

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

Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Педагогика и методики преподавания»
Направление подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль: Психология и педагогика начального образования

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Формирование понятия здорового образа жизни у младших
школьников на уроках окружающего мира»

Студент Г.В. Макаренко _____

Руководитель канд.пед.наук.,
доцент, И.В.Груздова _____

Допустить к защите

Заведующий кафедрой, д-р.пед.наук,
профессор Г.В.Ахметжанова _____

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти 2017

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
1. Теоретические основы формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.....	7
1.1 Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогических исследованиях	7
1.2 Особенности формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира	15
Выводы по 1 главе.....	29
Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование особенностей формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира	30
2.1 Изучение уровня сформированности у младших школьников понятия о здоровом образе жизни.....	30
2.2 Реализация опытнo-экспериментальной методики формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни уроках окружающего мира во 2 классе.....	36
2.3 Определение эффективности сформированности у младших школьников понятия здорового образа жизни	47
Выводы по 2 главе.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
Приложение	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В наше время здоровье – главный критерий качества жизни и жизненных ресурсов современного человека. Большое количество болезней взрослых уходят корнями в детство и указывают на особую роль семьи и образовательных организаций, которые посещает ребенок, в формировании как непосредственно его здоровья, так и его отношения к своему здоровью, конкретным действиям и поступкам, создающим условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни. В рамках Федерального Государственного образовательного стандарта культура здорового и безопасного образа жизни реализуется средствами урочной и внеурочной деятельности. Система образования формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования (2009) безопасность и сохранение здоровья школьников является неотъемлемой частью образовательного процесса. Стандарт нового поколения способствует формированию знаний, установок, интересов и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знаний негативных факторов риска для безопасности здоровья на основе реализации межпредметных связей, интегративного подхода, дифференцированного обучения в процессе образовательной деятельности.

Здоровье – это состояние, позволяющее в наивысшей степени реализовать биологические, психические и социальные функции человека и общества, выражающееся в оптимальной трудоспособности, активности, уровне освоенности нравственных ценностей.

Важный этап в формировании понятия «здоровый образ жизни» – это младший школьный возраст. Именно в это время происходит интенсивный рост организма ребенка, его адаптация к новым школьным условиям. Кроме того, сам учебный процесс требует интенсивного умственного труда. И от того, какие условия для учёбы и развития ребёнка созданы в образовательном учреждении, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни младшего школьника. Второе для младших школьников особенно актуально, так как в это время происходит определение личной позиции в разных сферах жизнедеятельности.

Предмет «Окружающий мир» занимает важное место в системе НОО, так как в процессе его изучения младшие школьники овладевают основами практикоориентированных знаний о человеке, природе и обществе, учатся осмысливать причинно - следственные связи в окружающем мире. Предмет «Окружающий мир» обладает огромными возможностями для развития у младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Каждому ребенку жизненно необходимы знания о своем теле, знания из области анатомии человека, о том, какие могут быть проблемы со здоровьем при неправильном образе жизни. Программа дисциплины начальной школы «Окружающий мир» дает возможность донести эти знания до учащихся младшей школы[15]. Важность вопросов о формировании нужного объема знаний о здоровом образе жизни у учащихся прослеживается в научных трудах известных ученых (А.А. Бодалев, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдов, М.И. Лисина, А.В. Мудрик, И.П. Подласный, В.А. Сластенин, Е.О. Смирнова).

Актуальность нашего исследования доказана существующими противоречиями между необходимостью теоретического обоснования формирования у детей представления о здоровом образе жизни и значительными пробелами в практических разработках данного вопроса.

Обозначенные противоречия раскрывают следующую проблему: необходимость обоснования педагогической технологии и поиска путей,

способствующих формированию у младших школьников представлений о здоровом образе жизни.

Основываясь на противоречии и означенной проблеме, мы сформулировали тему выпускной квалификационной работы: «Формирование понятия о здоровом образе жизни у младших школьников на уроках окружающего мира».

Объект исследования – процесс воспитания младших школьников на уроках окружающего мира.

Предмет исследования - условия формирования представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.

Цель исследования – выявить и экспериментально доказать эффективность условий формирования представлений у младших школьников о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.

Гипотеза исследования: мы предположили, что процесс формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни (ЗОЖ) осуществляется успешнее при соблюдении следующих условий:

- педагог представляет пример культуры здорового образа жизни;
- применяются различные методы обучения на уроках окружающего мира, основанные на закономерностях формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни;
- образовательной организации ребенка окружает оздоровительная среда.

Задачи исследования:

- выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников;
- разработать программу (серию уроков и внеурочных занятий)
- организовать и провести опытно-экспериментальное исследование особенностей формирования у младших школьников понятия здорового образа жизни на уроках окружающего мира;

- проанализировать эффективность сформированности понятия о здоровом образе жизни школьников.

Тема, цель, задачи и гипотеза исследования обусловили выбор совокупности методов:

- теоретический анализ научной (психолого-педагогической, лингвистической, методической) и учебно-методической литературы по теме исследования;

- эмпирические, объединенные в рамках констатирующего, формирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента, включали: наблюдение и тестирование.

Структура исследования отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав и заключения.

1. Теоретические основы формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира

1.1. Понятие здорового образа жизни в психолого-педагогических исследованиях

В фундаментальном ядре содержания общего образования отмечается, что осознание ценности человеческой жизни и умение противодействовать влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности личности, являются одними из основных задач воспитания личностной культуры человека.

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) общего образования второго поколения для начального общего образования (НОО) впервые определяют здоровье школьников как одно из важнейших результатов образования, а укрепление и сохранение здоровья – в качестве одного из главных направлений деятельности современной школы. Например, требования ФГОС к личностным результатам освоения всех предметных областей ООО, среди многих, включают в себя усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах, а также формирование ценности здорового и безопасного образа жизни [55].

ФГОС НОО ввел в обращение новый термин «безопасный образ жизни» (БОЖ). Уровни интеграции БОЖ в жизнь учащихся (от выполнения правил до формирования установок и ценностей) есть в описании «портрета выпускника» и его личностных результатов для каждого уровня общего образования. Есть более детальное описание уровней формирования БОЖ в предметных результатах по отдельным предметам (ОБЖ, физическая культура, экология). Детальное изучение ФГОС всех уровней с целью поиска всех словосочетаний, связанных с БОЖ показало, что данное явление представляет собой обширное поле деятельности, как для педагогов-

исследователей, так и педагогов-практиков. Систематизация полученных результатов анализа оформлена в виде таблицы.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», трактуемого как устойчивый способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их досуге, труде и удовлетворении духовных и материальных потребностей [35].

Однако образ жизни людей не может быть схожим, так как все мы изначально разные. Известно, что здоровым считается образ жизни, приводящий человека к оптимальной длительности и качеству жизни. Это может быть лишь тогда, когда человек действительно заинтересован в собственном здоровье и способен им управлять [39].

Чтобы раскрыть содержание и структуру интересующего нас понятия «формирование культуры здорового и безопасного образа жизни», мы опирались на определенный порядок нижеследующих терминов: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни», «безопасность», «безопасный образ жизни», «культура», «культура здоровья», «формирование», «формирование культуры здоровья», «формирование культуры здорового и безопасного образа жизни». Определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дает представление о здоровье как о состоянии полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствии болезней или имеющихся физических дефектов [8].

И.И. Брехман дает определение здоровью как способности человека сохранять устойчивость, которая соответствует возрасту в условиях резких колебаний количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [48, С. 32].

Е.А. Чернявская определяет здоровье динамическим состоянием физического, духовного и социального благополучия, которое обеспечивает полноценное выполнение человеком трудовых, психических и

биологических функций в условиях максимальной продолжительности его жизни» [57].

С. В. Алексеев, Т. В. Мельникова [43] выделяют два направления безопасности - направление необходимого безопасного и здорового образа жизни и направление достаточного безопасного и здорового образа жизни:

Направление необходимого безопасного и здорового образа жизни характеризуется следующими положениями:

- Физическая защита (физическое здоровье) - физическая культура, охрана, гражданская оборона, техника безопасности, защищённость от терроризма и т.д.

- Психологическая защита (психологическое здоровье) - климат в коллективе, удовлетворенность уровнем образования и дальнейшей её востребованности.

- Санитарно-гигиеническое состояние (экология) , организация защиты и контроля СЭН.

Выбор того или иного направления безопасного образа жизни обучающихся образовательных организаций осуществляется руководством образовательного учреждения, исходя из анализа образовательного процесса, в том числе:

- исходного состояния здания, аудиторного фонда, состояния электро-, пожаро- и иной безопасности;

- ресурсного обеспечения задачи формирования безопасного и здорового образа жизни школьников;

- кадрового обеспечения решения задач формирования безопасного и здорового образа жизни школьников;

- общей культуры руководства и педагогического коллектива, необходимых для формирования безопасного и здорового образа жизни школьников в образовательном пространстве.

Главная цель концепции обеспечения безопасности образовательного пространства заключается в разработке организационных подходов и методов деятельности учреждений образования по формированию безопасного образовательного пространства, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, и снижение социальной дезадаптации подрастающего поколения, предупреждение или снижение последствий возможных чрезвычайных ситуаций, формирование безопасного и здорового образа жизни [3]. Анализ исследуемой проблемы показал, что большое количество научных статей раскрывает различные грани (стороны) деятельности по сбережению здоровья в образовании (Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Э. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев, Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенова, Н. К. Смирнов, Ф. Ф. Харисов и др.) без взаимосвязи с вопросами безопасности жизнедеятельности, что свидетельствует о необходимости специального рассмотрения данного вопроса. Образование в области безопасного и здорового образа жизни выступает главенствующим фундаментом защиты объектов безопасности от воздействия комплекса негативных факторов окружающей его природной, техногенной и социальной среды. С нашей точки зрения, взаимосвязь показателей безопасного и здорового образа жизни школьника обусловлена наличием у него психологических, физиологических и социальных качеств, которые способствуют выполнению образовательных, общественных и социальных функций в оптимальных для безопасности и здоровья условиях, указывают на направленность личности к формированию устойчивости к стрессорным воздействиям, сохранению и укреплению, как индивидуального, так и общественного здоровья за счет поддержания разумного режима дня, физической активности, закаливания, отказа от вредных привычек, питания, социально-психологического благополучия и др.

Вопросы здоровья в образовании – педагогика здоровья – были разработаны зарубежными исследователями и получили дальнейшее

развитие у педагогов России. Российские педагоги Н.Б. Бунаков, П.Ф. Каптерев, Н.А. Корф, С.В. Попов, В.Д. Семенов, Н.В. Шелгунов и др. – развивали и поддерживали концепции К.Д. Ушинского, который в своем, всем известном, научном трактате «Человек как предмет воспитания» писал: «Основной целью воспитания должна стать подготовка человека к жизни» [37]. Особое внимание проблемам укрепления здоровья школьников уделяется в трудах известнейших отечественных педагогов – А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинского.

В конце 70-х годов прошлого века Б.Г. Ананьев делал акцент на идеи сближения педагогики и медицины в решении задач обеспечения здоровья подрастающего поколения. Ученые Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосов, А.А. Дубровский, А.И. Кочетов, Б.Т. Лихачев, И.Ф. Харламов в своих учебных пособиях, монографиях, статьях обратились к теме здоровья учащихся и формирования здорового образа жизни.

Появилось направление в отечественной педагогике – валеология. Валеология (от латинского Vale – быть здоровым, logos – наука) рассматривает целостное здоровье человека, причины, механизмы его формирования, сохранения и совершенствования. Валеология объединяет в себе знания разных наук: анатомии, биологии, физиологии, гигиены, педагогики и психологии. Педагогическая валеология рассматривает здоровье как систему педагогических влияний, которая способствует целостности природы здоровья ребёнка, также ценностному отношению к здоровью и формированию здорового образа жизни к здоровью, не как «состояние благополучия», что характерно для медицины [14].

Н.Б. Захаревич [16] в диссертационном исследовании «Валеологические основы стратегии педагогической деятельности» определяет следующие задачи валеологии:

1. Воспитание мотивации у детей на здоровье и здоровый образ жизни, в основе которой будет происходить освоение знаний детьми о важности здоровья и процессах жизнедеятельности организма человека.

2. Целенаправленное обучение детей использования средств и методов оценивать своё физическое состояние и использования своих возможностей организма для поддержки своего здоровья.

3. Оценка и контроль уровня соматического здоровья учащихся и организованная работа по их оздоровлению через целостную систему занятий физическими упражнениями, психолого-педагогические консультации и т.п

4. Оценка содержания и организации педагогического процесса в образовательном учреждении/организации и его необходимая коррекция.

5. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья учащихся в семье.

6. Работа с педагогическим составом образовательного учреждения в двух направлениях:

- валеологическое образование педагогов;
- создание коллектива единомышленников-педагогов для осуществления всестороннего валеологического обучения и воспитания учащихся [14].

Как известно по многим исследованиям, самый важный фактор здоровья – это образ жизни, т.е. здоровый образ жизни.

