного поведения, в отношении своего здоровья и не причинения вреда жизни и здоровью окружающим [21].

Основными показателями наличия культуры здоровья у детей младшего школьного возраста являются:

- Ценностное отношение детей к здоровью, осознание его смысла и значимости для себя и для всего общества.
- Формирование системных и устойчивых представлений о здоровье и

здоровьесберегающих нормах общественного поведения, принятие и следование концепции здорового образа жизни.

– Формирование здоровьесберегающего поведения, умений и навыков деятельности по сохранению и поддержанию здоровья.

– Развитие и проявление здоровьесберегающей грамотности и следование здоровьесозидающему направлению деятельности [11].

Таким образом, формирование культуры здоровья является важным направлением общественного развития на современном этапе. Приоритетным периодом развития культуры здоровья является дошкольный и младший школьный возраст, поскольку именно в это время происходит формирование ценностных ориентаций личности, осуществляется ее социализация и ознакомление с различными способами деятельности и приемами построения общественных взаимоотношений. Постепенно, ребенок формирует опыт в различных областях жизнедеятельности, развиваются его представления о правилах поведения в различных сферах, в том числе и в отношении здоровья.

1.2 Методы и средства формирования основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника в процессе обучения

Традиционно в процессе обучения принято использовать такие средства формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения, как физическое воспитание.

Физическое воспитание – одна из частей физической культуры, представляющая собой педагогический процесс, который направлен на формирование двигательных навыков, психофизических качеств и достижение физического совершенства [29].

«Физическое воспитание – это организованный процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей, а также на формирование у них

навыков ЗОЖ. Основная цель физического воспитания в ДОО – это создание необходимых условий для всестороннего развития личности детей» [7].

Достижение цели физического воспитания осуществляется посредством решения ряда задач, которые принято делить на три основные группы:

- оздоровительные задачи направлены на укрепление здоровья детей, их всестороннее личностное развитие, обеспечение необходимого уровня развития физической работоспособности и физических качеств, в соответствии с возрастными стандартами, а также закаливание организма.
- образовательные задачи направлены на формирование и развитие жизненно необходимых навыков естественных движений, развитие умения управлять собственным телом, усвоение знаний о здоровье и физическом развитии.
- воспитательные – на нравственное, трудовое, умственное и эстетическое воспитание детей.

«Средствами развития двигательных действий являются:

- физические упражнения, представляющие собой комплекс элементарных двигательных действий, осуществляемых в системе, с целью физического развития;
- закаливание (воздействие на организм различными природными факторами (солнце, воздух, вода и т.д.), с целью укрепления и повышения его сопротивляемости);
- средства гигиены (соблюдение режима дня)» [15].

Средства формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения направлены на достижение основной цели – сохранение и укрепление физического здоровья подрастающего поколения. Эффективность организации формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения во многом зависит от соблюдения «следующих принципов:

- принцип взаимосвязи физического воспитания с общим развитием ребенка;
- принцип всесторонности физического воспитания;
- принцип соблюдения эмоционально-положительного влияния используемых в процессе физического воспитания методов и средств;
- принцип систематичности и последовательности процесса физического воспитания;
- принцип комплексного применения воздействия окружающей среды, воспитания и обучения в физическом развитии ребенка;
- принцип индивидуальности;
- принцип активности и сознательности физического воспитания» [14].

Познавательные (теоретические) и практические занятия физической культурой являются обязательными и входят в учебных планы всех образовательных организаций, начиная со ступени дошкольного образования. Разработка учебной программы каждой образовательной программы строится на основании состояния здоровья и физического развития детей, посещающих данное учреждение. Основными ориентирами выступают:

- Соматические показатели здоровья детей (медицинские данные каждого ребенка).
- Активность детей, проявляющаяся в виде физической, трудовой, общественной и познавательной активности.

Все технологии физического воспитания детей, реализуемые в рамках общеобразовательной школы, в первую очередь опираются на ориентиры состояния здоровья и физического развития детей. Любая технология физического воспитания направлена на формирование у детей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Основные принципы организации формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения в начальной школе в соответствии с ФГОС:

- Выбор занятий в соответствии с личными интересами, запросами, способностями и стремлениями.
- Организация деятельности с учетом возрастных особенностей учащихся.
- Комплексное сочетание коллективного и индивидуального подхода к работе.
- Связь теории с практической деятельностью.
- Опора на наглядности, представление необходимой информации в доступном виде.
- Становление и развитие активной жизненной позиции каждого ребенка.
- Единство и целостность партнерских взаимоотношений между всеми субъектами деятельности [8].

В условиях общеобразовательной школы основными мероприятиями, направленными на формирование культуры здорового образа жизни младших школьников, являются:

- Приучение детей и родителей к утренней гимнастике – она направлена на решение основных оздоровительных задач.
- Подвижные игры – являются основной потребностью ребенка, в процессе их осуществления происходит решение множества задач разной направленности (воспитательные, образовательные и оздоровительные). Игровой метод – это один из способов организации процесса овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развитием двигательных качеств, который основан на включении в образовательный процесс различных компонентов игровой деятельности. В качестве игровых компонентов могут выступать воображаемые игровые ситуации, разыгрывание сюжетов, ролей, осуществление действий с предметами или выполнение определенных правил.
- Общеразвивающие упражнения – это упражнения, которые занимают

одно из важнейших мест в системе физического развития детей, они являются необходимыми для правильного и своевременного развития организма, самостоятельного и сознательного управления движениями и общего укрепления организма.

– Приучение детей и родителей к закаливанию – это мероприятия, направленные на повышение устойчивости организма к внешнему воздействию, с целью усиления его сопротивляемости и укрепления иммунитета [16].

Таким образом, основными целями формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступают: популяризация ЗОЖ, его принятие на поведенческом уровне; установление диалога с целью выявления общности интересов и представлений; выстраивание доверительного отношения к информации о ЗОЖ со стороны детей и их родителей; обеспечение понимания населением детьми о ЗОЖ.

Основной целью мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы заключается в создании необходимых для этого условий. Основным методом выступает физическое воспитание. Физическое воспитание – одна из частей физической культуры, представляющая собой педагогический процесс, который направлен на формирование двигательных навыков, психофизических качеств и достижение физического совершенства. Все технологии физического воспитания детей, реализуемые в рамках спортивной школы, в первую очередь опираются на ориентиры состояния здоровья и физического развития детей. Любая технология физического воспитания направлена на формирование у детей здорового образа жизни (ЗОЖ).

Итак, по итогам первой главы можно сделать следующие выводы.

Здоровый образ жизни - это целенаправленная работа человека над совершенствованием своего здоровья с целью профилактики заболеваний и

повышения общего качества жизни. Основные составляющие здорового образа жизни – это здоровое питание, физическая активность, отдых и отказ от вредных привычек, соблюдение распорядка дня, личная гигиена, закаливание, позитивная психологическая обстановка.

Младшим школьным считается возраст с 6 – 7 до 10 – 11 лет. Основными целями формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступают: популяризация ЗОЖ, его принятие на поведенческом уровне; установление диалога с целью выявления общности интересов и представлений; выстраивание доверительного отношения к информации о ЗОЖ со стороны детей и их родителей; обеспечение понимания населением детьми о ЗОЖ.

Основной целью мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы заключается в создании необходимых для этого условий. Основным методом выступает физическое воспитание. Физическое воспитание – одна из частей физической культуры, представляющая собой педагогический процесс, который направлен на формирование двигательных навыков, психофизических качеств и достижение физического совершенства. Все технологии физического воспитания детей, реализуемые в рамках спортивной школы, в первую очередь опираются на ориентиры состояния здоровья и физического развития детей. Любая технология физического воспитания направлена на формирование у детей здорового образа жизни (ЗОЖ). Известно, что самый эффективный метод деятельности младшего школьника - это игра.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника

2.1 Диагностика уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младшего школьника

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ №4. В исследовании приняли участие 40 школьников 7-8 лет, которые для эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную (20 детей) и контрольную (20 детей).

Целью констатирующего этапа экспериментальной работы было выявление уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников. Критерии и показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования М.М. Безруких) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта

Показатели	Диагностические задания
– Наличие у обучающихся знания о ценности и значимости здоровья, знаний о ведении здорового образа жизни	Диагностическое задание 1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)
– Положительное отношение младших школьников к ЗОЖ	Диагностическое задание 2. Методика «Мое здоровье» (Н.С. Гаркуша).
– Наличие у младших школьников компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении	Диагностическое задание 3. Методика «Знания о здоровье».

Для диагностики сформированности культуры здорового образа жизни младших школьников использовались следующие методики:

1. Диагностическое задание 1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Материалы и оборудование: бланк ответов.

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: Испытуемым была дана следующая инструкция: «Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни». Ответы оцениваются по десятибалльной шкале. В методике изучается, как испытуемые оценивают состояние своего здоровья, занимаются ли они физической культурой или спортом, часто ли гуляют, делают ли утром зарядку, соблюдают ли режим дня.

Ответы анализировались в соответствии со следующими уровнями:

Низкий уровень (1-45 б.). – У ребенка нет понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он не занимается спортом, не делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером.

Средний уровень (50-75 б.). – У ребенка не полностью сформировано понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он редко занимается спортом, иногда делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером.

Высокий уровень (80-110 б.). – У ребенка есть понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он занимается спортом, регулярно делает зарядку по утрам, часто ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит на кружках.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 30% детей (6 человек) низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. Они не

занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Так, Аня С. и Маша В. мало бывают на улице, и не делают по утрам физическую зарядку. Также они не занимаются в спортивной секции или кружке.

70% детей (14 человек) присвоен средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Так, Маша А., Дима К. и другие отметили, что занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Однако они бывают на улице около часа в день, и редко делают по утрам физическую зарядку. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 35% детей (7 человек) присвоен низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Так, Миша М. и Ваня Г. демонстрируют отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. Они не занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Они мало бывают на улице, и не делают по утрам физическую зарядку. Также они не занимаются в спортивной секции или кружке.

65% детей (13 человек) присвоен средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Так, Вова А., Майя К. и другие демонстрируют частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Так, Маша А., Дима К. и другие отметили, что

занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Однако они бывают на улице около часа в день, и редко делают по утрам физическую зарядку. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 1.

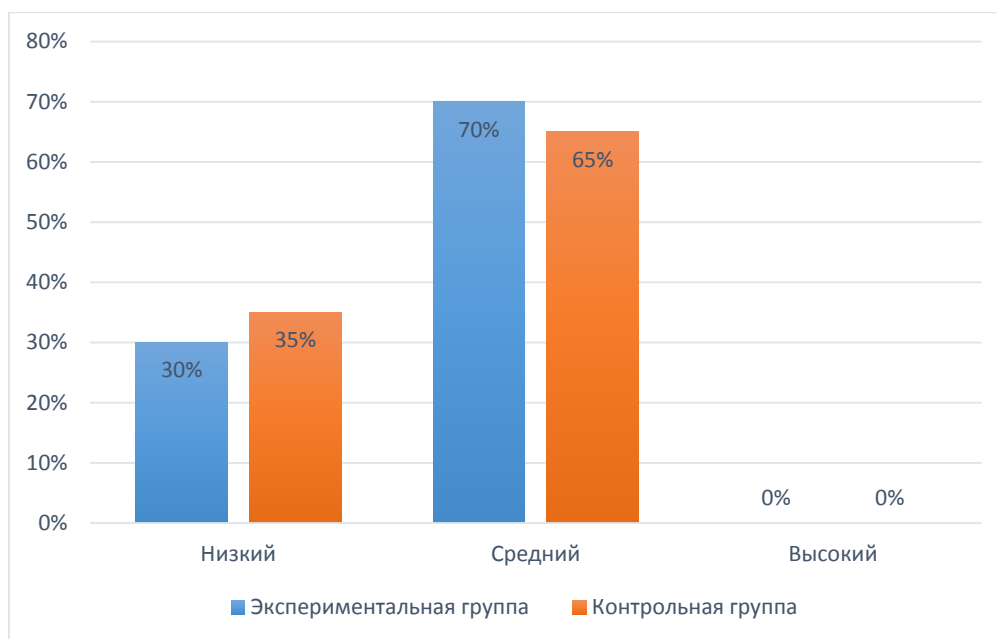


Рисунок 1 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 1

2. Диагностическое задание 2. Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Материалы и оборудование: бланк ответов.

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны. В методике изучается, знают ли испытуемые, кто может позаботиться о их здоровье лучше, заботятся ли они о своем здоровье, часто ли гуляют на

улице. Задаются вопросы, выполняют ли испытуемые гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдают ли режим дня.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здоровьесозидательной активности ребенка.

Ответы анализировались в соответствии со следующими уровнями:

Низкий уровень (1 б). – У ребенка нет умений и навыков ЗОЖ. Он не знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботится о своем здоровье, редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдает режим дня.

Средний уровень (2 б). – У ребенка частично сформированы умения и навыки ЗОЖ. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботится о своем здоровье, редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдает режим дня.

Высокий уровень (3 б). – У ребенка есть умения и навыки ЗОЖ. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, заботится о своем здоровье, часто гуляет на улице. Он выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдает режим дня.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 50% детей (10 человек) присвоен низкий уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей нет умений и навыков ЗОЖ. Они не знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так Аня С. и Маша В. не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдают режим дня.

50% детей (10 человек) присвоен средний уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей частично сформированы умения и

навыки ЗОЖ. Они знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Маша А., Дима К. и другие не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдают режим дня.

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 50% детей (10 человек) присвоен низкий уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей нет умений и навыков ЗОЖ. Они не знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Миша М. и Ваня Г. не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдают режим дня.

50% детей (10 человек) присвоен средний уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей частично сформированы умения и навыки ЗОЖ. Они знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Вова А., Майя К. и другие не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдают режим дня.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 2.

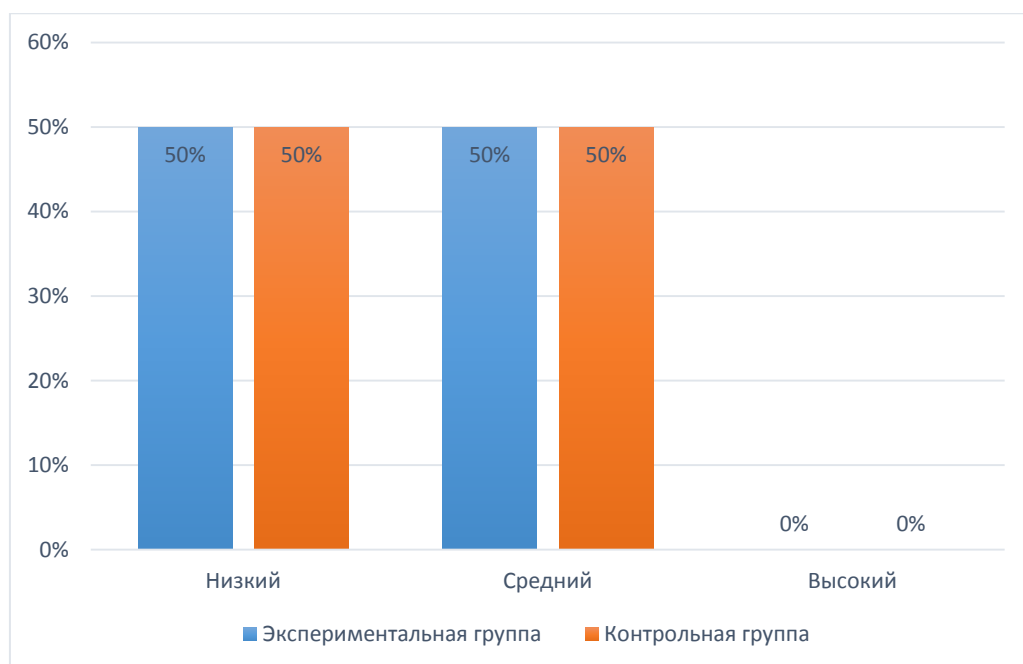


Рисунок 2 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 2

3. Диагностическое задание 3. Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить наличие компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении.

Материалы и оборудование: бланк ответов.

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все). В методике изучается, знают ли испытуемые, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Низкий уровень (1 б). – У ребенка нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он не знает, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Средний уровень (2 б). – У ребенка частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он знает,

что такое здоровье, однако не может ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Высокий уровень (3 б). – У ребенка есть компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он знает, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 40% детей (8 человек) выявлен низкий уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У детей нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они не знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

60% детей (12 человек) демонстрируют средний уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не могут ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 45% детей (9 человек) выявлен низкий сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У детей нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они не знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

55% детей (11 человек) демонстрируют средний уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не

могут ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 3.

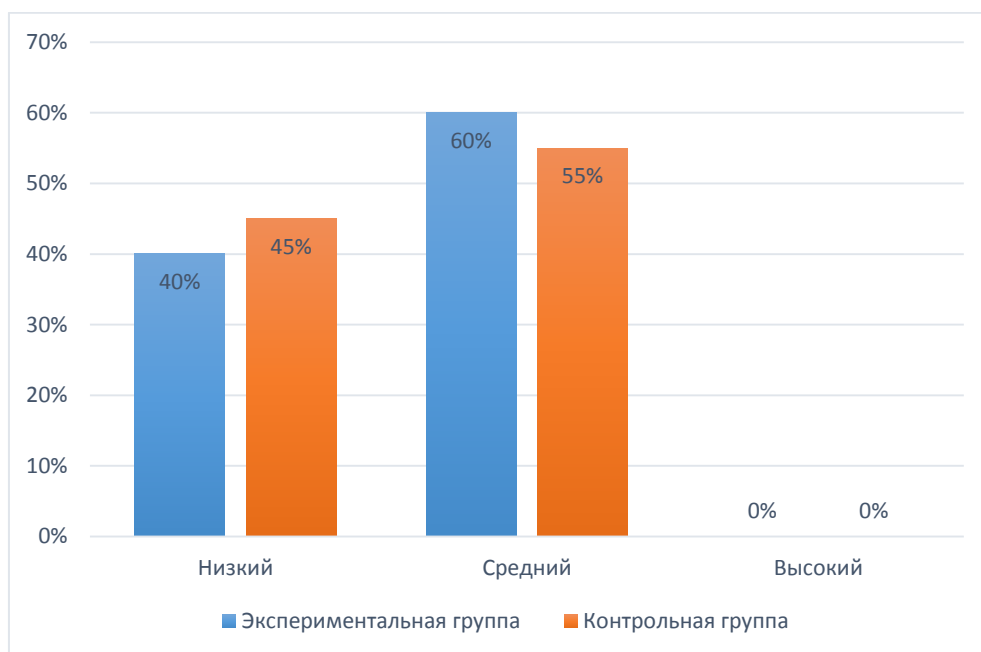


Рисунок 3 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

После проведения всех диагностических заданий на констатирующем этапе исследования было выделено три уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников. Ниже приведена качественная характеристика каждого из уровней.

Низкий уровень (1-47 баллов). У ребенка нет понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он не занимается спортом, не делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером. У ребенка нет умений и навыков ЗОЖ. Он не знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботится о своем здоровье, редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические

процедуры без напоминания взрослых, не соблюдает режим дня. У ребенка нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он не знает, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Средний уровень (48-80 баллов). У ребенка не полностью сформировано понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он редко занимается спортом, иногда делает зарядку по утрам, редко ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит за компьютером. У ребенка частично сформированы умения и навыки ЗОЖ. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботится о своем здоровье, редко гуляет на улице. Он не выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдает режим дня. У ребенка частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он знает, что такое здоровье, однако не может ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

Высокий уровень (81-106 баллов). У ребенка есть понимание ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Он занимается спортом, регулярно делает зарядку по утрам, часто ходит гулять. Свободное время чаще всего проводит на кружках. У ребенка есть умения и навыки ЗОЖ. Он знает, кто может позаботиться о его здоровье лучше, заботится о своем здоровье, часто гуляет на улице. Он выполняет гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдает режим дня. У ребенка есть компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Он знает, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения всех диагностических заданий были выявлены следующие количественные результаты, представленные в таблице 2, а также на рисунке 4. Общий результат диагностики уровней сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников проводился путем среднеарифметического подсчета

Таблица 2 – Сравнение результатов состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	9 человек (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено
Контрольная	9 человека (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено

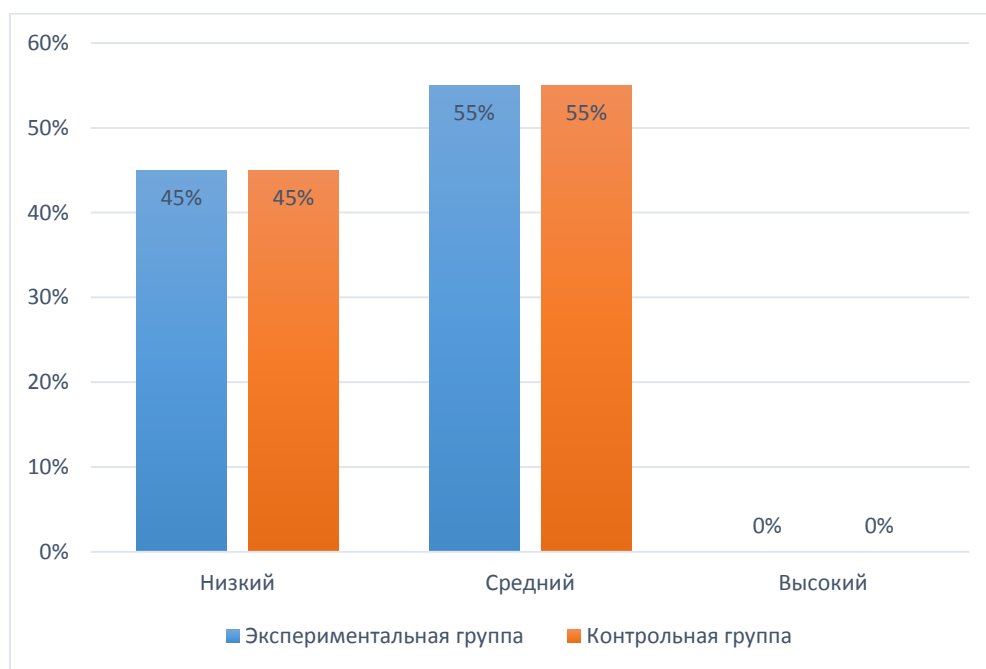


Рисунок 4 – Сравнение результатов исследования контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим методикам

Таким образом, на этапе констатирующего эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности культуры здорового образа жизни 45% детей, средним 55%, высокого уровня не выявлено. В контрольной группе выявлено, что 45% детей обладает низким уровнем, у 55% детей был выявлен средний уровень и высокого уровня не выявлено.