Ученые обращаются к проблеме зависимости всех видов здоровья от того, как человек относится к дарованной ему жизни. От того, что человек выбирает в приспособлении к жизни – духовный или биологический приоритеты, какие ценности ставятся на первое в осуществлении избранного пути – негативные или позитивные. Чем избранные ценности определяются – шаблонным мнением или нравственностью. Другими словами, проблема

образа жизни становится центральной в решении задач сохранности и усилении здоровья.

Перед тем как разобраться с понятием «здоровый образ жизни», обратимся к тому, что такое образ жизни.

Многие авторы рассматривают образ жизни – как биосоциальную категорию, которая определяет тип жизнедеятельности в материальной и духовной сферах жизни человека.

По мнению Ю.П. Лисицина, образ жизни – это определённый, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определённый способ деятельности в духовной и материальной сферах жизнедеятельности людей [33].

Однозначное понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) ещё не определено, существует много разных версий и трактовок данного понятия.

Среди специалистов и в обществе широко распространено такое понимание здорового образа жизни (ЗОЖ): ЗОЖ – это действия и мысли человека, которые обеспечивают ему охрану и укрепление здоровья. ЗОЖ – индивидуальный порядок привычек, который обеспечивает человеку нужный уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. Отмечается, что формирование ЗОЖ – является задачей не медицинской, а прежде всего воспитательной, т.е. педагогической.

В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривается с точки зрения понимания, психологии человека, побуждения. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), впрочем резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума [60].

Ю.П. Лисицын пишет, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В текущем случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на охрану и улучшение здоровья [33]. Автор, также отмечает то, что понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (правильному следованию гигиеническим правилам и нормам, уничтожению вредных привычек, обращению за советом или лечением медицинские учреждения, следованию правильному отдыху, режиму труда, питанию и др., хотя всё это отражает те или иные стороны здорового образа жизни). В данном исследовании мы опираемся на следующее определение Ю.П. Лисицина: «Здоровый образ жизни – это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека» [33].

Можно охарактеризовать здоровый образ жизни, как активную деятельность, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. При этом, важно учитывать, что образ жизни семьи, человека, не может складываться сам по себе в зависимости от каких – либо факторов, он генерируется в течение жизни постоянно и целенаправленно.

Существует, золотое правило здорового образа жизни – мудрость умеренности. Основными элементами здорового образа жизни являются: укрепляющий здоровье жизненный режим, пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой; физическая культура; рациональное питание; гармонические взаимоотношения между людьми; правильное сексуальное поведение; личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта; отказ от вредных привычек [41].

Здоровый образ жизни это совокупность физического и психического здоровья. ЗОЖ помогает нам добиваться высоких результатов в разных

сферах деятельности нашей жизни. Из перечисленных компонентов более подробно остановимся на физической культуре.

В контексте нашего исследования в качестве системообразующего фактора взаимосвязи безопасного и здорового образа жизни нами сформулировано рабочее определение «безопасное и здоровьесберегающее поведение школьника», которое характеризуется как наличие устойчивой мотивации на безопасность жизнедеятельности и ценности здоровья, физическую подготовленность; высокий уровень приспособительных возможностей индивида, активссовых ситуациях и стрессоустойчивости личности, формирующейся в воспитательно-образовательном процессе на основе расширения когнитивной и деятельностной функций.

1.2 Особенности формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира

Здоровье человека – проблема актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной, поэтому одной из задач нашего государства является воспитание здорового подрастающего поколения. В связи с этим, одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования стало формирование у учащихся ценностей здоровья и здорового образа жизни. Благодаря введению нового образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) повышенное внимание в образовательном процессе стало уделяться формированию личностных универсальных учебных действий, к числу которых относится формирование представлений о здоровом образе жизни. В том числе ФГОС НОО содержит требования к примерной программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни [55].

Многие исследователи отмечают, что младший школьный возраст – значимый период для формирования отношения ребенка к ЗОЖ и собственно

здорового образа жизни. Во-первых, идёт интенсивный рост организма ребёнка. Во-вторых, проходит адаптация к новым школьным условиям существования. В-третьих, учеба – напряженный умственный труд, связанный с напряжением большого количества центров коры больших полушарий. Поэтому, какие будут созданы условия для учёбы и развития детей в школе, от этого и будет зависеть состояние здоровья и формирование здорового образа жизни развивающегося человека. Последнее особенно важно, актуально для детей младшего школьного возраста, так как в это время самоопределение личности предполагает определение позиции в различных сферах жизнедеятельности. В частности, в младшем школьном возрасте значимо формирование потребности в ведении здорового образа жизни [51].

Исследователь М.Л. Леушина пишет: «Будет справедливым уточнить, что в настоящее время немалая часть педагогов полагает, что школа должна реализовывать, в первую очередь, обучающую и воспитывающую функции, воспринимая заботу о здоровье школьников прерогативой медицинских работников. Отдавая должное определенной обоснованности таких суждений, позволим себе отметить, что взрослые люди априори должны отвечать за детей и подростков, которые находятся под их контролем, проводя значительную часть времени в условиях школы. Равнодушие к здоровью детей в данном случае будет означать непрофессионализм и душевную черствость педагога. Кроме того, основная доля воздействий на детское здоровье происходит в ходе учебно-воспитательной деятельности, поэтому главным действующим лицом здесь выступает педагог, от компетентности и сознательности которого будет зависеть состояние здоровья учащихся» [32]. Также М.Л. Леушина считает немаловажным осознать, что наличие у детей теоретических познаний о важности и полезности физической культуры не будет считаться достаточным в

воспитательной работе, что следует развивать, формировать мотивационно - потребностную сферу личности детей.

Л.И. Божович выделяет, что каждому ребёнку свойственна потребность в новых впечатлениях, которая переходит в ненасыщаемую познавательную потребность. Именно на это необходимо опираться педагогу в ходе формирования положительного отношения к здоровому образу жизни. Нужна его актуализация, точность и осмысленность [4].

Анализ психолого-педагогических трудов, затрагивающих и устанавливающих содержание понятия «отношение», показывает, что эта психолого-педагогическая категория, характеризующаяся целостностью, активностью, сознательностью, имеет субъектно-объектное содержание, находит своё собственное выражение в деятельности.

Научные исследования А.Н. Леонтьева, изучающие деятельность человека, рассматривают понятия «мотив», «личностный смысл», «цель» во взаимосвязи с понятием «отношение», так как они в равной степени выражают факты пристрастности человеческого сознания. Понятие «отношение личности» А.Н Леонтьев считает достаточно важным в аспекте каждого возрастного периода ребенка.

В работах последователей школы А.Н. Леонтьева показано, что сенситивным периодом для формирования отношения ко многим видам деятельности выступает младший школьный возраст. Выводы ученых позволяют рассматривать младший школьный возраст как благоприятный в формировании устойчивого активно-положительного отношения и к физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Также в этом возрасте слабо развита настойчивость и, если вдруг появляются трудности, то у детей падает активность. Отсюда появляются отрицательные эмоции, а далее происходит отрицательное отношение к занятиям. В этот период детям характерны внушаемость и необдуманное подражание. Специалистами рекомендуется в этом возрасте давать доступные задания, упражнения. Следует формировать самооценку, поскольку переоценка или недооценка своих возможностей негативно сказывается на проявлении волевых усилий.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает главное место в жизни младшего школьника и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. Российский физиолог И.П. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мышечной радостью».

Младший школьный возраст характеризуется возрастающим стремлением детей к собственным достижениям. Именно в данный возрастной период мотив достижения успеха выходит на первый план среди других значимых мотивов деятельности младшего школьника.

На протяжении всего периода младшего школьного возраста у школьника происходит процесс формирования определенных нравственных идеалов, образцов поведения. Младший школьник осознает их ценность и необходимость для успешного существования в социуме класса и семьи. Однако данные процессы невозможно представить без адекватной оценки взрослого, который личностно значим для ребенка.

Данный возраст характеризуется тем, что ребенок начинает переживать собственную неповторимость, начинает осознавать себя личностью, и пытается достичь совершенства. Данная характеристика пронизывает все сферы жизни ребенка, особенно его взаимоотношения со сверстниками [27]. Сохранение здоровья детей становится неотъемлемой от образовательных

задач целью каждого образовательного учреждения, а процесс, направленный на формирование у них соответствующей культуры здорового образа жизни является значимой составляющей частью процесса развития всей системы начального образования. Исследования уровня здоровья учащихся младшей школы в разных регионах нашей страны говорят о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья учащихся (В.Н. Касаткин, Н.К. Смирнов, Е.А. Стальков, Т.Ф. Орехова и др.). Ученые Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечают увеличение количества заболеваемых младших школьников на 89 %, за прошедшие десять лет. Отечественные ученые (М.М. Безруких, Н.А. Голиков, З.Ю. Тюмасева и др.) говорят о том, что проблема увеличивается в процессе перехода учащихся из класса в класс [6].

Данные исследования доказывают значимость исследуемой проблемы, охватывающей жизненно важные вопросы, затрагивающие тему заботы каждого члена общества о своем здоровье и стремлением к здоровому образу жизни как к одному из элементов общей культуры человека. Данные заключения доказывают необходимость воспитания на уровне младшей школы желания вести здоровый образ жизни. Невозможно возместить ущерб здоровью, который дети могут получить в младшем школьном возрасте. Психологи акцентируют внимание на значимости знаний о здоровом образе жизни, полученные в младшем школьном возрасте, так как данные навыки переходят в привычки, превращаясь в основу их жизнедеятельности.

В связи с этим в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) начального общего образования (НОО) выделяется особое направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Стандартом подчёркивается, что здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотъемлемой частью основной образовательной программы (ООП) образовательного

учреждения/организации [55]. Уровень культуры ведения здорового образа жизни не представлен человеку изначально, а считается итогом его обучения, воспитания и саморазвития. Для того чтобы проживать в нынешней, иногда агрессивной по отношению к человеку социоприродной среде и сберечь здоровье, следует иметь личную/индивидуальную систему поведения на каждый день. С целью её предоставления во ФГОС НОО есть особый раздел. Данный раздел предполагает собой «комплексную программу формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения ООП начального общего образования» [22].

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни – компонент ООП НОО. Система работы в начальной школе по формированию у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни представлена пятью взаимосвязанными блоками программы: создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей инфраструктуры, среды; рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся; организация физкультурно-оздоровительной работы; реализация дополнительных образовательных программ; просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся.

Для успешной реализации программы педагогам необходимо осознавать, что здоровье индивида определяется действием группы факторов:

- генетических (показатели физического здоровья – пол, возраст, морфофункциональный вид, биоритмологический тип и т.д.),
- психических (тип высшей нервной деятельности – ВНД, темперамент, уровень стрессоустойчивости и социальной адаптации, самоконтроль),

- социальных и экологических [38].

Формирующаяся у учащегося личностная модель здоровья содержит следующие компоненты:

- 1) теоретические знания в области функционирования всех систем организма;
- 2) волевая составляющая, коррелирующая с вопросами сохранения здоровья;
- 3) профилактические действия, предупреждающие заболевание;
- 4) мотивы, обеспечивающие оздоровительную деятельность [38].

Проведенный анализ указанных компонентов показал, что Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения не обеспечивает в полной мере поставленных ФГОС НОО задач. Таким образом, следует подробнее изучить исследования, затрагивающие вопросы обучения детей навыкам здорового образа жизни. Речь идет о таких ученых, как Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова и др. Упомянутые исследователи доказали, что результатами обучения и воспитания младших школьников в соответствии со всеми четырьмя представленными компонентам является процесс овладения знаниями и формирование у учащихся потребности в здоровье. При целенаправленном использовании определенных методик у детей должно быть закреплено понимание сути здорового образа жизни и выработка индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Речь идет не только о способах сбережения и поддержания здоровья, но и о формировании осознанных форм поведения младшего школьника, которые будут способствовать ведению здорового образа жизни. Деятельность учителя рассматривается как образовательно-оздоровительная и предполагает проведение комплекса действий [6].

Основные компоненты ЗОЖ (по В.Н. Куликову) представляют собой методологическую основу означенной деятельности: мотивационно – ценностный и содержательный.

В мотивационно-ценностный компонент входят убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни.

Содержательный компонент включает отказ от негативных факторов, которые влияют на состояние здоровья каждого человека. Включение данного компонента возможно лишь в случаях личностного осознания ответственности за состояние собственного здоровья [6].

Соответственно, в свете данной теории ребенок не рассматривается как «объект» и о его здоровье должно заботиться государство, врачи, образовательное учреждение, принимает на себя роль «субъекта», который осознает индивидуальную ценность здоровья. Педагогам необходимо настраивать учащихся сознательное желание быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

ФГОС НОО обозначило проблему найти педагогические средства, позволяющие сформировать у учащихся ответственное отношение к собственному здоровью, решение данной проблемы представляется нам в ознакомлении младших школьников с основами здорового образа жизни, мотивирование их на данный образ жизни.

Одна из ключевых задач современной школы представляется в формировании у обучающихся понимания, что ЗОЖ это неотъемлемая часть существования каждого ответственного индивида.

Проанализировав научно-методическую литературу и изучив материалы исследований, посвящённых формированию представлений младших школьников о здоровом образе жизни, за основу было решено взять определение Всемирной организации здравоохранения: «здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая

обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне». Здоровый образ жизни здесь рассматривается, как взаимодействие и единство физических, индивидуальных и социальных качеств человека.