Полученные результаты исследования обосновали необходимость проведения работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

2.2 Содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника

Задача формирующего этапа педагогического эксперимента: разработать и внедрить содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младшего школьника.

Предположим, что процесс формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы будет эффективен, если:

- отобраны занятия по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников с учетом возрастных особенностей детей;
- разработаны и апробирована совместная деятельность взрослого и детей в образовательном процессе.

Первым шагом работы стала организация занятия «Что такое здоровье?». Его целью служило формирование представлений детей о здоровом образе жизни, дать детям представление о здоровье, о котором необходимо постоянно заботиться, обобщить практические умения о разных видах гимнастик (зрительной, пальчиковой, дыхательной), формировать умение рассуждать, развивать психические процессы. Материалы и оборудование: картинки героев мультфильма про «Ох» и «Ах», разрезные картинки овощей и фруктов.

В начале занятия педагог сказал: «Здравствуйтесь дорогие гости! Сначала мы с вами узнаем, что-же означает выражение - быть здоровым человеком. А помогут нам в этом два друга «Ох» и «Ах». Давайте посмотрим кто из них «Ох», а кто «Ах». Посмотрите какой цвет лица у «Ах» - румяный, фигура стройная, спинка прямая, он делает гимнастику. А почему «Ох» такой грустный, сутулый?». Дети ответили: «Не гуляет, дома не убирает, одет не опрятно». Педагог сказал: «Ох», не может идти в волшебную страну, давайте ему поможем стать таким как «Ах» веселым и здоровым. Итак, мы начнем с пальчиков. Молодцы ребята. «Ох» тоже захочет сделать такую зарядку. У

него хорошо будут работать пальчики он наведет порядок в доме, наденет чистую одежду. А теперь давайте покажем «Ох», что полезно, а что вредно. Если полезно – хлопаем, если вредно- топаем. Вот мы с вами и в волшебной стране нас встречает доктор Айболит».

Педагог быстро надел халат, шапочку, очки, и сказал: «Рад встрече с вами в волшебной стране «ЗДОРОВЕЙКА». А вы рады?». Далее педагог достал картинки: яблоко, лук, апельсин, морковь - они разрезаны на 4 части, дети должны были собрать на столах. После того, как дети справились с этим заданием, педагог сказал: «Вы собрали очень красивые картинки, а как они называются одним словом? Совершенно правильно! Какой аромат идет от этих фруктов и овощей (достаёт настоящие овощи и фрукты, даёт понюхать). Давайте подышим этим ароматом». Далее была проведена дыхательная гимнастика, двигательная гимнастика, после которой педагог сказал: «Ребята после такой тренировки попробуйте крепче ли стали ваши мышцы, руки. Теперь я за вас спокоен. Теперь вы знаете чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, правильно дышать, кушать овощи и фрукты, слушаться родителей. Давайте дотронемся до «Оха» и пожелаем ему здоровья, и нашим гостям тоже «Будьте здоровы!»

Вторым шагом работы стала организация занятия «Страна ЗОЖ». Его целью служило закреплять знания детей о здоровом образе жизни, учить, грамотно и развернуто составлять ответы на заданные вопросы. Материал: картинки с изображением детей и людей, занимающихся разными видами спорта, картинки с продуктами питания, картинка с изображением ребенка за компьютером, картинки, где дети моются, спят, играют в подвижные игры, маркеры, клей на каждого ребенка, клеёнка, тряпочки, ватман.

В начале занятия педагог сказал: «Дорогие мои ребята, я решила пригласить вас в путешествие. Вы готовы? (ответы детей) тогда я хочу пригласить вас в путешествие в страну, у которой очень странное название- ЗОЖ. Вы знаете такую страну? (ответы детей). А, я думаю, знаете. В этой стране живут жители которые любят делать гимнастику и заниматься

разными видами спорта (показывает картинку занимающихся спортом людей). Вы еще не догадались что это за страна?». Дети предположили: «Страна для занятия спортом?».

Педагог сказал: «Не только, еще тут всегда закаливаются и любят подвижные игры (показываются картинки детей, которые закаливаются и играют в подвижные игры)». Дети предположили: «Это страна Игралочка?».

Педагог сказал: «Почти, но там еще и правильно питаются, то есть любят кушать правильную пищу». Дети предположили: «Это страна здоровья?». Педагог ответил: «Конечно! Молодцы! Это страна здорового образа жизни, а коротко ЗОЖ. Как вы думаете, кто живет в этой стране?». Дети сказали: «Наверно тут живут очень спортивные люди».

Педагог ответил: «Тут живут жители, которые любят заниматься спортом и не имеют вредные привычки. Как вы думаете, какие вредные привычки есть у людей, не живущих в этой стране? Конечно, но есть еще вредные привычки: например, играть в компьютер. Как вы думаете, сколько времени в день можно играть в компьютер? Правильно, глазам очень тяжело смотреть все время на экран, и они начнут болеть, и вы сможете потерять зрение или оно станет очень слабым. А еще от перенапряжения может заболеть голова. А какие еще вредные привычки не могут жить в этой стране?». Дети сказали: «Наверно это курение, алкоголь, наркомания».

Педагог сказал: «Молодцы, эти очень страшные привычки и они никогда не будут жить в этой светлой и здоровой стране. Я очень надеюсь, что у вас никогда не будет таких привычек. А как вы думаете, чем питаются жители?». Дети сказали: «Они кушают только здоровую пищу. Это означает, что нужно есть не только то, что хочется или вкусно, но и то, что надо. Обязательно надо есть витамины и каши из зерна».

Педагог сказал: «Тоже правильно, все жители этой страны питаются только правильной едой и никогда не кушают вредную и не полезную еду. Как вы думаете, что это за бесполезная еда?». Дети перечислили: «Бесполезная

еда это конфеты, чипсы, леденцы, лимонад, еда которая продается в кафе быстрого питания».

Педагог сказал: «Правильно, молодцы. Только жители этой страны питаются правильно. А теперь идите ко мне на ковер, давайте немного поиграем».

Была проведена физкультминутка, после которой педагог продолжил: «Молодцы, замечательно поиграли. А теперь давайте сделаем с вами плакат для всех детей. Пусть все дети знают о такой стране ЗОЖ. Давайте все вместе аккуратно приклеим на этот плакат только то, что относится к здоровому образу жизни. Молодцы, все правильно и красиво выполнили. Только у меня к вам остался один последний вопрос: а вам не кажется, что мы с вами живем в этой стране? Правильно, мы с вами живем в стране здорового образа жизни. Как вам наше путешествие?». Дети ответили: «Очень понравилось!».

Педагог сказал: «И мне с вами понравилось путешествовать, не забудьте рассказать родителям, бабушкам и дедушкам, сестренкам и братишкам о нашей стране ЗОЖ».

Следующим шагом работы стала организация занятия «Чистота - залог здоровья». Его целью служило формирование сознательного и ответственного отношения к здоровому образу жизни. уточнение понятия «здоровье», значения аббревиатуры «ЗОЖ», показать важность личной гигиены для здоровья человека и последствия ее несоблюдения, обобщить знания об основных правилах личной гигиены, создать условия для развития коммуникативных умений детей в процессе групповой работы. Оборудование: аббревиатура ЗОЖ, приз, листы со словом «ЗДОРОВЬЕ», ручки, книги о гигиене, искусственная челюсть, зубная щетка.

В начале занятия педагог сказал: «Здравствуйтесь, дорогие ребята! Наше сегодняшнее занятие посвящено здоровью. Мы с вами поговорим о его составляющих, профилактике различных заболеваний, поработаем над пословицами и проведем небольшой конкурс. Скажите, пожалуйста, почему очень часто люди желают друг другу здоровья? Наверно, потому что

здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! А кто мне скажет, что обозначает эта аббревиатура «ЗОЖ»? (Здоровый образ жизни) А что подразумевается под здоровым образом жизни? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, направленный на профилактику и укрепление здоровья. В народе говорят: «Здоров будешь – всё добудешь». Как вы понимаете эти слова? «Здоровому всё здорово»? (ответы детей) Что же такое здоровье? (ответы детей) Здоровье - это правильная и нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. Оно необходимо для развития и активного познания человеком окружающего мира, его самоутверждения и счастливой жизни».

Педагог продолжил: «Русские люди из покон веку были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. В современном мире человек также должен уметь не поддаваться различным опасным соблазнам: алкоголю, никотину, наркотикам. Но одним из главных условий поддержания здоровья является соблюдение личной гигиены. Давайте немного поговорим о некоторых ее составляющих. Кто знает, зачем нам нужны здоровые зубы? Здоровые зубы – это не только красивая улыбка и свежее дыхание, но и здоровый желудок. Хорошо пережёванная пища попадает в желудок, снабжая весь наш организм энергией, силой, и наш организм работает, как часы. Почему болят зубы и что с ними происходит? Как чувствует себя при этом человек?».

Далее педагог сказал: «А кто может показать, как правильно чистить зубы? Также для чистки зубов используют зубной порошок, нить, жевательную резинку. А что подразумевает под собой гигиена глаз? А зачем человеку веки, ресницы? Здоровье наших глаз тесно связано со здоровьем в целом. Это один из самых важных органов чувств. Нельзя тереть глаза грязными руками, можно занести инфекцию. Каждое утро их надо промывать, оберегать глаза от ударов».

После этого педагог продолжил: «Соблюдение личной гигиены снижает риск заражения инфекцией. Это гигиена одежды, питания, жилища, воды, кожи. Объясните каждую из них. Послушайте истории о том, как инфекция может попасть в организм».

Далее педагог подвел итог, спросив: «Какие же правила нужно соблюдать, чтобы избежать заражения глистами? Будьте счастливы! Будьте здоровы! Всем спасибо!»

Таким образом, была проведена работа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. Средствами являлись занятия по данной тематике.

2.3 Результаты исследования

На контрольном этапе эксперимента для оценки эффективности разработанного содержания работы необходимо провести повторную диагностику уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младшего школьника в экспериментальной и контрольной группах.

Ниже представлены результаты контрольного среза состояния предмета исследования.

1. Диагностическое задание 1. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 10% детей (2 человека) низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. Они не занимаются физической культурой или спортом и

оценивают свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Так, Аня С. и Маша В. мало бывают на улице, и не делают по утрам физическую зарядку. Также они не занимаются в спортивной секции или кружке.