Многие преподаватели «обходят» проблему формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни в учебной деятельности стороной. Они не понимают, как можно на уроках математики, окружающего мир развивать у младших школьников не только предметные умения, но и формировать представления о здоровом образе жизни, не навредив процессу приобретения предметных знаний по теме занятия.

Проанализировав учебники и рабочие тетради по математике УМК «Школа России» с 1 по 4 класс (авт. М.И Моро, М.А. Бантова и др.), был сделан вывод, что возможность формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников на уроках математики не предусматривается авторами УМК и полностью зависит от учителя [35].

Проанализировав учебники и рабочие тетради по окружающему миру УМК «Школа России» с 1 по 4 класс (А.А. Плешаков), был сделан вывод, что формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни возможно, но в большей степени зависит от учителя и правильно преподнесенной информации по данному вопросу [19].

В целях формирования понятия о здоровом образе жизни у младших школьников на уроках математики предлагается включать информацию о здоровом образе жизни в виде: 1) решения текстовых задач; 2) проектных работ. Уже с 1 класса ученики начальной школы на уроках математики решают текстовые задачи. Учитель может самостоятельно разрабатывать задачи, в которых помимо главного, математического вопроса, содержится и

дополнительный вопрос, связанный с одним из компонентов здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность, личная гигиена, закаливание, способность к рефлексии, приемлемый режим труда и отдыха, положительные эмоции. Данные задачи педагог должен составлять, опираясь на возрастные и личностные особенности учеников своего класса.

Например: «В один магазин привезли 2 ящика яблок, а в другой – 5 ящиков. Сколько всего ящиков с яблоками привезли в оба магазина? Почему полезно есть фрукты?» Планируется, что после ответа на главный вопрос задачи, учитель проведет с учениками фронтальную беседу (1-1,5 минуты), направленную на формирование представлений об одном из компонентов здорового образа жизни.

Включение тестовых задач с дополнительным вопросом о здоровом образе жизни или его компонентах эффективно отражаются на формировании представлений младших школьников о здоровом образе жизни. Более сложной формой работы является учебный проект. Однако данная форма работы не только поможет сформировать представления о компоненте здорового образа жизни и достичь поставленных предметных результатов, но так же предоставит большой простор для творчества, как ученика, так и педагога. Младшим школьникам можно предложить выполнить проектную работу: «Математика и ЗОЖ. Распорядок дня», которая направлена на достижение следующих целей: 1) развитие учащихся как субъектов творческой деятельности, 2) совершенствование вычислительных навыков школьников, 3) формирование у учащихся представлений о здоровом образе жизни. Данная работа является долгосрочной, по ее окончании ученики могут представить результат в творческой форме: презентации, стенгазеты. У младших школьников благодаря проектной работе: 1) формируются представления о правильном режиме дня, соотношении труда и отдыха, 2) совершенствуется умение

анализировать и обобщать полученную информацию, 3) развивается творческая сторона личности.

Проанализировав содержание программы предмета для младшей школы «Окружающий мир» было выявлено, что в основном в рамках этого школьного предмета изучаются общие вопросы строения человеческого организма, функции органов и систем органов, гигиенические правила и т.д.

Детальные вопросы, позволяющие не потерять здоровье в процессе взаимодействия с окружающей средой с особой топикой (от греческого *toros*— место), организацией жизненного пространства, влияющем на здоровье, не рассматриваются. Стоит уточнить, что заключение экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) содержит следующую информацию: состояние здоровья на 50% определяются именно образом жизни, на 20% – состоянием окружающей среды. Значит, вопросы экологического воспитания также стоит включить в Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни образовательного учреждения [30]. Так как проанализированный курс «Окружающий мир» формирует основу естественнонаучных знаний учащихся в начальной школе, то сформированность показателей культуры здоровья, понимание сущности здорового образа жизни, сохранения здоровья с учетом условий конкретного региона необходимо осуществлять, расширяя спектр возможностей содержания данного курса в освещенном аспекте.

Можно заключить, что наличие позитивной тенденции к «обучению здоровью» с раннего возраста обосновывается следующими дидактическими целями:

- научить младшего школьника навыкам развития адаптационных возможностей собственного организма основываясь на знаниях о природе, основных взаимоотношений живых организмов с определенной экологической средой, что может быть следствием формирования у

учащихся индивидуального способа валеологически обоснованного поведения.

Вышесказанное дает возможность предположить о целесообразности в включения в программу начальной школы базового интегрированного курса, имеющего естественнонаучную направленность. При этом каждый этап обучения требует акцентирование внимания на соответствующих эколого – валеологических вопросах при изучении таких тем, как: «Взаимосвязь здоровья и чистого воздуха», «Экология и ее виды» «Значимость питания как условия жизни индивида».

Данный подход дает младшим школьникам представления о влиянии экологической ситуации на состояние здоровья окружающих, и что в силах каждого члена общества, чтобы уменьшить негативные последствия на здоровье человека.

Учебный курс «Окружающий мир» позволяет сформировать в сознании учащихся, так называемую «матрицу здоровья», включающей состоящей несколько «информационных ячеек». Каждая из «ячеек» это фрагментарная часть валеологического анализа или самоанализа, имеющая связь с информацией, полученной на уроке. Валеологический анализ рассматривает взаимосвязь анатомо-физиологических основ здоровья всех органов человеческого организма и социально-экологических факторов. Процесс самоанализа позволяет раскрыть составляющие здоровьесберегающего поведения. Параллельное рассмотрение вопросов экологии и валеологии позволяют расширить представления учащихся о нюансах собственного здоровья и о том, каким образом можно его сохранить и укрепить в условиях определенной экологической среды [40].

Использование в образовательном процессе младшей школы факультативных практико-ориентированных поддерживающих курсов валеологической направленности способствуют повышению уровня знаний в области здоровья и экологии. Содержание курсов имеет целью сформировать

формирование базовые составляющие ЗОЖ , а именно: знания о полезных и негативно влияющих на здоровье факторах; ценностные отношения учащихся к своему здоровью, формирование навыков и привычек здорового образа жизни.

На уроках окружающего мира тема здорового образа жизни затрагивается со 2 класса (УМК «Школа России»). Я предлагаю включать информацию о здоровом образе жизни в форме: 1) диспутов, 2) сюжетно-ролевых игр, 3) проектных работ.

Начиная со 2 класса, учитель может включать в уроки окружающего мира сюжетно-ролевые игры, помогающие сформировать представление у младших школьников о здоровом образе жизни в учебном процессе. Цель такой формы работы – формировать представления о здоровом образе жизни и развивать умения применять знания о здоровом образе жизни в игровой деятельности. В сюжетно – ролевых играх могут быть использованы элементы театрализации. Темы таких игр могут быть предложены учителем или самостоятельно придуманы учениками. Например, учитель может предложить младшим школьникам сюжетно-ролевую игру «Спорт – важный компонент здорового образа жизни».

Проектная, исследовательская деятельность учащихся прописана в ФГОС НОО. На уроке окружающего мира можно предлагать использовать проекты для формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Данная форма работы развивает как творческую сторону личности, так и помогает ученикам получить необходимые знания по теме проекта. Проектную работу младшие школьники могут выполнять как в парах, так и в группах. Опираясь на разделы УМК «Школа России», могут быть предложены темы проектов по таким темам, как: «Интересные факты об организме человека», «Спорт! Спорт! Значение физической нагрузки для нашего организма», «Познакомимся с питательными веществами: белками, витаминами, жирами, углеводами» и др. Результаты

учебного проекта в основном могут быть представлены в виде стенгазет, сборников советов по ведению здорового образа жизни, презентаций.

Достижение поставленной цели на уроках окружающего мира возможно не только с помощью сюжетно-ролевых игр и проектных работ, но и с помощью диспутов. Диспуты лучше всего использовать в 4 классе, так как они являются сложной формой организации учебного процесса. Темы диспутов предлагаются учителем. Младшие школьники заранее должны поделиться на команды по интересам и подготовить аргументы к своей точке зрения. Например, можно провести диспут на тему «Кто помогает тебе быть здоровым?». Данная форма работы помогает, как сформировать новые представления о здоровом образе жизни, так и провести обобщение и закрепление уже имеющихся знаний по данному вопросу.

Таким образом, можно сделать вывод, что формировать представление о здоровом образе жизни у младших школьников возможно во время учебного процесса как на уроках математики, так и на уроках окружающего мира. Во время формирования представлений о здоровом образе жизни рекомендуется использовать словесные и наглядные методы, индивидуальные, фронтальные и групповые формы работы.

Необходимо сделать вывод о том, что процессы формирования здорового образа жизни у учащихся младшей школы представляют собой естественное направление, позволяющее реализовать обозначенные ФГОС НОО варианты поиска педагогических условий и средств, позволяющих ответственно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих. Вопросы, касающиеся здорового образа жизни в понимании младших школьников должны стать осмысленными и привлекательными, и сформировать у каждого ребенка насущную и актуальную потребность в вести здоровый образ жизни.

Выводы по 1 главе

Проведенный нами анализ психолого-педагогических источников отечественных и зарубежных авторов, показал актуальность изучения проблем, связанных с формированием у детей младшего школьного возраста теоретических представлений о здоровом образе жизни и необходимости следовать подобным правилам. А именно, соблюдать режим дня, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом, питаться здоровой пищей, чаще бывать на свежем воздухе и т.д. Мы выявили возрастные особенности данного периода, отметив, что младший школьный возраст представляет собой благодатное время, позволяющее педагогическому коллективу образовательного учреждения (классным руководителям, учителям-предметникам, психологам) целенаправленно заниматься вопросами повышения у детей данного возраста сознательного отношения к здоровому образу жизни. Основой формирования и развития у детей младшего школьного возраста представлений о здоровом образе жизни должны быть уроки окружающего мира, на которых дети знакомятся с информацией об организме человека, его здоровье и о возможных факторах, как положительно, так и отрицательно влияющие на данные показатели. Помимо важности наличия у детей указанных знаний, необходимо, также обращать пристальное внимание на то, насколько сознательно учащиеся относятся к собственному здоровью и к здоровью окружающих.

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование особенностей формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира

2.1 Изучение уровня сформированности у младших школьников понятия о здоровом образе жизни

Для определения особенностей сформированности у младших школьников понятия здорового образа жизни окружающего мира было организовано и проведено экспериментальное исследование.

В исследовании принимали участие 28 учащихся 2-го «Б» класса ГБОУ г. Москвы «Школа №1392 им. Д. В. Рябинкина».

Исследование было организовано в три этапа.

На первом (диагностическом) этапе работы перед нами стояли следующие задачи:

1. Определение уровня знаний младших школьников о понимании категорий здорового образа жизни.
2. Определение уровня знаний младших школьников о необходимости безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.
3. Определение отношений младших школьников к вопросам, касающихся их собственному здоровью.
4. Определение насколько образ жизни учащихся младшей школы представляется здоровым и безопасным.

Критерии, показывающие уровни сформированности знаний о здоровом образе жизни детьми младшего школьного возраста:

- полнота и глубина представлений детей о здоровом образе жизни;
- наличие интереса к здоровому образу жизни и осознание его;
- активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях здорового образа жизни.

Высокий уровень:

Относятся дети, у которых полные, четкие, конкретные представления о здоровом образе жизни: у них сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях. Проявляется привычка в укреплении своего здоровья.

Средний уровень:

Наличие представлений о здоровом образе жизни и проявления навыков в оздоровительных мероприятиях носит ситуативный характер. Наблюдается расхождение между представлением о здоровом образе жизни и проявлением их в конкретной ситуации.

Низкий уровень:

Отсутствие четкости, конкретности в представлении о здоровом образе жизни. Отсутствие навыков оздоровительных мероприятий, отсутствие интереса к закаливающим процедурам. Проявляется неправильное отношение к своему здоровью.

Данный этап нашего исследования включал проведение диагностики уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у учеников 2 класса. Для чего были использованы следующие методики:

1) Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?» предполагал выявить уровень знаний и представлений учащихся о здоровом образе жизни (см. Приложение 1).

Чтобы выяснить уровень знаний и представлений учеников о здоровом образе жизни им были предложены вопросы теста «Что я знаю о здоровом образе жизни?».

Данный тест включал 9 вопросов, 7 - закрытого типа, 2, подразумевающие развёрнутый ответ. Два вопроса закрытого типа позволяли выбрать несколько вариантов ответов, остальные один вариант ответа.

Результаты тестирования позволяют определить уровень знаний учащихся второго класса о здоровом образе жизни.

2) Тест на выявление знаний о безопасном поведении «Что я знаю о правилах безопасности?» (см. Приложение 2).

Тест включал 6 вопросов закрытого типа. Все вопросы, кроме одного, предполагали выбор из нескольких верных вариантов ответа.

Цель данного теста – определение уровня знаний учащегося о безопасном поведении в квартире, на дорогах и на природе.

3) Интервью с детьми «Мой здоровый и безопасный образ жизни» (см. Приложение 3).

Проанализируем результаты констатирующего этапа исследования.

Для определения уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни мы предложили ответить на вопросы теста «Что я знаю о здоровом образе жизни?». В ходе использования теста были получены данные, представленные в Таблице 1, см. Приложение 4 и на рис. 1

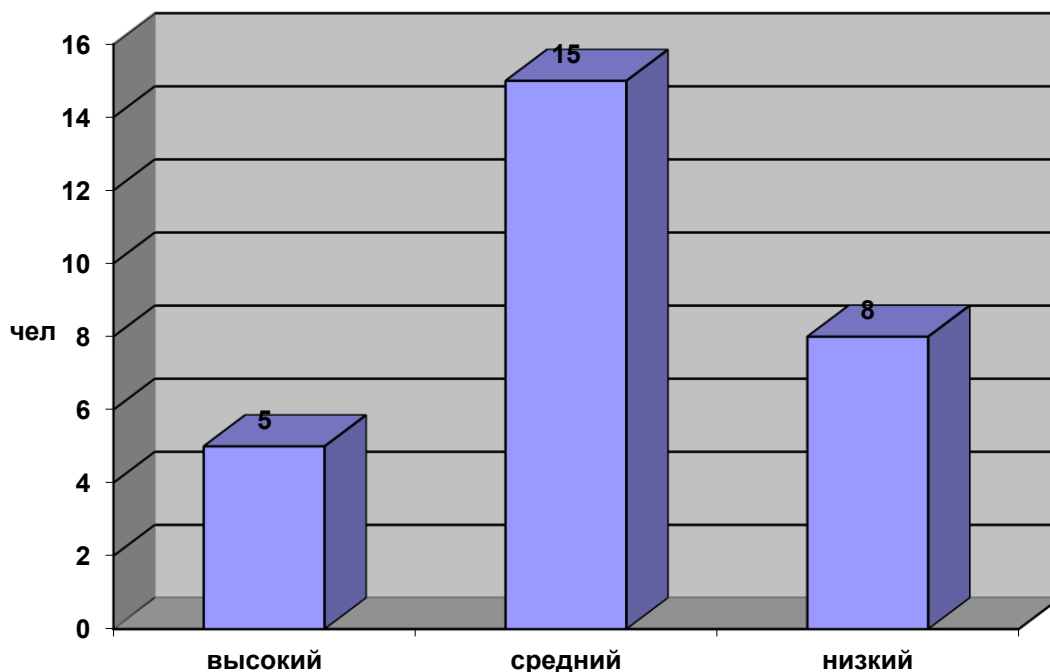


Рис. 1. Уровень знаний и представлений младших школьников о здоровом образе жизни

Обработанные результаты позволили выявить наличие высокого уровня знаний о здоровом образе жизни у 5 человек, что составляет 18%. Знание учащихся этой группы достаточны, они ориентируются в теоретических аспектах темы здорового образа жизни, понимают значимость вопросов здоровья для жизнедеятельности индивида. Большая часть детей, участвующих в тестировании показала средний уровень сформированности исследуемых знаний. Их количество – 15 человек, что в процентном соотношении составляет 53%. У них наблюдается частичное присутствие знаний о здоровом образе жизни, некоторые вопросы вызвали затруднение.

У восьми учащихся (29%) мы выявили низкий уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни. У таких детей знания и представления о понятии здорового образа жизни практически полностью отсутствуют. При постановке вопроса «Что такое быть здоровым?», экспериментаторы в основном получали краткие ответы : «когда человек не болеет» и «когда человек хорошо себя чувствует», подобные ответы дали большинство детей (75%), три ребенка объяснили что здоровье они понимают как состояние человека (11%), четыре учащихся затруднились ответить на этот вопрос.

Чтобы определить уровень знаний у учеников о том, что такое безопасное поведение было проведено тестирование «Что я знаю о правилах безопасности?». Результаты, зафиксированные в ходе данного тестирования, отображены на рисунке 2.

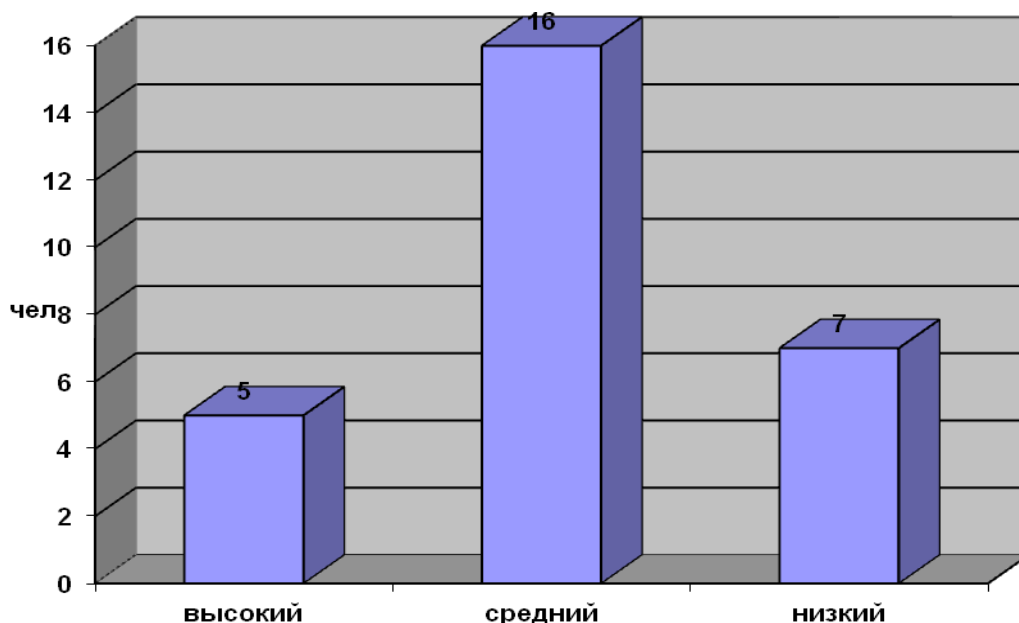


Рис. 2. Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности

Результаты оказались следующие: 5 учеников (18%) показали высокий уровень знаний о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях. У 16 учащихся из 28, что составляет 57%, был выявлен средний уровень исследуемых знаний, то есть, имеют представления о том, как себя обезопасить в сложной ситуации. 7 учеников (25%) продемонстрировали низкий уровень знаний о безопасном поведении в критических ситуациях. Стоит отметить, что низкий уровень был зафиксирован у тех же учащихся, что и после первого тестирования. Следует отметить, что второе тестирование полностью подтвердило результаты первого тестирования, что подтверждает правильность полученных результатов.

С целью понимания значимости для младших школьников проблем безопасного и здорового образа жизни было проведено интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни». Данный метод имеет сходство с анкетой, но учащиеся отвечают на вопросы не письменно, а устно.

Представления учащихся понятия «здоровый образ жизни» в основном заключаются в констатации существующих факторов, представляющих это

понятие, и могут быть охарактеризованы как: «здоровый образ жизни является деятельностью человека, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья, дети включают в данное понятие занятия спортом, здоровую пищу, не употребление алкоголя и отказ от сигарет».

По мнению учащихся, здоровье влияет на продолжительность жизни человека «если человек здоровый, он долго живет, а кто болеет - рано умирает», на его настроение «когда что-то болит, плохое настроение, не можешь улыбаться и грустишь», «когда болеешь, нельзя гулять, поэтому становится грустно». Принимающие участие в эксперименте ученики высказывали мнения о том, что здоровье необходимо каждому человеку, для того чтобы быть активным и счастливым.

На вопросы об личных действиях учеников, направленных на сохранение собственного здоровья, экспериментаторы выяснили, что их действия заключаются в посещении спортивных секциях. Отвечая на вопрос, проводят ли с ними родители беседы по темам, затрагивающие темы здорового образа жизни, практически все дети ответили отрицательно. Несколько человек отметили, что занимаются спортом с родителями (катаются на велосипедах, на коньках, на лыжах, на скейтбордах, на роликах). Два ребенка рассказали, что родители не разрешают им есть вредную пищу.

Безопасное поведение у учащихся ассоциируется с правилами дорожного движение. Некоторые ученики упоминали о правилах соблюдения техники безопасности и правилах пользования электроприборами: «нельзя брать спички и поджигать их», «не открывать чужим дверь», «не включать утюг, не оставлять включенной плиту».

Отвечая на вопросы, касающиеся школьных мероприятий, дети отмечали проведение дней здоровья, малых олимпийских игр, спортивных праздников. Следует отметить общую активность младших школьников при проведении классных и школьных мероприятий, их явно интересуют

внеклассные занятия, проводимые в школе. Большая часть учащихся высказала желание узнать больше информации о здоровом образе жизни. Результаты, которые мы получили в процессе диагностических мероприятий, говорят о недостаточном уровне сформированности представлений учащихся младшей школы о здоровом и безопасном образе жизни. Выяснилось, что не все учащиеся имеют представление о своем здоровье как о ценности, которую необходимо оберегать, и предпринимать активные действия, чтобы его сохранить и укрепить. В то же время, большинство учащихся высказали мнение о желании получать подобные знания в большем объеме, их интересует данная тема, и они с удовольствием примут участие в тематических мероприятиях.

Можно смело утверждать, что данные констатирующего эксперимента позволяют уточнить задачи формирующего этапа эксперимента, в соответствии, с данными которого и будет строиться дальнейшая экспериментальная работа.

2.2 Реализация опытно-экспериментальной методики формирования у младших школьников понятия о здоровом образе жизни уроках окружающего мира во 2 классе

Как видим, в зоне риска находится большая часть школьников, принявших участие в исследовании. Следовательно, необходимо проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни среди учащихся. В ходе формирующего этапа была организована деятельность по следующим направлениям:

1. Игровая деятельность. К началу младшего школьного возраста игровая деятельность не теряет своей значимости, меняется лишь содержание

и направленность игры. В процессе игры, все сложное становится доступным, а скучное – интересным и весёлым. В это время важное место занимает игра с правилами, в ходе которой ребёнок учится подчинять свое поведение требованиям (правилам), формируются его движения, умение сосредоточиться. Игры, способствующие формированию здорового образа жизни, на уроках в начальной школе просто необходимы. В ходе уроков, обогащенных играми данной направленности, непосредственно формируются знания о здоровом образе жизни. При всех достоинствах, всеобщим недостатком большинства имеющихся систем обучения детей здоровому образу жизни является то, что они сосредоточены на информационном уровне.

2. Мотивация к ведению здорового образа жизни. Чтобы мотивировать младших школьников к здоровому образу жизни, необходимо заинтересовать их, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Он должен осознать, что здоровье для человека – важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Этому может способствовать решение ситуационных задач, как в прямой постановке, так и путем доказательств от противного. Обучение умению ответственно относиться к собственному здоровью, к здоровью других людей, а также сохранению окружающей среды, проходит, к примеру, на уроках окружающего мира.

3. Приобщение к культурно-гигиеническим правилам (принятие как своих собственных) включает широкий круг задач, для успешного решения которых применяется ряд приемов с учётом возрастных особенностей детей: прямое обучение, показ, упражнения с исполнением действий в процессе

дидактических игр, напоминание о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований. Нужно добиваться от школьников точного исполнения действий, их правильной последовательности. Необходимые правила в младшем школьном возрасте лучше всего усваиваются детьми как в играх с содержанием специальной направленности, так и в процессе общения с природой.

Для эффективного гигиенического воспитания младших школьников приоритетную роль играет внешний вид сверстников и взрослых. Дети в младшем школьном возрасте чрезвычайно наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому нужно постоянно об этом помнить и быть для них образцом и примером. В современной школе реальный путь сохранения здоровья школьника содержится в установленном балансе между образовательной школой, в которой воспитывается и учится младший школьник, и физиологическими процессами детского организма, соответствующими возрастным особенностям. Обеспечение этого баланса возможно лишь на основе целостности усилий всех участников образовательного процесса, особенно учителей физической культуры, работников медицинской и психологической служб.

Повседневная жизнь школьника содействует формированию здорового образа жизни при включении в неё разнообразных форм поведения, необходимых для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья, внедрение валеологического компонента на разных уроках). Сложившаяся система образования недостаточно способствует формированию здорового образа жизни у младших школьников. В школе рекомендации по здоровому образу жизни детям нередко насаждаются в назидательной и категорической форме, что не вызывает у них позитивных реакций. А взрослые, в том числе учителя, не всегда придерживаются указанных правил.

На основе анализа научной и методической литературы, опыта других школ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, а также данных, полученных на диагностическом этапе нашей работы, нами была разработана и проведена серия уроков, внеурочных и внеклассных мероприятий по окружающему миру во 2 классе, направленная на формирование здорового образа жизни. Название серии занятий: «Шагай уверенно!». Длительность серии занятий: 3 недели. Целевая аудитория: серия занятий рассчитана на младших школьников в возрасте 8 – 10 лет. Участники серии занятий: ученики 2 класса, учитель начальных классов (классный руководитель), педагог-организатор, педагог-психолог. Актуальность занятий: Данные статистики указывают на ухудшение здоровья современных школьников с каждым годом. К первой группе здоровья можно отнести менее 30% обучающихся. А здоровье как ценность занимает только девятое место в списке ценностных предпочтений.