70% детей (14 человек) присвоен средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Так, Маша А., Дима К. и другие отметили, что занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Однако они бывают на улице около часа в день, и редко делают по утрам физическую зарядку. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

20% детей (4 человека) присвоен высокий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Они успешно справляются с учебной деятельностью. Эти дети имеют осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Они занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как хорошее. Они бывают на улице больше 2 часов в день, делают по утрам физическую зарядку. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

После проведения диагностического задания 1 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 35% детей (7 человек) присвоен низкий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Так, Миша М. и Ваня Г. демонстрируют отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. Они не занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Они мало

бывают на улице, и не делают по утрам физическую зарядку. Также они не занимаются в спортивной секции или кружке.

65% детей (13 человек) присвоен средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Так, Вова А., Майя К. и другие демонстрируют частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Так, Маша А., Дима К. и другие отметили, что занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Однако они бывают на улице около часа в день, и редко делают по утрам физическую зарядку. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

После проведения диагностического задания 1 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 5.

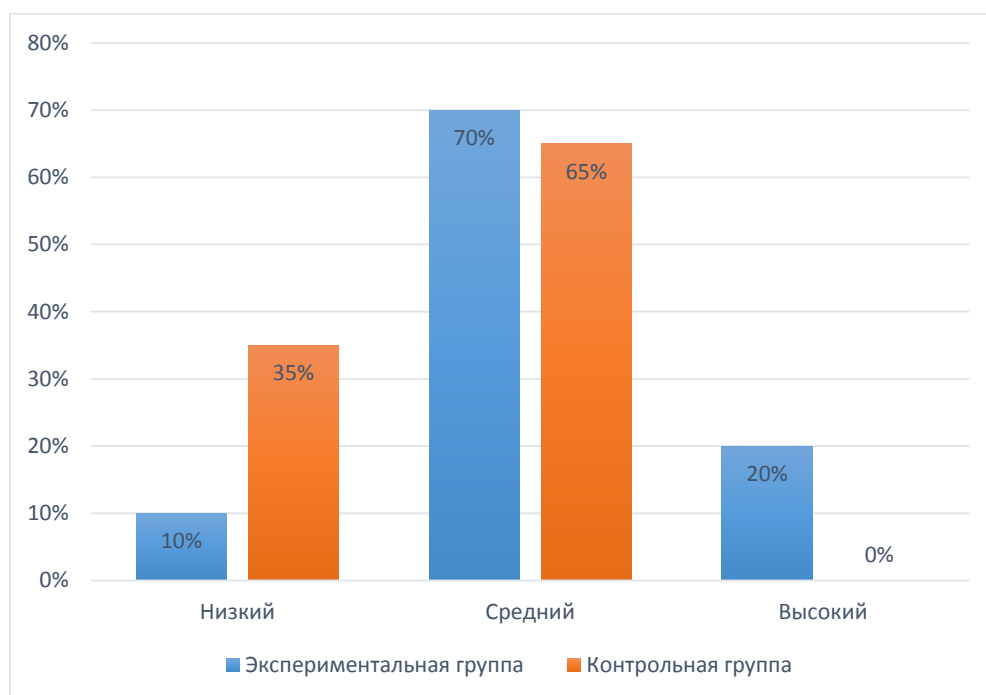


Рисунок 5 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 1

2. Диагностическое задание 2. Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 20% детей (3 человека) присвоен низкий уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей нет умений и навыков ЗОЖ. Они не знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так Аня С. и Маша В. не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдают режим дня.

60% детей (12 человек) присвоен средний уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей частично сформированы умения и навыки ЗОЖ. Они знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Маша А., Дима К. и другие не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдают режим дня.

20% детей (4 человека) им присвоен высокий уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей есть умения и навыки ЗОЖ. Они знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, заботятся о своем здоровье, часто гуляют на улице. Они выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдают режим дня.

После проведения диагностического задания 2 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 50% детей (10 человек) присвоен низкий уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей нет умений и навыков ЗОЖ. Они не знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Миша М. и Ваня Г. не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, не соблюдают режим дня.

50% детей (10 человек) присвоен средний уровень умений и навыков ЗОЖ младших школьников. У детей частично сформированы умения и

навыки ЗОЖ. Они знают, кто может позаботиться о его здоровье лучше, однако не заботятся о своем здоровье, редко гуляют на улице. Так, Вова А., Майя К. и другие не выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, однако соблюдают режим дня.

После проведения диагностического задания 2 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 6.

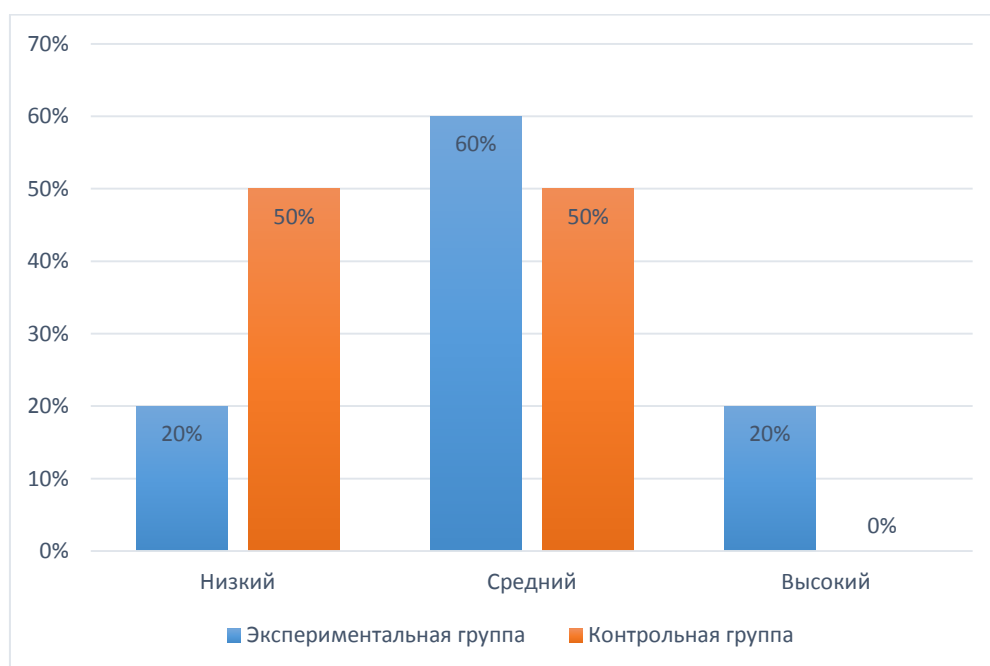


Рисунок 6 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 2

3. Диагностическое задание 3. Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить наличие компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной группе, были получены следующие результаты.

У 5% детей (1 человек) выявлен низкий уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У детей нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они

не знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

80% детей (16 человек) демонстрируют средний уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не могут ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

15% детей (3 человека) демонстрируют высокий уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У детей есть компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения диагностического задания 3 в контрольной группе, были получены следующие результаты.

У 45% детей (9 человек) выявлен низкий сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У детей нет компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они не знают, что такое здоровье, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

55% детей (11 человек) демонстрируют средний уровень сформированности компонентов здорового образа жизни в деятельности и поведении. У них частично сформированы компоненты здорового образа жизни в деятельности и поведении. Они знают, что такое здоровье, однако не могут ответить, почему важно соблюдать режим дня, для чего нужно закаляться.

После проведения диагностического задания 3 в экспериментальной и контрольной группах, были получены результаты, представленные на рисунке 7.

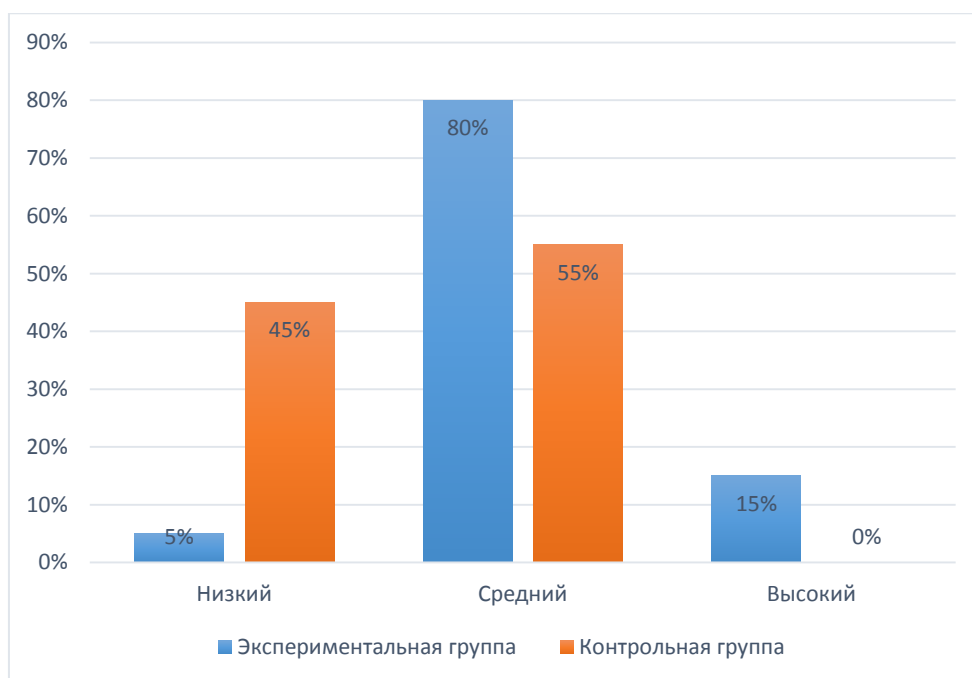


Рисунок 7 – Результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах по диагностическому заданию 3

После проведения всех диагностических заданий в качестве контрольного среза были выявлены следующие количественные результаты, представленные в таблице 3, на рисунке 8.

Таблица 3 – Сравнение количественных результатов контрольного среза состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в обеих группах

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная	2 человека (10%)	14 человек (70%)	4 человека (20%)
Контрольная	9 человек (45%)	11 человек (55%)	Не выявлено

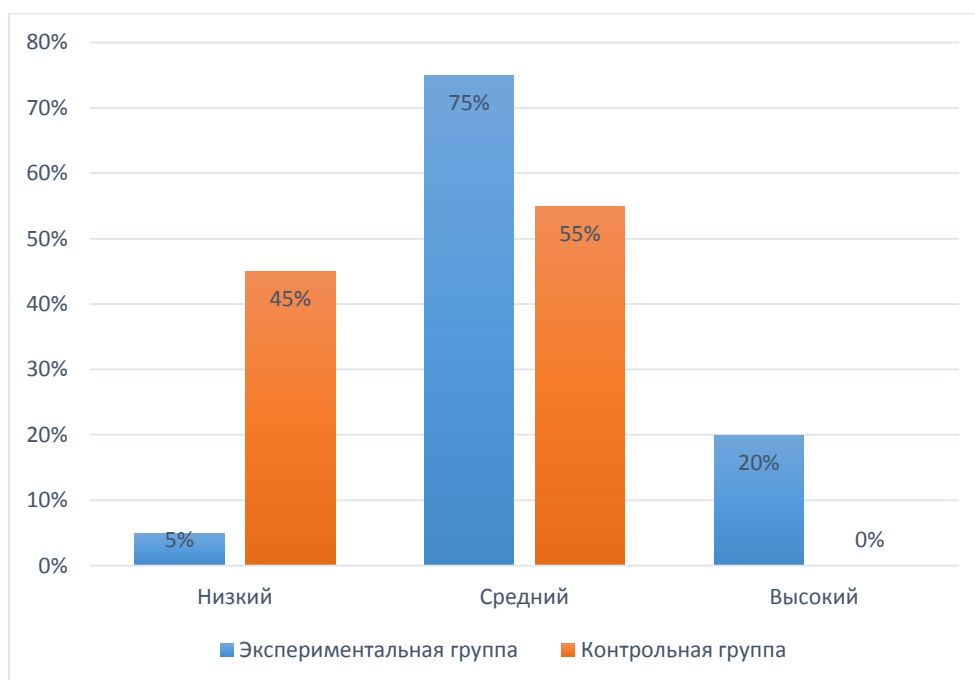


Рисунок 8 – Сравнение результатов исследования контрольного среза контрольной и экспериментальной группы по всем диагностическим заданиям

Посредством повторной диагностики (контрольным срезом) было выявлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 10%, когда на констатирующем этапе он составлял 45%. Средний уровень возрос с 55% до 70%, высокий с 0% до 20%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента.

Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились. Низкий уровень был выявлен у 45% (45% констатирующий этап). Средний уровень 55% (было 5%). Изменений не наблюдается.

Анализ результатов показал, что разработанное содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является эффективным.

Таким образом, результаты контрольного среза доказывают эффективность работы с детьми и верность выдвинутой гипотезы.

Итак, по итогам второй главы можно сделать следующие выводы.

На этапе констатирующего эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности культуры здорового образа жизни 45% детей, средним 55%, высокого уровня не выявлено. В контрольной группе выявлено, что 45% детей обладает низким уровнем, у 55% детей был выявлен средний уровень и высокого уровня не выявлено. Полученные результаты исследования обосновали необходимость проведения работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Было установлено и экспериментально проверено, что процесс формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы будет эффективен, если:

- отобраны занятия по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников с учетом возрастных особенностей детей;
- разработаны и апробирована совместная деятельность взрослого и детей в образовательном процессе.

Посредством повторной диагностики (контрольным срезом) было выявлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 10%, когда на констатирующем этапе он составлял 45%. Средний уровень возрос с 55% до 70%, высокий с 0% до 20%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента. Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились. Низкий уровень был выявлен у 45% (45% констатирующий этап). Средний уровень 55% (было 5%). Изменений не наблюдается.

Анализ результатов показал, что разработанное содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является эффективным.

Заключение

В ходе анализа проблемы формирования здорового образа жизни в педагогической литературе установлено, что здоровый образ жизни - это целенаправленная работа человека над совершенствованием своего здоровья с целью профилактики заболеваний и повышения общего качества жизни. Основные составляющие здорового образа жизни – это здоровое питание, физическая активность, отдых и отказ от вредных привычек, соблюдение распорядка дня, личная гигиена, закаливание, позитивная психологическая обстановка. Младшим школьным считается возраст с 6 – 7 до 10 – 11 лет. Основными целями формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступают: популяризация ЗОЖ, его принятие на поведенческом уровне; установление диалога с целью выявления общности интересов и представлений; выстраивание доверительного отношения к информации о ЗОЖ со стороны детей и их родителей; обеспечение понимания населением детьми о ЗОЖ. Основной целью мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы заключается в создании необходимых для этого условий. Основным методом выступает физическое воспитание. Физическое воспитание – одна из частей физической культуры, представляющая собой педагогический процесс, который направлен на формирование двигательных навыков, психофизических качеств и достижение физического совершенства. Все технологии физического воспитания детей, реализуемые в рамках спортивной школы, в первую очередь опираются на ориентиры состояния здоровья и физического развития детей. Любая технология физического воспитания направлена на формирование у детей здорового образа жизни (ЗОЖ). Известно, что самый эффективный метод деятельности младшего школьника - это игра.

В результате диагностики уровня сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников было выявлено, что в экспериментальной группе обладает низким уровнем сформированности культуры здорового образа жизни 45% детей, средним 55%, высокого уровня не выявлено. В контрольной группе выявлено, что 45% детей обладает низким уровнем, у 55% детей был выявлен средний уровень и высокого уровня не выявлено. Полученные результаты исследования обосновали необходимость проведения работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

При разработке и апробации содержания работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников было установлено и экспериментально проверено, что процесс формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы будет эффективен, если:

- отобраны занятия по формированию культуры здорового образа жизни

- младших школьников с учетом возрастных особенностей детей;

- разработаны и апробирована совместная деятельность взрослого и детей в образовательном процессе.

Проанализировав результаты исследования, было установлено, что в экспериментальной группе показатель низкого уровня упал до 10%, когда на констатирующем этапе он составлял 45%. Средний уровень возрос с 55% до 70%, высокий с 0% до 20%, что является хорошим показателем эффективности проведенного формирующего эксперимента. Иначе дела обстоят в контрольной группе, чьи результаты не изменились. Низкий уровень был выявлен у 45% (45% констатирующий этап). Средний уровень 55% (было 5%). Изменений не наблюдается.

Анализ результатов показал, что разработанное содержание работы по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников является эффективным.

Список используемой литературы

1. Агеевец В.У. и др. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М. : Физкультура, образование и наука, 2016. 450 с.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта. Одесса: Студия «Негоциант», 2014. 291 с.
3. Байер К. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 2016. 368 с.
4. Батуев А.С. Критические периоды детства и среда воспитания (начальные этапы биосоциальной адаптации ребенка) // Мир психологии. 2015. №1. 148 с.
5. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. М. : Просвещение, 2016. 128 с.
6. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. М. : Альпина Паблишер, 2016. 450 с.
7. Божович Л. И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности. М. : Международная педагогическая академия, 2015. 212 с.
8. Васильева Д. Молодежь и здоровье // Пока не поздно. 2014. № 11. С. 3.
9. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М. : Просвещение, 2015. 295 с.
10. Дорофеева, Г.А. Особенности и условия адаптации детей 6-7 лет к учебной деятельности // Прикладная психология. 2014. № 3. 116 с.
11. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М. : Флинта, 2016. 560 с.
12. Ерофеева Т.И. Вариативные и альтернативные программы воспитания и обучения детей школьного возраста. М. : Проф. образование, 2016. 296 с.

13. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни. М. : Профиздат, 2015. 256 с.
14. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения. М. : Компания Спутник +, 2018. 104 с.
15. Медик В. А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов. М. : Медицина, 2016. 144 с.
16. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни. М. : Academia, 2015. 144 с.
17. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М. : СпецЛит, 2016. 176 с.
18. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. : Академия, 2016. 256 с.
19. Рассел Д. Здоровый образ жизни. М. : Книга по Требованию, 2015. 732 с.
20. Текучева Л.А. Здоровый образ жизни. Правильное питание. М. : Другое Reshenie, 2015. 449 с
21. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2017. 480 с.
22. Чичкова Г.М. Формирование навыков здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2013. С. 13-18.
23. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. СПб. : Речь, 2018. 480 с.
24. Шохин В.К. Философия ценностей и ранняя аксиологическая мысль. М. : Издательство Российского университета дружбы народов, 2016. 493 с.
25. Эльконин Д.Б. Психологическое развитие в детских возрастах: Избранные психологические труды. М. - Воронеж: Ин-т практич. психологии; МОДЭК, 2014. 416 с.

26. Якуба А.В. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение. М. : Питер, 2016. 272 с.

27. Ямбург Е.А. Школа для всех: Адаптивная модель (Теоретические основы и практическая реализация). М. : Новая школа, 2014. 352 с.

28. Якобсон П. М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности. СПб. : Изд-во «Питер», 2019. 193 с.

Приложение А
Список детей экспериментальной и контрольной групп

Экспериментальная группа

Имя, Ф. ребенка	Возраст
1. Миша Д.	7 лет 7 месяцев
2. Вера К.	7 лет 8 месяцев
3. Маша А.	7 лет 5 месяцев
4. Георгий К.	7 лет 11 месяцев
5. Алиса К.	7 лет 7 месяцев
6. Даша М.	7 лет 3 месяца
7. Алиса М.	7 лет 6 месяцев
8. Арина О.	7 лет 4 месяца
9. Олег П.	7 лет 5 месяцев
10. Света П.	7 лет 3 месяца
11. Ваня М.	7 лет 9 месяцев
12. Тимофей Б.	7 лет 11 месяцев
13. Аня С.	7 лет 7 месяцев
14. Саша М.	7 лет 9 месяцев
15. Дима К.	7 лет 4 месяца
16. Александра Б.	7 лет 3 месяца
17. Маша В.	7 лет 6 месяцев
18. Степан Г.	7 лет 4 месяца
19. Лиза Г.	7 лет 9 месяцев
20. Арина Г.	7 лет 3 месяца

Продолжение Приложения А

Контрольная группа

Имя, Ф. ребенка	Возраст
1. Данила Р.	7 лет 3 месяца
2. Вика Р.	7 лет 6 месяцев
3. Злата С.	7 лет 4 месяца
4. Тимофей С.	7 лет 9 месяцев
5. Майя К.	7 лет 3 месяца
6. Алина Ф.	7 лет 3 месяца
7. Ксюша Х.	7 лет 7 месяцев
8. Макар Х.	7 лет 3 месяца
9. Таисия Ш.	7 лет 6 месяцев
10. Андрей Ш.	7 лет 3 месяца
11. Дима Ю.	7 лет 9 месяцев
12. Миша М.	7 лет 11 месяцев
13. Рита В.	7 лет 8 месяцев
14. Станислав О.	7 лет 5 месяцев
15. Ваня Г.	7 лет 10 месяцев
16. Арина Г.	7 лет 8 месяцев
17. Леон К.	7 лет 5 месяцев
18. Игорь П.	7 лет 11 месяцев
19. Вова А.	7 лет 7 месяцев
20. Демьян П.	7 лет 3 месяца

Приложение Б

Количественные результаты по всем диагностическим заданиям в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа					
Имя, Ф. ребенка	Диагностические задания и баллы			Количество баллов	Уровень
	1	2	3		
1. Миша Д.	1	1	1	5	низкий
2. Вера К.	1	2	2	9	средний
3. Маша А.	2	1	2	7	низкий
4. Георгий К.	1	1	1	6	низкий
5. Алиса К.	2	2	2	9	средний
6. Даша М.	1	1	3	9	средний
7. Алиса М.	2	1	3	9	средний
8. Арина О.	2	2	2	9	средний
9. Олег П.	1	1	1	6	низкий
10. Света П.	1	1	2	8	низкий
11. Ваня М.	2	1	2	9	средний
12. Тимофей Б.	1	1	2	7	низкий
13. Аня С.	2	2	2	8	средний
14. Саша М.	2	1	3	8	средний
15. Дима К.	3	2	2	9	средний
16. Александра Б.	2	1	1	5	низкий
17. Маша В.	1	1	1	5	низкий
18. Степан Г.	1	1	2	6	низкий
19. Лиза Г.	1	2	3	9	средний
20. Арина Г.	2	2	2	8	средний