Ребенок проводит в школе большую часть своего времени, поэтому именно на школе в первую очередь лежит ответственность за его здоровье, за формирование необходимых навыков и умений и за воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни. Понимание важности здорового образа жизни и ценности здоровья необходимо начинать воспитывать как можно раньше, на самых первых этапах обучения в школе, так как заложенные в этом возрасте знания о здоровье закрепляются на уровне подсознания на всю жизнь, а приобретенные умения и навыки здорового и безопасного образа жизни превращаются в полезную привычку.

Цель занятий: вовлечь учащихся второго класса в различные виды деятельности, способствующих пропаганде здорового образа жизни и безопасного поведения.

Задачи занятий:

1. Донести до учащихся младших классов блок информации о понятии здоровья, о его ценностях.

2. Провести серию игр, способствующих формированию у младших школьников основ здорового и безопасного образа жизни, формированию у них сопутствующих навыков и умений.

3. Способствовать организации и проведению мероприятий пропагандирующих здоровый и безопасный образ жизни среди других школьников.

4. Организовать повторную диагностику уровня сформированности имеющихся у младших школьников знаний о здоровье и здоровом и безопасном образе жизни, отношения детей к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня реальных знаний о здоровом и безопасном образе жизни;
- повышение уровня мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья;
- наличие у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью и ответственности за собственное здоровье.

План занятий.

Тема урока окружающего мира: «Здоровый образ жизни». Ход урока см. Приложение 5.

Классный час, тема: «Здоровый образ жизни». Ход урока см. Приложение 6.

Игра-путешествие «Цветок здоровья». Ход урока см. Приложение 7.

Выпуск стенгазеты «Здоровый образ жизни», экскурсия – квест «Ключи от витаминного сундука», выступление агитбригад по классам в параллели на тему «Здоровый образ жизни».

Таким образом, главная направленность деятельности педагогов по формированию здорового образа жизни учащихся должна быть ориентирована на создание психолого-педагогических условий, воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью и здоровью

окружающих его людей, культуру поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Представим качественный анализ занятий проведенных на каждом этапе.

1 этап – подготовительный. Целью подготовительного этапа являлось - сформировать у учащихся интереса к процессам, происходящим с их собственным организмом, заинтересовать их закаливающими процедурами, идеями рационального питания и необходимости активно двигаться. Одновременно предполагалось обогатить учащихся теоретическими знаниями о преимуществах здорового образа жизни.

Так, на первом этапе уроков «Окружающий мир» мы проводили беседу: «Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни». Любой ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде и самокате, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье – болезни, является причиной отставание в росте, в невнимательности на занятиях, плохого настроения.

Поэтому, каждый с детства должен помнить о своем здоровье, знать и чувствовать свое тело, учиться правильно, заботиться о нем, развивать и совершенствовать, не вредить своему организму. Дети рассматривали рисунки и рассказывали, кто на них изображен. И чем эти люди отличаются друг от друга.

В начале, некоторые ученики проявляли безразличное отношение к занятию, а другие испытуемые (Али Х., Дима Ш., Марина А.) ответили, что все люди на земле разные, одни высокие, другие низкие, одни старые другие молодые.

Далее мы предложили раскрасить картинку по заданным цветным ориентирам (точкам) и узнать, как устроено тело человека. С заданием в основном справились все, кроме 1 ученика.

Мы подвели детей к тому, что они сами рассказали, где находится голова, для чего она нам нужна, где находятся разные органы, с помощью которых мы познаем окружающий мир.

Испытуемые Тихон Ш., Григорий Ж., Марина А. ответили, с помощью глаз мы видим, ушей мы слышим, носа мы нюхаем, а вот испытуемые Володя О., Дима В. дополнили, что язык тоже является органом, и с его помощью мы чувствуем вкус пищи.

Алина И., Евгений К., Наташа С. подметили, что руки являются частью тела человека, находятся посередине его, на руках 5 пальцев. И что ими удобно держать карандаш, кисточку для красок, ложку, расческу.

А Григорий Ж., Кира П., Артем М. испытывали трудности в названиях частей тела. Не могли назвать, чем заканчиваются ноги (ступнями) и для чего они нужны. Затруднялись в ответах на вопрос, почему руки называют первыми помощниками испытуемые Андрей С., Дима Ш.

На наш вопрос нужно ли беречь тело, испытуемые 2 человека ответили, что делать это не обязательно. Нужно ли беречь глаза, можно ли засовывать в нос ухо что-нибудь, затруднялся с ответами 1 ученика.

В беседе мы подвели детей к тому, что когда они были маленькими, у них было маленькое тело, крошечные ручки, ноги, они не могли быстро ходить, бегать, кататься на велосипеде. 4 ученика ответили, что сейчас они выросли, поэтому все части тела тоже выросли. Теперь они могут быстрее ходить, бегать, кататься на велосипеде и даже на коньках.

Подробнее остановились на том, что находится на лице, какую функцию выполняют брови, ресницы, веки.

Закончилось занятие игрой, на которой в быстром темпе водящий называет части тела, а дети показывают их у себя. В результате проведенных уроков «Окружающий мир», дети узнали, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Дети познакомились с тем, как устроено тело человека, его организм. Привлекался дидактический наглядный материал.

Таким образом, на первом этапе ученики освоили знания о том, как устроено тело человека, получали сведения об анатомии и физиологии, основных системах и органах организма человека.

Этап 2 – репродуктивно – поисковый. На этом этапе уточнялись, систематизировались, обобщались и углублялись представления учеников, сформированные на первом этапе, обеспечивалось активное включение детей в процесс формирования основ здорового образа жизни.

Ученики знакомились с разделом программы «Ребенок и природа», на втором этапе мы проводили уроки (см. Приложение 5 – 7).

Например, на уроке «Взаимосвязь и взаимодействие в природе» мы рассказывали ученикам о том, что человек является хозяином земли, много – много лет использовал для своего блага все, что его окружает – леса, моря, горы, реки, недра, животных и птиц. Но он оказался плохим хозяином, перестал заботиться о планете: уничтожал леса, истреблял птиц и зверей. Люди не беспокоились о том, что заводские трубы загрязняют воздух и водоемы, а в городе и сельской местности накапливается много мусора.

И в результате некоторые породы животных и многие виды растений могут исчезнуть совсем – так мало на Земле их осталось.

Ученики внимательно рассматривали сюжетные картинки последовательно обсуждали их. Организовали беседу, на которой последовательно задавал испытуемым следующие вопросы:

- чем первая картинка отличается от второй?
- почему на последующей картинке мальчик остался без меда?
- кто дал людей мед?
- почему уничтожение цветов привело к отсутствию меда?

Найди различия между картинками?

- почему на третьей картинке почернел лес?
- кто очищает лес от вредных насекомых? и т.д.

4 ученика очень быстро находили различия между картинками, но на вопрос «- почему уничтожение цветов привело к отсутствию меда?» затрудняются ответить.

А вот 3 ученика ответили на вопрос: «- кто очищает лес от вредных насекомых?» не полно.

Мы прочитали детям стихотворение «Разговор с пчелкой». Далее провели беседу, в результате которой ученики пришли к мысли о том, что в природе всё взаимосвязано, а жестокое и даже просто небрежное отношение с ней ухудшает жизнь человека.

Затем прочитали стихотворение: «Весенняя прогулка» и спросили, хорошо ли сделали девочки, оставив после себя на опушке мусор.

1 ученик ответил, что ничего плохого в этом не видит, а 7 детей ответили, что нельзя бросать пакеты от семечек, трамвайные билеты, бумажки от конфет, пластиковые бутылки, т.к. этим мы засоряем свою землю.

На вопрос, можно ли улучшить ситуацию на лугу, в лесу, в реке, на поляне, Володя О., Евгений К., Наташа П., затруднялись в ответе, делали паузу. Только Алина И., Тихон Ш., Марина А., Олег М. сказали, что улучшение ситуации может зависеть, только от нас самих.

В конце уроков «Окружающий мир» детям предлагалось нарисовать в пустом квадрате свой вариант улучшения природы.

В результате проведенных уроков «Окружающий мир» на втором этапе дети узнали, что природу необходимо беречь и охранять; какие грибы являются съедобными, а какие несъедобными, познакомились с ядовитыми и съедобными ягодами; как правильно собирать грибы и ягоды.

Этап 3 - репродуктивно-творческий. Его цели связаны с закреплением полученных представлений детей в повседневной деятельности, в применении их в самостоятельной деятельности, в умении адекватно оценивать поступки и действия других людей и самого себя, с

педагогической рефлексией своей здоровьесберегающей деятельности и формированием прочного навыка здорового образа жизни у детей.

Подробнее остановимся на уроке «Внешность человека может быть обманчива».

Мы организовали беседу, задавал детям вопросы:

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?

- Как выглядит опасный человек?

- Кого можно не бояться? (опишите внешность). Три ученика ответили так: девочка с приятной внешностью и с дружелюбной улыбкой не опасна для детей, и ее не надо бояться.

5 учеников ответили, что есть люди, которые очень красивы, но они могут быть опасны для окружающих, поэтому их надо бояться.

3 ученика ответили, что те люди, которые веселые в общении могут быть злыми, поэтому они не опасны, (хотя в этом заблуждаются).

Испытуемые Кира П., Наташа С. ответили, что дядя, который с бородой и неопрятно одет, очень опасный и всегда злой, (хотя бывает наоборот).

Нами были предложены иллюстрации, по которым дети должны были узнать название сюжетной сказки и их персонажей и раскрасить с их намерением или поступками.

- с привлекательной внешностью (красивых, хорошо одетых);

- с непривлекательной внешностью (злых, неприятно одетых, некрасивых);

- добрых (с хорошими намерениями, поступками).

Дети использовали «красивую» палитру, тем самым подчеркнули непривлекательную внешность добрых героев (Золушка и Чудище с аленьким цветочком).

Другие ученики использовали «нарядные краски» и сделали внешность Снежной королевы еще красивее, тем самым подчеркнули, что они не понимали злые намерения данного героя.

Третья группа учеников используя «блеклые цвета», тем самым обезобразили внешность Снежной королевы, (Дети поняли, что хоть внешность у нее красивая, но у нее злые намерения).

Ученики четвертой группы старушку с яблоком раскрасили в темный цвет, объяснили, что этот человек злой и отравила королеву, т.е. она опасна для окружающих.

Далее дети обменялись мнениями. О том, почему они выбрали для каждого героя именно такую палитру? Володя О., Григорий Ж. ответили, что для Снежной королевы они использовали такую палитру, из-за того, что она злая и поступает плохо

Дима Ш., Евгений К., Марина А. ответили, что им понравилось ее платье и она очень красивая, поэтому раскрасили такими «нарядными красками» (т.е. дети не поняли ее злого намерения).

Дети Алина И., Тихон Ш. объяснили, что, несмотря на то, что Золушка грязная и у нее не красивое платье, но она очень хорошая, добрая, всем помогает, поэтому они раскрасили яркими красками. «Чудище с аленьким цветочком» хоть страшный, но он добрый.

На данном этапе у детей расширяли знания о предметах, которые могут служить источником опасности; научились различать и понимать, что обозначают некоторые дорожные знаки; правилам поведения на улице, во дворе, на речке.

Таким образом, в процессе формирующего эксперимента у учеников формировались знания о человеческом организме, о функциях его частей; о болезнях, их вреде, о необходимости их профилактики; знания о зависимости здоровья и здорового образа жизни от состояния окружающей среды; безопасном поведении в природе, дома, на улице.

2.3 Определение эффективности сформированности у младших школьников понятия здорового образа жизни

На заключительном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика уровня сформированности у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни с целью оценки эффективности нашей работы. На этом этапе использовались диагностические методики, описанные нами ранее, а также одна рефлексивная методика.

Результаты повторного тестирования «Что я знаю о здоровом образе жизни?» представлены в Таблице 3, см. Приложение 4 и на рис. 3.

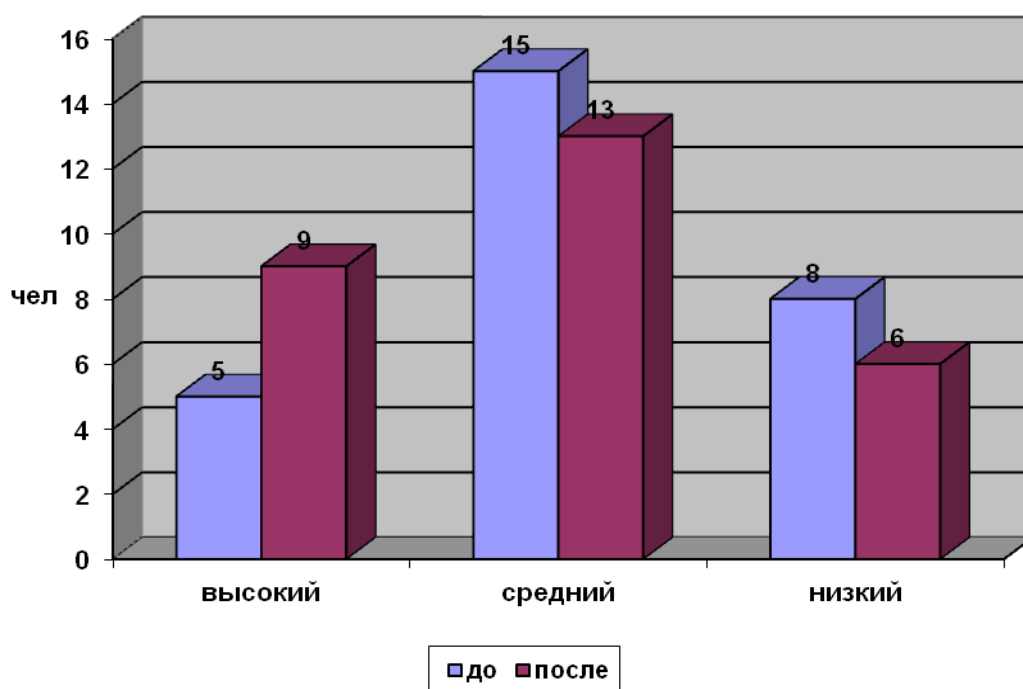


Рис. 3. Сравнительные результаты тестирования «Что я знаю о здоровом образе жизни?»

Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что на заключительном этапе уровень знаний о здоровом образе жизни значительно повысился. 9 учащихся из 28 показали высокий уровень сформированности знаний (32%). Такие дети хорошо осведомлены в вопросах, которые касаются

здорового образа жизни, осознают его важность и значимость для здоровья человека. Средний уровень знаний о здоровом образе жизни у 13 учащихся (47%). Их знания и представления о здоровом образе жизни сформированы частично, а часть вопросов вызывает трудности. Низкий уровень знаний показали только 6 учащихся (21%), то есть знания о здоровом образе жизни вновь практически полностью или полностью отсутствуют.

Затем было проведено повторное тестирование учащихся на выявление уровня сформированности знаний о безопасном поведении «Что я знаю о правилах безопасности?». Результаты повторного тестирования представлены в Таблице 4, см. Приложение 4 и на рис. 4.

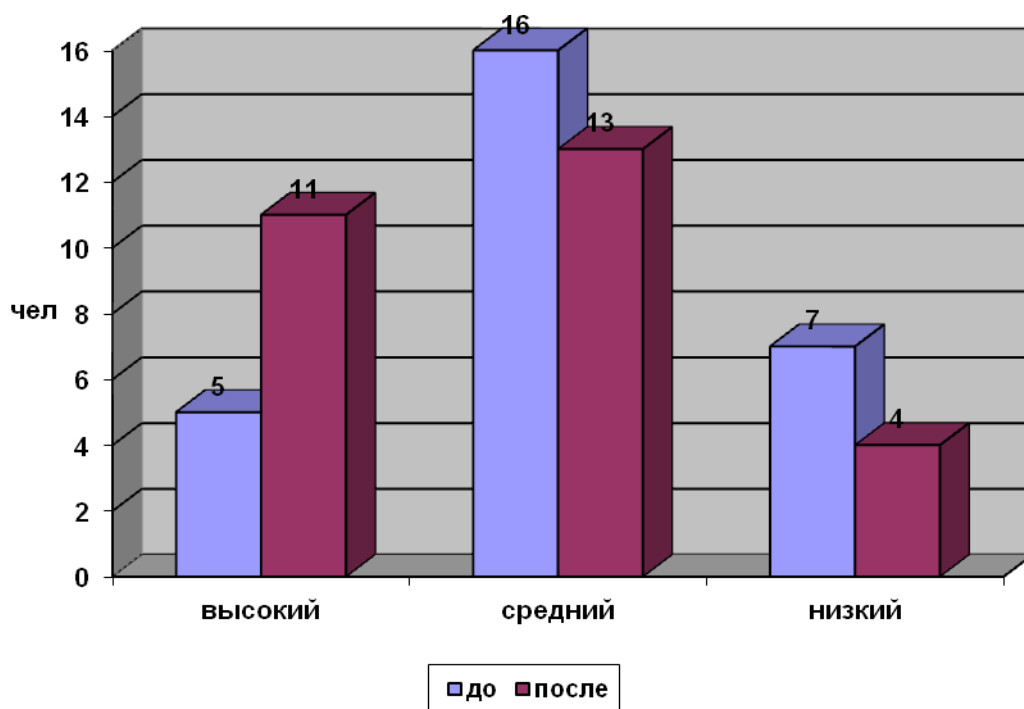


Рис. 4. Сравнительные результаты тестирования «Что я знаю о правилах безопасности?»

Сравнительный анализ результатов тестирования показал, что на заключительном этапе уровень знаний учащихся о безопасном поведении стал значительно выше. 11 учащихся из 28 (39%) продемонстрировали высокий уровень знаний о безопасном поведении. Такие учащиеся знают основные правила безопасного поведения в различных условиях

жизнедеятельности. У 13 учащихся (47%) был выявлен средний уровень знаний, то есть они знают, как обезопасить себя только в некоторых ситуациях; и только 4 детей показали результаты, соответствующие низкому уровню знаний (14%).

В заключении мы предложили детям написать эссе «Моё участие в программе «Шагай уверенно», в котором им нужно было ответить на следующие вопросы:

- Что нового вы узнали за время участия в программе?
- Что изменилось в вашем образе жизни за время участия в программе?
- Изменилось ли ваше отношение к своему здоровью и безопасности?
- Считаете ли вы, что программа принесла вам пользу?
- Что на ваш взгляд является плюсами программы? Какие минусы?

Обобщенные результаты можно представить следующим образом:

Учащиеся узнали о том, как быть здоровыми, как сохранить свое здоровье и укрепить иммунитет, как правильно закаляться, почему здоровье – ценность, узнали о том, как вести себя на природе и дома, чтобы при этом быть в безопасности, узнали о болезнях, которые влекут за собой недостаток движения и вредные привычки. Они стали стараться соблюдать режим дня, не употреблять в пищу фастфуд, есть поменьше сладостей; многие захотели заняться каким-либо видом спорта; один человек начал закаляться. Большинство отметили, что их отношение к своему здоровью изменилось; они стали больше его ценить и заботиться о нём. Практически все учащиеся отметили, что проведенные уроки принесли им пользу. Плюсами подобных уроков учащиеся считают практическую, направленность, интересные мероприятия, возможность самим организовать конкурсы, игры, мероприятия; новые знания. Минусами подобных несколько человек отметили большой объем информации, а также малое количество игр.

Итоги сравнительного анализа результатов диагностических методик доказывают положительное влияние разработанной нами серии уроков

окружающего мира, а также эффективность педагогических условий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, выделенных нами ранее в гипотезе.

Выводы по 2 главе

Описанная во второй главе практическая часть нашего эксперимента заключалась в диагностике уровня теоретических знаний школьников в области здорового образа жизни и личностного отношения младших школьников к сопутствующим понятиям. Данные диагностики выявили недостаточный уровень сформированности исследуемых показателей, а именно, знаний у младших школьников о здоровом образе жизни и понимания собственного здоровья как ценности, которую необходимо беречь. Мероприятия, выбранные нами как способствующие увеличения изучаемых показателей, доказали свою эффективность, на что обращает внимание разница показателей тестирования и анкетирования до проведенных мероприятий и после них.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ научной литературы показал, что на сегодняшний день исследование на тему «Формирование у младших школьников понятия о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира» актуально в научном и практическом планах.

На основе теоретического анализа был сделан вывод, что младший школьный возраст благоприятен/сенситивен для формирования устойчивого активно-положительного отношения к здоровому образу жизни, к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Также важен вывод, что здоровьесберегающая составляющая в современных условиях является неотъемлемой частью основной образовательной программы начального общего образования и важнейшим условием деятельности современного образовательного учреждения. Педагогическая деятельность по формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни, в улучшение здоровья младших школьников осуществляется через пропаганду и рекламу здорового образа жизни, через привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В ходе теоретического анализа выявлено, что младший школьник в силу своего возраста имеет склонность к подражанию, его активность носит подражательный характер, именно дети младшего школьного возраста склонны к этому механизму, с точки зрения психологии этот возраст считается сенситивным (чувствительным) периодом по формированию отношения к деятельности. Также объясняется это тем, что у ребёнка небогатый жизненный опыт, отсутствие устойчивых привычек поведения. Поэтому учитель должен направлять подражательность ученика на положительный пример.

В результате изучения педагогической, психологической и методической литературы были определены базовые понятия исследования.

Под здоровым образом жизни по Ю.П. Лисицину понимается – деятельность, активность личности, группы людей, общества в целом с целью здоровья, гармонического физического и духовного развития человека с использованием материальных и духовных условий и возможностей.

Обосновано содержание понятия «безопасное и здоровьесберегающее поведение школьника», которое характеризуется устойчивой мотивацией на безопасность жизнедеятельности и ценности здоровья; физическую подготовленность; высокий уровень приспособительных возможностей индивида, активности копинг – совладающего поведения в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивости личности, формирующейся в воспитательно-образовательном процессе на основе расширения когнитивной и деятельностной функций.

Описаны педагогические условия формирования безопасного и здорового образа жизни школьников, способствующие осуществлению межпредметной интеграции (окружающий мир, физическая культура, естественно-научные и гуманитарные дисциплины) и дифференцированного обучения во внеурочной деятельности с учетом характера воздействия средовых факторов, возрастных и типологических особенностей обучающихся с целью расширения образовательной и деятельностной среды для повышения приспособительных возможностей организма и создания устойчивой мотивации личности к безопасному и здоровьесберегающему поведению.

Показано, что задачи сохранения здоровья детей и формирования у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы начального образования. Это связано с тем, что исследователи в разных регионах России обращают внимание на неблагоприятную динамику

основных показателей здоровья учащихся (В.Н. Касаткин, Н.К. Смирнов, Е.А. Стальков, Т.Ф. Орехова и др.).

В ходе опытно-экспериментального исследования было определено положительное влияние разработанной нами серии уроков, внеурочных и внеклассных мероприятий по окружающему миру, а также эффективность педагогических условий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, выделенных нами ранее в гипотезе.

Результативность формирования понятия здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира, должна оцениваться не только с точки зрения сиюминутного эффекта, но и на основе среднесрочного и долгосрочного прогностического анализа здоровьесбережения младших школьников с учетом их возрастного, регуляторно-поведенческого и личностного потенциала.

Разработанная нами серия уроков, внеурочных и внеклассных мероприятий по окружающему миру на современном этапе развития общества, включает федеральный, региональный и коррективочный модули с целью получения возможных прогностических результатов от ее внедрения в практику урочной и внеурочной деятельности образовательных организаций общего, дополнительного и профессионального образования.

Итак, работа по формированию ЗОЖ у младших школьников является естественным направлением для решения обозначенной ФГОС НОО проблемы поиска педагогических условий и средств, которые позволят сделать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осмысленным и привлекательным, а потребность в ведении здорового образа жизни – насущной и актуальной для каждого ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова, Н. П. Методы обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учебное пособие для студентов пед. вузов [Текст] / Н. П. Абаскалова, Л. А. Акимова, С. В. Петров. - Новосибирск-Москва: АРТА, 2011;
2. Абаскалова, Н. П. Теоретико-практические аспекты здоровьесориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» [Текст] // Научно-практический журнал «Вестник педагогических инноваций». - № 2 (14). - 2008;
3. Айзман, Р. И. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Текст] / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. В. Тимкин, В. М. Ширшова. - Новосибирск: АРТА, 2011
4. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. Просвещение 1968 – 208 с.
5. Борисова, С.Н. «Путешествие по королевству будь здоров»: внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы // Завуч нач. шк. - 2012. - № 7. - С. 13-16
6. Боровская, Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование Федерального Государственного Образовательного Стандарта Начального Общего Образования [Электронный ресурс] / Л.А. Боровская // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21570530>. Дата обращения: 12.11.2016
7. Виноградова, Н.Ф. Окружающий мир: 1 – 4 класс: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Вентана – Граф, 2012г
8. Всемирная организация здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/publications/ru> (дата обращения: 24.11.2016)

9. Гаджиева, А.Х. Воспитание навыков здорового образа жизни у младших школьников / А.Х. Гаджиева // Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 119-122.
10. Горбачев, Д.Ю. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста средствами мультимедиа и Интернет — технологий // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2013. - №3. - С.25
11. Григорьева, Е.В. Педагогика и методика начального образования /Е.В. Григорьева — М.: ВЛАДОС, 2008. — 253 с.
12. Давлятчина, Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий / Н. Н. Давлятчина // Начальная школа. - 2010. - № 10. - С. 46 - 48.
13. Доклад о состоянии здоровья детей в РФ (по итогам Всероссийской диспансеризации 2012 года). – М., 2013. – 128 с.
14. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология : учеб. пособие / Л. Б. Дыхан. - М.: Март, 2005. - 527 с.
15. Зайцева, Е. А. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников //Е.А.Зайцева/ Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. №5-1.
16. Захаревич, Н.Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности: На материалах нач. обучения: дис... канд. ист. наук : 13.00.01 – Общая педагогика / Захаревич Наталья Борисовна; Санкт-Петербургский гос. ун-т – Спб, 1998. – 125 с.
17. Звездина, М.Л. Особенности стандартов нового поколения в формировании здорового образа жизни школьников /М. Л. Звездина Стандарты и мониторинг в образовании. - 2013. - № 5. - С. 3-9
18. Игнатович, В. Г. Формирование культуры здорового образа жизни / В. Г. Игнатович // Печатковая школа. – 2010. – № 9. – С.45-47.