Продолжение Приложения Б

Контрольная группа					
1. Данила Р.	1	2	3	8	средний
2. Вика Р.	2	2	2	8	средний
3. Злата С.	1	1	1	5	низкий
4. Тимофей С.	1	3	3	9	средний
5. Майя К.	1	2	1	6	низкий
6. Алина Ф.	2	2	2	9	средний
7. Ксюша Х.	3	2	2	9	средний
8. Макар Х.	1	2	1	6	низкий
9. Таисия Ш.	2	1	1	7	низкий
10. Андрей Ш.	1	1	2	7	низкий
11. Дима Ю.	2	1	1	7	низкий
12. Миша М.	1	2	2	7	низкий
13. Рита В.	1	1	1	4	низкий
14. Станислав О.	2	3	2	9	средний
15. Ваня Г.	2	2	2	9	средний
16. Арина Г.	2	2	2	7	средний
17. Леон К.	2	2	2	7	средний
18. Игорь П.	1	2	1	5	низкий
19. Вова А.	2	2	3	9	средний
20. Демьян П.	1	2	2	7	средний

Приложение В

Количественные результаты контрольного среза состояния предмета исследования по всем диагностическим заданиям в экспериментальной и контрольной группах

Экспериментальная группа					
Имя, Ф. ребенка	Диагностические задания и баллы			Количество баллов	Уровень
	1	2	3		
1. Миша Д.	3	3	3	10	высокий
2. Вера К.	1	2	3	9	средний
3. Маша А.	2	2	2	8	средний
4. Георгий К.	1	2	2	6	низкий
5. Алиса К.	2	2	2	8	средний
6. Даша М.	2	2	2	9	средний
7. Алиса М.	1	2	2	7	низкий
8. Арина О.	2	2	2	9	средний
9. Олег П.	3	2	3	11	высокий
10. Света П.	2	2	2	9	средний
11. Ваня М.	1	2	3	8	средний
12. Тимофей Б.	2	2	2	8	средний
13. Аня С.	2	2	2	8	средний
14. Саша М.	1	2	2	5	низкий
15. Дима К.	1	2	3	9	средний
16. Александра Б.	2	2	2	8	средний
17. Маша В.	2	2	2	8	средний
18. Степан Г.	1	2	2	5	низкий
19. Лиза Г.	1	2	3	9	средний
20. Арина Г.	2	2	2	9	средний

Продолжение Приложения В

Контрольная группа					
1. Данила Р.	1	2	3	8	средний
2. Вика Р.	2	2	2	8	средний
3. Злата С.	1	1	1	5	низкий
4. Тимофей С.	2	3	3	9	средний
5. Майя К.	1	2	2	6	низкий
6. Алина Ф.	2	2	2	9	средний
7. Ксюша Х.	3	2	2	9	средний
8. Макар Х.	1	2	1	6	низкий
9. Таисия Ш.	2	1	1	7	низкий
10. Андрей Ш.	1	1	2	7	низкий
11. Дима Ю.	2	1	1	7	низкий
12. Миша М.	1	2	2	7	низкий
13. Рита В.	1	1	1	4	низкий
14. Станислав О.	2	3	3	9	средний
15. Ваня Г.	2	2	2	9	средний
16. Арина Г.	2	2	2	7	средний
17. Леон К.	2	2	2	7	средний
18. Игорь П.	1	2	1	5	низкий
19. Вова А.	2	2	3	9	средний
20. Демьян П.	1	2	2	7	средний

Приложение Г
Тематическое планирование

Тема занятия	Цели и задачи	Формы деятельности
Вводное занятие «Что такое здоровье?»	Цель: формирование представлений детей о здоровом образе жизни. Задачи: -дать детям представление о здоровье, о котором необходимо постоянно заботиться; -обобщить практические умения о разных видах гимнастик (зрительной, пальчиковой, дыхательной); -формировать умение рассуждать; -развивать психические процессы.	Беседа, дидактические игры, сюрпризный момент
«Страна ЗОЖ»	Цель: закреплять знания детей о здоровом образе жизни Задачи: 1. В ходе беседы выявляем, что для нас правильно делать, а что нет в поддержку ЗОЖ. 2. Учить, грамотно и развернуто составлять ответы на заданные вопросы 3. Прививаем аккуратность в работе с клеем 4. Воспитываем доброжелательное отношение к себе и окружающим тебя людям.	Беседа, дидактические игры
«Чистота-залог здоровья»	Цель: формирование сознательного и ответственного отношения к здоровому образу жизни. Задачи: -уточнение понятия «здоровье», значения аббревиатуры «ЗОЖ»; -показать важность личной гигиены для здоровья человека и последствия ее несоблюдения; - обобщить знания об основных правилах личной гигиены; -создать условия для развития коммуникативных умений детей в процессе групповой работы.	Беседа, дидактические игры
«Будем здоровы!»	Цель: закреплять знания детей о здоровом образе жизни Задачи: 1. В ходе беседы выявляем, что для нас правильно делать, а что нет в поддержку ЗОЖ. 2. Учить, грамотно и развернуто составлять ответы на заданные вопросы 3. Прививаем аккуратность в работе с клеем 4. Воспитываем доброжелательное отношение к себе и окружающим тебя людям.	Беседа, дидактические игры

Продолжение Приложения Г

«Здоровье зубов»	<p>Цель: формирование умения заботиться о своем здоровье, приобщение детей к ЗОЖ.</p> <p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с функциями и особенностями строения зубов. 2. Учить правильно заботиться и ухаживать за зубами. 3. Развивать мышление, внимание, память. 4. Обогащать словарный запас новыми словами по теме НОД. 5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым. 	Беседа, дидактические игры
«Сердце - неутомимый мотор»	<p>Цель: формирование умения заботиться о своем здоровье, приобщение детей к ЗОЖ.</p> <p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с функциями и особенностями строения зубов. 2. Учить правильно заботиться и ухаживать за зубами. 3. Развивать мышление, внимание, память. 4. Обогащать словарный запас новыми словами по теме НОД. 5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым. 	Беседа, дидактические игры
«Спорт и здоровье»	<p>Цель: формирование здорового образа жизни у воспитанников.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закреплять и расширять знания детей о здоровом образе жизни – пользе занятий спортом, основах здорового питания, соблюдения режима, личной гигиены. 	Беседа, дидактические игры
«Будем здоровы!»	<p>Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепить у детей представление о полезных и вредных продуктах, о продуктах, в которых содержатся витамины. 	Беседа, дидактические игры
«Мы здоровье сбережем!»	<p>Цель: формирование умения заботиться о своем здоровье, приобщение детей к ЗОЖ.</p> <p>Задачи</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с функциями и особенностями строения зубов. 2. Учить правильно заботиться и ухаживать за зубами. 3. Развивать мышление, внимание, память. 4. Обогащать словарный запас новыми словами по теме НОД. 5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым. 	Беседа, дидактические игры

Продолжение Приложения Г

<p>Викторина «Что такое ЗОЖ»</p>	<p>Цель: формирование представлений детей о здоровом образе жизни. Задачи: -дать детям представление о здоровье, о котором необходимо постоянно заботиться; -обобщить практические умения о разных видах гимнастик (зрительной, пальчиковой, дыхательной); -формировать умение рассуждать; -развивать психические процессы.</p>	<p>Викторина</p>
--	---	------------------

Приложение Д

Конспекты занятий

Конспект занятия «Что такое здоровье?»

Цель: формирование представлений детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

-дать детям представление о здоровье, о котором необходимо постоянно заботиться;

-обобщить практические умения о разных видах гимнастик (зрительной, пальчиковой, дыхательной);

-формировать умение рассуждать;

- развивать психические процессы.

Используемые методики и технологии: здоровьесберегающие технологии, двигательная гимнастика Железновой, игровые технологии.

Формы организации детей: подгрупповая, индивидуальная.

Материалы и оборудование: картинки героев мультфильма про «Ох» и «Ах», разрезные картинки овощей и фруктов.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе художественной литературы; просмотр мультфильма про «Ох» и «Ах», рассматривание иллюстраций.

Ход мероприятия:

Здравствуйте дорогие гости!

Сначала мы с вами узнаем, что-же означает выражение - быть здоровым человеком. А помогут нам в этом два друга «Ох» и «Ах». Давайте посмотрим кто из них «Ох», а кто «Ах»

Посмотрите какой цвет лица у «Ах» -румяный, фигура стройная, спинка прямая, он делает гимнастику.

Педагог: А почему «Ох» такой грустный, сутулый?

Дети: ответы детей – не гуляет, дома не убирает, одет не опрятно.

Продолжение Приложения Д

Педагог: «Ох», не может идти в волшебную страну, давайте ему поможем стать таким как «Ах» веселым и здоровым.

Итак, мы начнем с пальчиков.

Утро настало, солнышко встало

Эй, братец Федул, разбуди соседей

Педагог: Молодцы ребята «Ох» тоже захочет сделать такую зарядку. У него хорошо будут работать пальчики он наведет порядок в доме, наденет чистую одежду.

Педагог: А теперь давайте покажем «Ох», что полезно, а что вредно. Если полезно – хлопаем, если вредно- топаем.

Игра «здоровье»

-нужно хорошо кушать

-делать зарядку

-грустить

-улыбаться

-болеть

-слушаться родителей

-дружить

Педагог: вот мы с вами и в волшебной стране нас встречает доктор Айболит.

(Педагог быстро надевает халат, шапочку, очки)

Рад встрече с вами в волшебной стране «ЗДОРОВЕЙКА». А вы рады?

Айболит:

Вот волшебный сундучок

Витаминов много в нем

Угощу вас всех друзья за хорошие дела!

Достает картинки: яблоко, лук, апельсин, морковь - они разрезаны на 4 части, дети должны собрать на столах. (Для каждого ребенка одна картинка).

Продолжение Приложения Д

Айболит: Вы собрали очень красивые картинки, а как они называются одним словом?

Дети: овощи и фрукты.

Айболит: Совершенно правильно! Какой аромат идет от этих фруктов и овощей (достаёт настоящие овощи и фрукты, даёт понюхать). Давайте подышим этим ароматом.

Дыхательная гимнастика

1) Сделать вдох 2-3 раза

Айболит: Ну, что - ж замечательно! Теперь пришло время поиграть.

Двигательная гимнастика - Железновы.

Дети выходят становятся врассыпную.

Айболит: Ребята после такой тренировки попробуйте крепче ли стали ваши мышцы, руки. Дети: ответы

Айболит: Теперь я за вас спокоен. Теперь вы знаете чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, правильно дышать, кушать овощи и фрукты, слушаться родителей. Давайте дотронемся до «Оха» и пожелаем ему здоровья, и нашим гостям тоже «Будьте здоровы!»

Релаксация- пение птиц.

Продолжение Приложения Д

Конспект занятия «Страна ЗОЖ»

Цель:

1. Закреплять знания детей о здоровом образе жизни
2. В ходе беседы выявляем, что для нас правильно делать, а что нет в поддержку ЗОЖ.
3. Учить, грамотно и развернуто составлять ответы на заданные вопросы
4. Прививаем аккуратность в работе с клеем
5. Воспитываем доброжелательное отношение к себе и окружающим тебя людям.

Материал:

1. Картинки с изображением детей и людей, занимающихся разными видами спорта
2. Картинки с продуктами питания
3. Картинка с изображением ребенка за компьютером
4. Картинки, где дети моются, спят, играют в подвижные игры
5. Маркеры, клей на каждого ребенка, клеёнка, тряпочки, ватман.

Ход урока:

Педагог:

Дорогие мои ребята, я решила пригласить вас в путешествие. Вы готовы? (ответы детей) тогда я хочу пригласить вас в путешествие в страну, у которой очень странное название-ЗОЖ. Вы знаете такую страну? (ответы детей). А, я думаю, знаете. В этой стране живут жители которые любят делать гимнастику и заниматься разными видами спорта (показывает картинку занимающихся спортом людей). Вы еще не догадались что это за страна?

Дети: страна для занятия спортом?

Продолжение Приложения Д

Педагог: не только, еще тут всегда закаливаются и любят подвижные игры (показываются картинки детей, которые закаливаются и играют в подвижные игры).

Дети: это страна Игралочка?

Педагог: почти, но там еще и правильно питаются, то есть любят кушать правильную пищу.

Дети: это страна здоровья?

Педагог: Конечно! Молодцы! Это страна здорового образа жизни, а коротко ЗОЖ. Как вы думаете, кто живет в этой стране?

Дети: наверно тут живут очень спортивные люди.

Педагог: тут живут жители которые любят заниматься спортом и не имеют вредные привычки. Как вы думаете, какие вредные привычки есть у людей, не живущих в этой стране?

Дети: наверно эти люди не любят заниматься спортом?

Педагог: конечно,но есть еще вредные привычки: например играть в компьютер. Как вы думаете, сколько времени в день можно играть в компьютер?

Дети: думаю, что играть в компьютер можно около часа в день.

Педагог: правильно, но не больше. А чем это плохо, почему нельзя дольше?

Дети: могут заболеть глаза или голова.

Педагог: правильно, глазам очень тяжело смотреть все время на экран и они начнут болеть, и вы сможете потерять зрение или оно станет очень слабым. А еще от перенапряжения может заболеть голова. А какие еще вредные привычки не могут жить в этой стране?

Дети: наверно это курение, алкоголь, наркомания.

Педагог: молодцы, эти очень страшные привычки и они никогда не будут жить в этой светлой и здоровой стране. Я очень надеюсь, что у вас никогда не будет таких привычек. А как вы думаете, чем питаются жители?

Продолжение Приложения Д

Дети: они кушают только здоровую пищу.

Педагог: правильно, а что значит здоровая пища?

Дети: это означает, что нужно есть не только то, что хочется или вкусно, но и то, что надо. Обязательно надо есть витамины и каши из зерна.

Педагог: тоже правильно, все жители этой страны питаются только правильной едой и никогда не кушают вредную и не полезную еду. Как вы думаете, что это за неполезная еда?

Дети: неполезная еда это конфеты, чипсы, леденцы, лимонад, еда которая продается в кафе быстрого питания.

Педагог: правильно, молодцы. Только жители этой страны питаются правильно. А теперь идите ко мне на ковер, давайте немного поиграем.

Физкультминутка.

Педагог: молодцы, замечательно поиграли. А теперь давайте сделаем с вами плакат для всех детей. Пусть все дети знают о такой стране ЗОЖ. Давайте все вместе аккуратно приклеим на этот плакат только то, что относиться к здоровому образу жизни.

Проводиться приклеивание только тех картинок, которые отображают ЗОЖ.

Педагог: молодцы, все правильно и красиво выполнили. Только у меня к вам остался один последний вопрос: а вам не кажется, что мы с вами живем в этой стране?

Дети: думаю, что это так.

Педагог: мы с вами делаем зарядку? (да, мы занимаемся спортом? (да, мы кушаем правильную еду? (да, у нас есть плохие привычки? (нет). Какой вывод мы можем сделать?

Дети: мы живем в стране ЗОЖ!

Педагог: правильно, мы с вами живем в стране здорового образа жизни.
Как вам наше путешествие?

Дети: очень понравилось.

Продолжение Приложения Д

Педагог: и мне с вами понравилось путешествовать, не забудьте рассказать родителям, бабушкам и дедушкам, сестренкам и братишкам о нашей стране ЗОЖ.

Продолжение Приложения Д

Конспект занятия по ЗОЖ «Чистота — залог здоровья»

Цель: формирование сознательного и ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- уточнение понятия “здоровье”, значения аббревиатуры «ЗОЖ»;
- показать важность личной гигиены для здоровья человека и последствия ее несоблюдения;
- обобщить знания об основных правилах личной гигиены;
- создать условия для развития коммуникативных умений детей в процессе групповой работы.

Оборудование: аббревиатура ЗОЖ, приз, листы со словом «ЗДОРОВЬЕ», ручки, книги о гигиене, искусственная челюсть, зубная щетка.

Ход:

Слайд 1

- Здравствуйте, дорогие ребята! Наше сегодняшнее занятие посвящено здоровью. Мы с вами поговорим о его составляющих, профилактике различных заболеваний, поработаем над пословицами и проведем небольшой конкурс. Скажите, пожалуйста, почему очень часто люди желают друг другу здоровья? (ответы детей)

Слайд 2.

- А кто мне скажет, что обозначает эта аббревиатура «ЗОЖ»? (Здоровый образ жизни) А что подразумевается под здоровым образом жизни? (ответы детей)

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, направленный на профилактику и укрепление здоровья. В народе говорят: «Здоров будешь – всё

Продолжение Приложения Д

добудешь». Как вы понимаете эти слова? «Здоровому всё здорово»? (ответы детей) Что же такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье необходимо для развития и активного познания человеком окружающего мира, его самоутверждения и счастливой жизни.

- В современном мире человек также должен уметь не поддаваться различным опасным соблазнам: алкоголю, никотину, наркотикам. Но одним из главных условий поддержания здоровья является соблюдение личной гигиены. Давайте немного поговорим о некоторых ее составляющих. Кто знает, зачем нам нужны здоровые зубы? (ответы детей)

Слайд 3.

- Здоровые зубы – это не только красивая улыбка и свежее дыхание, но здоровый желудок. Хорошо пережеванная пища попадает в желудок, снабжая весь наш организм энергией, силой, и наш организм работает, как часы.

- Почему болят зубы и что с ними происходит? (ответы детей)

Формула кариеса:

зубной налёт + сахар = кислота

кислота + эмаль зуба = кариес

Слайд 4.

- Как чувствует себя при этом человек? (ответы детей)

Слайд 5.

- А кто может показать, как правильно чистить зубы? (выходит ребенок и показывает на искусственной челюсти, как чистить зубы)

- Также для чистки зубов используют зубной порошок, нить, жевательную резинку.

- А что подразумевает под собой гигиена глаз? (ответы детей)

Нельзя:

Продолжение Приложения Д

- Читать лежа.
 - Смотреть близко телевизор.
 - Неправильно питаться.
 - Смотреть на яркий свет.
 - Тереть глаза грязными руками.
- А зачем человеку веки, ресницы? (ответы детей)

- Здоровье наших глаз тесно связано со здоровьем в целом. Это один из самых важных органов чувств. Брови, ресницы, и веки у нас не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но, чтобы сохранить глаза и зрение, этой защиты недостаточно. Нельзя тереть глаза грязными руками, можно занести инфекцию. Каждое утро их надо промывать, оберегать глаза от ударов.

- Какие вы знаете болезни глаз? (ответы детей)
- Бельмо – помутнение роговицы глаза.
 - Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки глаза.
 - Ячмень – гнойное воспаление края век.
 - Глаукома – повышение внутриглазного давления.

Слайд 6.

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм болезнетворных микроорганизмов.

Слайд 7.

- Соблюдение личной гигиены снижает риск заражения инфекцией. Это гигиена одежды, питания, жилища, воды, кожи. Объясните каждую из них. (ответы детей)

- Послушайте истории о том, как инфекция может попасть в организм. Выходят дети и читают истории.

Слайд 8.

Продолжение Приложения Д

- Также источником заражения может стать вода. Даже если она кристально чистая на вид, все равно ней могут жить различные микробы, не видимые нам.

Слайд 9.

- Какие же правила нужно соблюдать, чтобы избежать заражения глистами?

Ответы детей:

- Не пить сырую воду;
- Не есть плохо прожаренное мясо и рыбу;
- Следить за здоровьем домашних питомцев;
- Мыть руки перед едой;
- Мыть овощи и фрукты;
- Бороться с мухами (переносят на лапках яйца глистов).

- Правильно.

- А как вы думаете, на какой части тела и где именно находится больше всего микробов? (ответы детей)

- Будьте счастливы! Будьте здоровы! Всем спасибо!

Продолжение Приложения Д

Конспект занятия по формированию ЗОЖ «Здоровье зубов»

Цель: формирование умения заботиться о своем здоровье, приобщение детей к ЗОЖ.

Задачи

1. Познакомить с функциями и особенностями строения зубов.
2. Учить правильно заботиться и ухаживать за зубами.
3. Развивать мышление, внимание, память.
4. Обогащать словарный запас новыми словами по теме НОД.
5. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым.

Работа над словарем: эмаль, челюсть, кариес, зубная нить, зубочистки.

Методы и приёмы обучения

1. Наглядный метод - наблюдение распознающего характера, показ образца и способа действий, использование ТСО.
2. Словесный метод - объяснение, рассказ, чтение художественной литературы, вопросы, побуждающие к мыслительной деятельности.
3. Игровой метод – игры, создание проблемно-игровой ситуации.
4. Практический метод – элементарные опыты, упражнение.

Предварительная работа: беседы о ЗОЖ, разучивание стихотворения Г. Флейшера «Чистим зубы», пословиц о здоровье, дидактические игры «Валеология», «Малыши-крепцы», «Пирамида здоровья», организация выставки «Здоровый образ жизни в моей семье», рассматривание энциклопедий о человеке и др.

Материалы и оборудование: зеркала по количеству детей, дидактическая игра «Собери картинку», дидактическая игра «Найди правильный ответ», алгоритм чистки зубов, макет челюстей с зубами, ноутбук, интерактивная доска и др.

Продолжение Приложения Д

Планируемые результаты: принимает активное участие в деятельности, знает строение и функции зубов, понимает, насколько важно иметь здоровые зубы, имеет представление о здоровом образе жизни, делает выводы, умозаключения, проявляет эмоциональную отзывчивость в деятельности и общении с взрослыми и сверстниками.

Ход

1. Вводная часть

Ребята, давайте поприветствуем друг друга. Здравствуйте! (Дети и педагог приветствуют друг друга). Подумайте и скажите, какое слово спрятано в слове «здравствуйте» (здравие, здоровье). Сегодня мы продолжаем говорить о нашем здоровье, о том, как сохранить свое здоровье.