19. Казин, Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - Москва: Владос, 2000. 192 с.
20. Клепинина З.А. Методика преподавания предмета «Окружающий мир» : учеб. для вузов / З.А. Клепинина, Г.Н. Аквилева. – 2. изд., перераб. и доп. – М.: Academia, 2013. – 334 с.
21. Кобцева, О.Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников: автореф. дисс. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / О.Н. Кобцева; ФГБОУ ВО АГПУ. – Армавир, 2010. – 28 с.
22. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: методическая разработка / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2007.- 297 с.
23. Козина, Е.Ф. Здоровьесберегающие технологии в современном образовании / Е.Ф.Козина // Специалист. - 2011. - №8. - с.29-31
24. Козлова, Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста / Н. С. Козлова, А. В. Некрасова, И. Л. Горбунова // Молодой ученый. — 2014. — №10. — С. 387-389.
25. Коляда, Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников / Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 324 с.
26. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: Москва «Просвещение» 2009.
27. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колдницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - с. 15
28. Кузнецова, Л.Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки: пособие для педагогов к факультат. занятиям в 5-м кл. общеобразоват. учреждений / Л. Ф. Кузнецова; под науч. ред. Н. Н. Яковлевой. - Минск: Нац. ин-т образования, 2010. - 144 с.

29. Курамшина, О. Н. «Школа оптимизма: внеклассные мероприятия, классные часы» 1–4 классы/О. Н. Курамшина, А. М. Железкина. – М.: «ВАКО», 2008.
30. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира/ Начальная школа плюс до и после.- 2011.- №2.- С.93-107.
31. Леонтьев, А.Н. Психологические вопросы сознательности учения / Деятельность, сознание, личность: учебник / А.Н. Леонтьев. - М, 1975. - С. 235-302.
32. Леушина, М.В. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни школьников в контексте современной образовательной парадигмы / М.В. Леушина. Научный педагогический журнал №5 – 2015 г
33. Лисицын, Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения / Проблемные лекции: Учебное пособие. / Ю.П. Лисицин. – М.: Медицина, 1992. – 241с.
34. Макар, О.А. Формирование у младших школьников представлений о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира / Социальная сеть работников образования. - М., 2015.
35. Макарова, Л.П., Буйнов Л.Г., Пазыркина М.В. Сохранение здоровья школьников как педагогическая проблема / Современные проблемы науки и образования. Вып. 4. 2012. С. 242.
36. Моро, М.И., Бантова М.А., Бельтюкова Г.В., Волкова С.И., Степанова С.В. Математика. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2014. – 1 – 4 класс.
37. Мысли К.Д. Ушинского о воспитании [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://uchitel76.ru/mysli-k-d-ushinskogo-o-vospitanii> Дата обращения: 22.11.2016

38. Науменко, Ю. В. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / Ю. В. Науменко, В. Н. Анненков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2011. - N 10. - С. 39-45.
39. Неклюдова, Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы. Вологда: Русь, 2000. 215 с.
40. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011
41. Ощепкова, Т. А. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста / Т. А. Ощепкова // Начальная школа. - 2006. - N 8. - С. 90-91 . - (Здоровье наших детей)
42. Пасюков, П.Н. Здоровье педагогов в системе профессионального образования / П.Н.Пасюков, О.Р. Кокоркина // Среднее профессиональное образование. – 2011. - №7. – с.54-56
43. Педагогические условия развития воспитательного потенциала семьи средствами информационного пространства учреждений дополнительного образования детей / В.В. Коробкова [и др.] // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №6. – С.105
44. Петров, С. В. Безопасность жизнедеятельности: Государственный образовательный стандарт. Библиография. Источники. Наглядные пособия [Текст] / Автор-состав. С. В. Петров. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005 и др.
45. Плешаков, А.А. Окружающий мир. – М.: Просвещение: Учеб. для общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2011. – 1 – 4 класс.
46. Плешаков, А.А. Рабочая тетрадь – М.: Просвещение: Пособие для учащихся общеобразоват. учреждений в 2 ч., 2015. – 1 – 4 класс.
47. Поглазова, О.Т. Окружающий мир: Программа. 1–4 классы. Поурочно-тематическое планирование. 1–4 классы / О.Т. Поглазова. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2013. – 304 с.
48. Попов, С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников): учебник / С. В. Попов. – СПб: Союз, 1998 . – С.7

49. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 204 с.
50. Редькина, Т. Правила несложные - их запомнить можно: уроки для младших школьников [пропаганда ЗОЖ, рассказ о вредных привычках] / Т. Редькина // Здоровье детей-Первое сентября. - 2012. – Дек. (№ 11). – С. 26-27.
51. Синягина, Н. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности / Н. Ю. Синягина, Т. Ю. Богачева // Воспитание школьников. - 2009. - № 8. - С. 16-20. - ISSN 0130-0776. - (Директору школы и его заместителю по воспитательной работе)
52. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н. К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2012. – 320 с.
53. Сорокина, Л. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как фактор повышения качества человеческого потенциала / Л. А. Сорокина, Д. В. Сухоруков, Е. В. Смирнова // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 1 (29), с. 111–114. 1
54. Сорокина, Л. А. Психоэмоциональные, дидактические и психофизиологические методы активизации познавательной деятельности школьников в методике преподавания курса «Естествознание» (5 класс) // История и педагогика естествознания. 2013. № 2. с. 29–32.
55. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011г./М-во образования и науки РФ. — М.:Просвещение, 2011. — 33с.
56. Хаустова, В. Н. Формирование у школьников представлений о здоровом образе жизни [Текст] / В. Н. Хаустова [и др.] // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 149-151.

57. Чернявская, Е.А. Проблемы здоровья школьников и пути их решения в условиях современной школы / Е.А. Чернявская // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2009. – №5 – С.13
58. Шаульская, Н.Д. Формирование здорового образа жизни: практические разработки занятий / Н.Д. Шаульская // Биология в школе. – 2011. – № 4. – С. 29-35.
59. Шишова В. В., Данилова М. В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1136-1138.
60. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

Приложения

Приложение 1

Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни»

- 1) Знаете ли вы, что из себя представляет здоровый образ жизни?
а) знаю б) не знаю в) затрудняюсь ответить
 - 2) Каково ваше отношение к здоровому образу жизни?
 - 3) а) положительное б) отрицательное
в) затрудняюсь ответить
 - 4) Что значит быть здоровым?
-
- 5) Какие из нижеперечисленных вариантов можно отнести к здоровому образу жизни? (можно выбрать несколько вариантов ответа)
а) Регулярные занятия спортом д) Личная гигиена
б) Правильное питание е) Режим труда и отдыха
в) Пассивное курение ж) Закаливание
г) 5-ти часовой сон з) Всё перечисленное
 - 5) Насколько сильно здоровье человека зависит от правильного питания?
а) почти не зависит б) существенно зависит
в) затрудняюсь ответить
 - 6) Каково влияние спиртных напитков на организм человека?
а) Оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы человека
б) Никак не влияют
в) Растворяются в крови и разносятся по всему организму, оказывая разрушительное действие на все органы и ткани
 - 7) Каким образом спортивные тренировки сказываются на состоянии организма?

- а) Приводят к различным болезням легких и сердца
- б) Повышают выносливость, улучшает работу органов дыхания и сердца, приносит пользу здоровью
- в) Сокращают продолжительность жизни
- г) никак не влияют на организм
- 8) Среди перечисленных ниже пунктов выберите те, в которых говорится о правильном питании
- а) нужно питаться 4-5 раз в день
- б) сладкое можно есть в любых количествах
- в) питание должно быть разнообразным
- г) не нужно переедать
- д) важно питаться в одни и те же часы
- е) овощи – вредны для организма
- 9) Назовите наиболее эффективные способы для поддержания здоровья
-

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	4	5	6	7	8
а	а	а, б, д, е, ж	а	в	б	а, в, г, д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:

от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни

от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни

от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни

Тест «Мои познания о правилах безопасности»

1. Какие правила надо знать при переходе через дорогу?
(можно выбрать несколько вариантов ответа)
 - а) переходить дорогу только на зелёный свет светофора
 - б) посмотреть налево – если машин нет, можно идти
 - в) посмотреть налево и направо – если машин нет, можно идти
 - г) переходить дорогу можно в любом месте, если нет машин
 - д) смотреть по сторонам не обязательно
 - ж) переходить дорогу можно только по пешеходному переходу
2. Основные правила при пользовании электрическими приборами:
(можно выбрать несколько вариантов ответа)
 - а) не трогать электрические приборы и розетки мокрыми руками
 - б) выдергивать шнур из розетки, не придерживая её
 - в) можно использовать плохо закреплённые или неисправные розетки, если делаешь это аккуратно
 - г) уходя из дома, лучше выключить электроприборы из розеток
 - д) не использовать электроприборы, у которых поврежден шнур
3. Основные правила безопасности при прогулке в лесу: (можно выбрать несколько вариантов ответа)
 - а) не пробовать любые ягоды
 - б) пить воду из какого-либо водоёма, реки, ручья
 - в) трогать и срывать любые растения и цветы
 - г) использовать средство для защиты от укусов насекомых
 - д) гулять по лесу в шортах и в футболке
4. Основные правила при отдыхе на пляже: (можно выбрать несколько вариантов ответа)
 - а) купаться можно только в отведенных для этого местах
 - б) можно прыгать в воду в любом месте

- в) можно находиться в воде неограниченно долго
- г) не подплывать к проходящим мимо судам
- д) не заплывать далеко от берега
- ж) находиться на солнце долгое время

5. Можно ли кататься на велосипеде по проезжей части?

- а) можно
- б) нельзя
- в) затрудняюсь ответить

6. Правила поведения при обнаружении в квартире запаха газа:

(можно выбрать несколько вариантов ответа)

- а) закрыть все окна
- б) не использовать спички и выключить свет
- в) перекрыть вентили кранов газовых приборов
- г) можно не вызывать аварийную службу и справиться своими силами
- д) покинуть помещение

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	3	4	5	6
а, в, ж	а, г, д	а, г	а, г, д	б	б, в, д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:

от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о безопасном поведении

от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о безопасном поведении

от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о безопасном поведении

Интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни»

- 1) Что для вас значит вести здоровый образ жизни?
- 2) Для чего человеку нужен здоровый организм?
- 3) Как вы поддерживаете своё здоровье и иммунитет?
- 4) Все ли члены вашей семьи ведут здоровый образ жизни?
- 5) Перечислите основные правила дорожного движения, которые вы знаете. Часто ли вы их соблюдаете?
- 6) Организовываются ли в вашей школе мероприятия, направленные на поддержание здорового образа жизни?
- 7) Хотели ли получить больше информации о здоровом образе жизни и о правилах безопасности вне дома?
- 8) Хотели ли вы когда-нибудь провести мероприятие, посвященное здоровому образу жизни?
- 9) Как часто вы участвуете в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 1

Результаты определения уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни. Констатирующий этап

№ п/п	балл	уровень
1	10	Средний
2	7	Средний
3	2	Низкий
4	8	Средний
5	4	Низкий
6	8	Средний
7	7	Средний
8	5	Низкий
9	10	Средний
10	12	Высокий
11	4	Низкий
12	7	Средний
13	8	Средний
14	3	Низкий
15	8	Средний
16	12	Высокий
17	9	Средний
18	2	Низкий
19	7	Средний
20	4	Низкий
21	12	Высокий
22	10	Средний
23	7	Средний
24	9	Средний
25	13	Высокий
26	6	Низкий
27	12	Высокий
28	7	Средний

Таблица 2

Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности. Констатирующий этап

№ п/п	балл	уровень
1	13	высокий
2	8	средний
3	5	низкий
4	8	средний
5	3	низкий
6	7	средний
7	7	средний
8	4	низкий
9	12	высокий
10	12	высокий
11	2	низкий
12	9	средний
13	8	средний
14	3	низкий
15	7	средний
16	13	высокий
17	12	высокий
18	3	низкий
19	8	средний
20	2	низкий
21	9	средний
22	7	средний
23	10	средний
24	9	средний
25	7	средний
26	11	средний
27	9	средний
28	10	средний

Технологическая карта урока окружающего мира

тема: «Здоровый образ жизни»

Цели: Знакомить детей с правилами здорового образа жизни. Формировать культуру здорового образа жизни. Воспитывать такие нравственные качества, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью. Развивать у детей мотивацию к занятию спортом. Воспитывать силу воли. Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека. Научить следить за состоянием своего здоровья.

Задачи:

Образовательные: способствовать формированию понятия здорового образа жизни и его принципах; способствовать формированию убеждения о необходимости сохранения личного здоровья; формировать познавательную активность учащихся и самостоятельность при получении знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие: способствовать развитию умений соблюдения личной гигиены, правил правильного питания, заинтересовать детей в познании самого себя, способствовать развитию навыков самообслуживания, способствовать развитию коммуникативных навыков, умения работать в группах; развивать логическое мышление, интеллектуальные и творческие способности детей, познавательный интерес к изучению предмета.