А вы хотите узнать, что нужно делать, чтобы иметь здоровые белые зубы? Тогда вперед, к новым знаниям!

2. Основная часть

- Функции и особенности строения зубов – элементарная познавательно - исследовательская деятельность

У вас на столах лежат зеркала. Возьмите зеркало в руки, рассмотрите свои зубки. Будьте аккуратны при работе с зеркалом. Определите, все ли зубы имеют одинаковую форму? (Ответы детей).

Зуб – это живой орган. Зубы имеют разную форму. Зубы во рту располагаются на специальных подставочках – челюстях. У каждого зуба, как у дерева, есть корень.

Рассмотрите цвет зубов, о чём это говорит? Правильно, дети. Здоровые зубы белого цвета. Сверху каждый зуб покрыт эмалью. Эмаль - это защитная оболочка, которая предохраняет наши зубы от разрушения. Если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, на ней появляются

Продолжение Приложения Д

трещины или дырочки - это кариес. Больные зубы вредят всему организму. Повторим вместе и запомним новые слова.

Пощупайте язычком свои зубы и десны, что вы почувствовали? Какие они? (Ответы детей - гладкие, твердые, острые). Ребята, а теперь попробуйте сказать свое имя, не касаясь языком передних зубов. Сделайте вывод. Ребята, отложите в сторону зеркала.

Давайте определим, зачем человеку нужны зубы. (Ответы детей).

Педагог подводит итог:

- Гигиена зубов

Педагог читает отрывок из стихотворения С. Михалкова "Как у нашей Любы"

Ребята, как вы думаете, кто может помочь Любе? Ответы детей (доктор, стоматолог).

Раздаётся стук в дверь, входит приглашённый родитель детский врач-стоматолог.

Рассказ доктора о гигиене зубов.

Зуб – это живой орган. Поэтому, чтобы зубы были здоровыми и крепкими, за ними необходимо ухаживать. Чистить зубы нужно специальными пастами личной зубной щёткой, использовать ополаскиватель. Зубные щётки нужно хранить в специально отведённом месте. Щётку нужно выбирать с ровной и мягкой щетиной. Регулярно мыть её. Менять раз в 3 – 4 месяца. Очень важно правильно использовать зубную нить, зубочистки и жевательную резинку. А теперь давайте поучимся правильно чистить зубы.

Ребята, я вам предлагаю поиграть в игру, а уважаемый доктор проверит, правильно ли мы выполняем игровые задания. За правильный ответ вы получите небольшой сюрприз.

- Игра на интерактивной доске «Найди верный ответ»

Педагог поощряет детей за правильные ответы наклейками –фишками. Привлекает детей к самооценке, анализу ответов других детей. Молодцы,

Продолжение Приложения Д

ребята! А теперь разделитесь на пары и попробуйте собрать картинку. Работайте дружно, помогайте друг другу.

- Игра «Разрезные картинки»

Приглашенный гость прощается с детьми, дарит каждому ребёнку карточку-алгоритм «Чистим зубы правильно». Дети благодарят гостя.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Ребята, вам понравилась наша встреча с доктором? Что вы узнали нового? А что вам запомнилось больше всего? Напомните, пожалуйста, сколько раз в день необходимо чистить зубы? Какая пища для зубов полезна?

Ребята, а как вы думаете, вам пригодятся полученные знания? Где пригодятся? Полученные знания помогут вам быть здоровыми? (Ответы детей)

Продолжение Приложения Д

Конспект занятия по формированию ЗОЖ с использованием ТРИЗ-технологии «Будем здоровы!»

Цель: формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

- закрепить у детей представление о полезных и вредных продуктах, о продуктах, в которых содержатся витамины;
- уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни».
- активизировать и актуализировать словарь детей;
- способствовать развитию диалогической речи;
- развивать умение четко, быстро отвечать на поставленные вопросы;
- развивать навыки общения, умение договариваться и действовать согласованно в парах и в коллективе;
- формировать самостоятельность при решении поставленной задачи: умение высказывать предположения и делать выводы;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать культуру поведения.
- формировать осознанную потребность в двигательной активности.
- поддерживать интерес к художественному творчеству;
- развивать воображение, творческие способности.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, музыкальная, двигательная, изобразительная.

Форма организации: групповая, подгрупповая, парная, индивидуальная,

Предварительная работа:

Беседы «Чтобы стать здоровым», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм».

Продолжение Приложения Д

Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно». Чтение литературы: Г. К. Зайцев «Уроки здоровья», стихи о ЗОЖ. Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

Оборудование и материалы: плащ и головной убор для Волшебницы, плакат «Больной и здоровый человек», 2 круга красного и зеленого цветов, смайлики по количеству детей, маркеры и фломастеры по количеству детей, карточки с вредными и полезными продуктами питания, мяч, полотенце, зубная щетка, расческа, зубная паста, поднос, мыло, музыкальное сопровождение, 3 стола.

Ход занятия

1. Организационный момент.

Педагог: Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте»? Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

А как можно поздороваться без слов, при помощи рук?

Дети называют свои варианты ответов.

Педагог: Давайте и мы поздороваемся друг с другом без помощи слов.

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

2. Основная часть.

Педагог: А вы знаете, что такое здоровье?

Дети называют свои варианты ответов.

Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Волшебница здоровья. Я получила от неё письмо: «Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

Дети: Да, хотим.

Продолжение Приложения Д

Педагог: Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками и полететь в страну Здоровья.
(Звучит музыка)

Упражнение на диафрагмальное дыхание:

Педагог: Вдохнули носом глубоко, надуваем животик, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. (Дети выполняют задание)

Мини - этюд «Воздушные шарики».

Педагог: Полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто - куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. (Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушных шариков и разлетаются в разные стороны.) Остановились, закрыли глаза.

(В это время воспитатель переодевается в костюм Волшебницы)

Педагог: Ребята, вот вы и попали в страну Здоровья. Я - Волшебница Здоровья. Я очень рада вас видеть у себя в гостях. Проходите. Присаживайтесь на стульчики.

Ребята, у меня к вам просьба: «Чтобы каждый смог высказать свое мнение, а я услышала все ваши ответы, на мои вопросы хором не кричать, а руку поднимать». Договорились?

Скажите, кто из вас болел в этом году? Скажите мне, пожалуйста, а болеть – это плохо или хорошо?

Дидактическая игра «Хорошо - плохо»

Болезнь – это плохо: нельзя гулять, ходить в садик, нельзя есть мороженое. Но болеть – это хорошо. Можно лежать, ничего не делать, за тобой ухаживают, дают покушать то, что повкуснее.

Мороженое – это хорошо, вкусно. Но когда съешь много мороженого - это плохо: начинает болеть горло, нельзя есть, пьешь невкусные лекарства, сидишь дома...

Продолжение Приложения Д

Педагог: А сейчас давайте поговорим о том, как выглядит здоровый человек и как больной. Я вам буду называть, как выглядит здоровый человек, а вы должны не только ответить, как выглядит человек, который болен, но и поймать мяч. Договорились?

Игра с мячом «Наоборот. Болезнь - здоровье»

Дети стоят по кругу, воспитатель каждому бросает мяч. Ребенок ловит мяч и отвечает на вопрос.

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека - (грустные)

Голос звонкий, а у больного человека? (тихий)

Нос сухой, а больного человека? (мокрый, влажный)

Лоб у здорового человека холодный, а у больного человека? (горячий)

Аппетит у здорового человека хороший, а у больного? (плохой)

Здоровый человек сильный, а больной? (слабый)

Педагог: Ребята, а что еще нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: Есть продукты, богатые витаминами.

Педагог: Правильно, наша пища – это источник энергии, необходимый для деятельности человека, и материал для роста и развития.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Дети читают стихотворения:

Педагог: Ребята, а вы знаете продукты, полезные для здоровья?

Дети: Да.

Педагог: Я предлагаю вам поиграть в игру «Вредно – полезно». Для этого мы разделимся на 2 команды. (Прикрепляю эмблемы команд детям).

Дидактическая игра «Полезно-вредно»

Карточки – таблицы «Полезные продукты» для одной команды и «Вредные продукты» для другой команды, картинки с изображением продуктов питания на общем столе.

Дети выбирают картинки с полезными и вредными продуктами и выкладывают их на соответствующие карточки.

Продолжение Приложения Д

Кто быстрее. Затем команды проверяют друг у друга правильность выполнения задания. (Дети делятся на подгруппы и выполняют задание).

Педагог: Ребята, скажите мне, пожалуйста, как еще можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

Дети: Заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, делать зарядку.

Педагог: Ребята, давайте и мы с вами проведем зарядку. Вставайте в круг.

Дети выполняют комплекс гимнастики по показу.

Педагог: Молодцы! Проходите, присаживайтесь на стульчики. Для того чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться и заниматься спортом. Как вы думаете, что еще нужно соблюдать? Какие важные правила?

Дети: Правила личной гигиены.

Педагог: Какие правила личной гигиены вы соблюдаете?

Дети предлагают свои варианты ответов.

Педагог: А сейчас я хочу проверить, как вы знаете предметы личной гигиены. Предлагаю вам поиграть в игру.

Тризовская игра «Найди предмет по его свойствам»

(С предметами личной гигиены)

Педагог вызывает по 1-му ребенку и называет ему свойства того или иного предмета личной гигиены, а он должен найти этот предмет по описанию среди представленных на подносе. Например: овальное, душистое, белое, гладкое, что это? (Мыло).

Педагог достает коробочку красивую.

Педагог: Как вы думаете, что в ней лежит?

А хотите узнать?

Тогда давайте ее откроем и узнаем.

Игра «Собери картинку»

В коробке лежат картинки с деталями часов. Дети подходят к столу и все вместе собирают часы.

Продолжение Приложения Д

Педагог: Итак, у вас получились часы. Как выдумаете, зачем людям нужны часы?

Дети предлагают свои варианты ответов.

«Разложи по порядку».

Вам нужно выложить на столе картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня, в нужной последовательности.

Педагог: Ребята, я поняла, что вы много знаете о том, как нужно беречь свое здоровье!

А теперь нам пора прощаться, очень жаль, ребята, мне с вами расставаться. Скорее превращайтесь в воздушные шарики и летите обратно в детский сад. (Дети превращаются в «воздушные шарики» и «летят». Звучит музыка) Остановились, закрыли глаза. (Дети останавливаются и закрывают глаза. В это время Волшебница «превращается» в воспитателя.) «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Откройте глаза, вы снова в детском саду.

Педагог: Где вы сегодня побывали?

Зачем вы летали в страну Здоровья?

Какое задание для вас было интересным, какое трудным? А какое - лёгким?

Какое у вас сейчас настроение?

Дети отвечают на вопросы.

3 часть Рефлексия

Педагог: Ребята, я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будете нарисовать улыбку, а какую, решите сами. Если вам понравилось наше путешествие, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную. (Дети берут смайлики и фломастеры, садятся за столы, рисуют. Нарисованные смайлики вешают на доску.)

Продолжение Приложения Д

А еще Волшебница страны Здоровья просила вас передать фруктовое угощение, в котором много витаминов. Спасибо, мне было очень приятно с вами путешествовать.

Воспитатель раздает детям фрукты.