Воспитательные: содействовать воспитанию и формированию четкой позиции относительно вредных привычек; содействовать воспитанию чувства любви и заботы к собственному организму; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, карточки для работы в группах, компьютерные презентации, правила ЗОЖ для каждого ученика, смайлики для самооценки, DVD «Электронное

приложение к учебнику А.А.Плешакова «Окружающий мир», стенгазета «Здоровый образ жизни», плакаты «Чистота всего полезней - сохранит от всех болезней», «Здоровое питание - основа процветания».

Планируемые результаты: Обучающиеся узнают, что значит вести здоровый образ жизни, сформулируют правила здорового образа жизни и будут учиться их выполнять, вспомнят правила сохранения и укрепления здоровья.

Ход занятия:

	Этапы работы	Содержание этапа
1	Организационный момент.	Настрой обучающихся на учебную деятельность, предмет и тему урока. -Сегодня мы отправимся в страну Здоровья. Мы продолжим разговор о правилах сохранения и укрепления здоровья.
2	Актуализация знаний. Введение в тему. Словесный метод- беседа практический метод	-А знаете, что означает слово «здоровье»? Посмотрим объяснение этого слова в толковом словаре. «Здоровье» - это правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. -Произнесем волшебные слова, с которыми мы отправимся в страну Здоровья: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу. -Изучение, какого раздела мы с вами закончили? («Мы и наше здоровье»).
3	Проверка домашнего задания. Фронтальный опрос, беседа	-С помощью чего нужно проводить закаливание? -Назовите мероприятия по закаливанию организма. -Какие правила нужно соблюдать при закаливании? -Какие болезни называются инфекционными? -Что такое аллергия?
4	Постановка темы урока. беседа	-Каждый день мы говорим и слышим: «Здравствуйте», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы». А что означают эти выражения? Когда люди здороваются, они желают другому человеку здоровья, благополучия. -Сегодня мы поговорим о самом главном в жизни человека - о здоровье. Тема нашего урока - «Здоровый образ жизни».
5	Открытие новых знаний. ИКТ, наглядный метод: применение ТСО, объяснение	Электронное приложение к учебнику А.А.Плешакова -Что же такое «здоровый образ жизни»?
6	Работа по теме урока. Педагогическое сотрудничество, коллективная работа	1.Составление кластера «Здоровый образ жизни» 1.Соблюдение чистоты и гигиены. 1)Советы Мойдодыра 2)Загадки о предметах гигиены

	ИКТ, применение ТСО Индивидуальная работа, практический метод беседа	2.Правильное питание Советы Веселого повара 3.Сочетание труда и отдыха 4.Больше двигайся, занимайся спортом 5.Не заводи вредных привычек Советы Доктора Пилюлькина 2.Составление правил здорового образа жизни. Работа в тетради- с.66 -Для чего нужно соблюдать эти правила?
7	Физкультминутка. Здоровье сберегающие технологии	Хомка, хомка, хомячок, Хомка - серенький бочок. Хомка с солнышком встает, Моет лапки. Чистит рот, И, все, сделав по порядку, Он идет на физзарядку.
8	Закрепление изученного. Работа в группах ,дифференцированный подход, технологии лично- ориентированного обучения	Обучающиеся выполняют задания по группам. 1 группа-кроссворд 2 группа - синквейн «Здоровье» 3 группа-кластер «Правильное питание» 4 группа-игра «Вредно - полезно»: Читать лежа Смотреть на яркий свет Тереть глаза грязными руками Читать при хорошем освещении Читать в транспорте Делать гимнастику для глаз Улучшать освещение своего рабочего места Чаще бывать на свежем воздухе Употреблять в пищу растительные продукты (морковь, зеленый лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец) Смотреть телевизор не меньше 3 ч в день Сидеть как можно ближе к телевизору Если врач выписал тебе очки, носить их обязательно Целый день сидеть за компьютером
9	Вторичное закрепление. Самостоятельная работа, работа с книгой Игровые технологии	1.Работа в тетрадях («Зажги светофор здоровья») 2.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет» (сигнальные карточки: красный цвет – опасно для здоровья, зеленый - полезно) Выбрать из перечисленных продуктов полезные.
10	Диагностика. ИКТ, игровые технологии	Тест (Электронное приложение к учебнику) Игра «Верно – неверно»: 1)Верно ли, что нужно употреблять больше овощей и фруктов? 2)Зарядку обязательно делать каждый день? 3)Верно ли, что бананы поднимают настроение? 4)Зубы нужно чистить 2 раза в день? 5)Верно ли, что отсутствие солнца вызывает депрессию? 6)Верно ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? 7)Верно ли, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут? 8)Верно ли, что заниматься физическим трудом и физкультурой полезно?

11	Рефлексия. Познавательный- рефлексивный метод	-Кто узнал на уроке что-то новое? -Кто не зря провел время? -Покажите зеленый сигнал (сигнальные карточки «зеленые-красные»), кому понравился урок. -Довольны ли вы своей работой в группе? -Кто будет бережно относиться к своему здоровью, и соблюдать правила здорового образа жизни? -За что вы себя можете похвалить? -Оцените свои достижения (смайлики для самооценки) - Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы всегда были здоровы.
12	Домашнее задание.	Прочитать статью «Здоровый образ жизни» (с.154-157) Ответить на вопросы «Проверь себя» (с.157) Самым активным найти пословицы и загадки о здоровье Написать сочинение «Как я соблюдаю здоровый образ жизни»

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Классный час тема: «Здоровый образ жизни»

Цели:

Воспитательная: Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни;

Развивающая: развивать регулятивные УУД (волевая саморегуляция, планирование, целеполагание), познавательные УУД (умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме), коммуникативные УУД (владение диалогической речью, умение организовать и осуществить сотрудничество с учителем и сверстниками); Развивать творческие способности детей; познакомить детей с факторами, положительно и негативно влияющими на здоровье

Образовательная: расширить знания обучающихся о правилах здорового образа жизни

Принципы воспитания: формирование личностного стиля взаимоотношений с педагогом, создание положительного эмоционального подъёма.

Принципы обучения: наглядности, доступности, систематичности и последовательности.

Методы воспитания: методы формирования социального опыта, мотивации деятельности и поведения (беседа), методы стимулирования и коррекции действий (поощрение и порицание; создание ситуации успеха)

Методы обучения: Словесные; наглядные, методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (практические).

Демонстрационные: доска, иллюстрации

Раздаточные: лист для создания агитационных листовок, иллюстрации, набор канцелярских принадлежностей.

Планируемый результат:

Личностный: обучающиеся осознают значение здорового образа жизни.

Метапредметный: обучающиеся самостоятельно определяют тему классного часа; планируют свою учебную деятельность совместно с учителем; умеют осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме на каждом этапе классного часа; владеют диалогической речью; знают факторы, положительно влияющие на здоровье; выражают свое стремление к здоровому образу жизни

Предметный: Обучающиеся знают правила здорового образа жизни и применяют их на практике.

Ход занятия:

Этапы деятельности	Методы	Деятельность педагога	Деятельность детей	Планируемый результат
1.Организационный момент. Задача: сконцентрировать внимание детей; настроить их на предстоящую деятельность	Метод формирования ответственности и обязательности (выполнение педагогического требования)	- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! -Давайте друг другу подарим улыбки и сохраним их у себя до конца классного часа!	Выполняют педагогическое требование	Внимание детей собрано; ребята настроились на предстоящую деятельность
2.Мотивационно-целевой. Задача: развить у обучающихся интерес к теме классного часа;	Метод развития познавательного интереса (формирование готовности к	- Я говорю вам, здравствуйте, а это значит, что я желаю вам здоровья - Как вы думаете, почему в приветствии заложено желать друг другу здоровья? (ответы ребят) -Ребята, вы уже догадались какая сегодня тема классного	Отвечают на вопрос, поставленный учителем; выполняют задание предложенное учителем; самостоятельно,	Личностные УУД: Личностное самоопределение; Познавательные УУД: целеполагание, волевая саморегуляция;

совместно с учителем выделить цель и тему классного часа	восприяти ю)	часа? - Верно! Сегодняшнее занятие, ребята, посвящено теме здоровья. - Как вы считаете, какова будет цель нашего занятия?	с помощью наводящих вопросов определяют тему, цель классного часа	
3. Основная часть Задача: познакомить детей с факторами, положительн о влияющими на здоровье человека, воспитать стремление к здоровому образу жизни	Метод эмоциональ ного стимулиров ание (создание ситуации успеха, поощрение)	- «Будьте здоровы!» - мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека, это то, что не купишь ни на какие деньги. Здоровому все здорово – есть такая поговорка, а больному и мед не вкусен.	Обучающиеся внимательно слушают и понимают речь учителя	Познавательные УУД: логические (построение логических цепей рассуждения); общеучебные (поиск и выделение информации)
3.1. Работа с пословицами Задача: развивать мышление, умение анализироват ь и объяснять смысл пословиц	Словесный метод (беседа); метод эмоциональ ного стимулиров ания (поощрение)	- А вот еще есть две пословицы, которые народ сложил о значении здоровья, но, к сожалению, они перепутались. - Ребята, кто желает выйти к доске, и отделить одну пословицу от другой? (на доске слова: здоровье, здоровью, нет, богатства, цены, дороже. Ребята составляют пословицы: Здоровье дороже богатства. Здоровью нет цены.) - А как вы понимаете смысл первой пословицы? - Смысл второй пословицы? - Молодцы ребята! Вы достаточно правильно говорите о смысле пословицах!	Обучающиеся выполняют задание предложенное учителем, выходят к доске, самостоятельно составляют пословицы	
3.2. Друзья и враги здоровья Задача: организовать работу по цепочке, обогащать знания обучающихся о факторах	Методы развития познавател ьного интереса (стимулиро вание заниматель ным содержание м)	- Ребята, у здоровья есть друзья и враги. А кто - есть кто, попробуйте догадаться. На доске вы видите две категории: друзья здоровья и враги здоровья. Если вы считаете данный фактор другом здоровья, переместите его в соответствующий дом, если врагом - переместите в домик, где живут враги здоровья.	Обучающиеся выполняют задание, предложенное учителем. Отвечают на вопросы	Познавательные УУД: логические (выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов)

здоровья	Методы организации взаимодействия и накопления социального опыта (временная работа в группах)	- Всем понятно, что нужно делать? - Работать будем по цепочке.		
3.3. Сон Задача: актуализировать знания о сне, как о незаменимом атрибуте здорового образа жизни;	Методы получения новых знаний (рассказ, беседа) Метод развития познавательного интереса (стимулирование занимательным содержанием); метод выработки учебных умений и накопления опыта (упражнение); Временная работа в группах	- Поговорим о некоторых друзьях здоровья. Начнем с такого понятия как крепкий сон. Возможно, вы уже заметили, что если ночью не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным, невнимательным, туго соображаешь. От недосыпа даже желудок начинает плохо работать. Ребенок, который не выспался, теряет аппетит. Выполнять домашнее задание в таком состоянии тоже очень трудно. - Помните: детям нужно много спать, чтобы восстановить затраченную за день энергию. Учащимся начальной школы рекомендуется спать не менее десяти часов в сутки. А что бы сон был крепким и здоровым, нужно ложиться спать в одно и то же время, не наедаться на ночь, не смотреть перед сном «ужастики», проветривать комнату перед сном. - А теперь я вам раздам стихотворение М. Сёмкиной «Сон». Только вот беда – некоторые слова «вылетели» из стихотворения и перемешались. Я предлагаю вам восстановить стихотворение, используя слова внизу листа. - Давайте проверим, что у нас получилось	Обучающиеся внимательно слушают учителя; работают со стихотворением	Познавательные УУД: логические (выстраивание рассуждений, выдвижение гипотез, их обоснование) Регулятивные УУД: волевая саморегуляция
3.4. Спорт Задача: актуализировать	Метод эмоционального	- Ребята, какие же вы молодцы! - А теперь поговорим о понятиях, тесно связанных	Обучающиеся слушают учителя, активно	Познавательные УУД: логические (анализ с целью

ать знания обучающихся о спорте, как о незаменимом составляющем здорового образа жизни, воспитывать понимание важности спорта в жизни каждого человека	стимулирования, словесный метод	между собой, - свежем воздухе, двигательной активности и закаливании. - Для начала давайте отгадаем загадки: 1. Обувка на стальном ходу, зимой катает нас по льду (коньки) 2. Два колеса, сидушка, руль, Багажник, цепь, педали. Кто сядет на него верхом, тот покорит все дали (велосипед) 3. Сел, коня не запрягал, С горки конь меня помчал. С горы Коняшка вез меня, На горку я тащу коня (Санки) 4. Деревянные гонцы, Словно братья-близнецы! На лыжне вдвоем всегда! Друг без друга никуда! (лыжи) - Ребята, скажите, пожалуйста, что общего у слов-отгадок? (они обозначают спортивный инвентарь) - Совершенно верно, слова отгадки обозначают спортивный инвентарь! - Ребята из нашего класса подготовили рассказ о некоторых видах спорта, которые их привлекают, давайте дадим им слово!	отгадывают предложенные загадки, представляют свои рассказы, подготовленные заранее.	выведения признаков, выдвижение гипотез и их обоснование) Регулятивные УУД: оценка
3.5. Закаливание Задача: обогащать знания обучающихся о закаливании; воспитывать бережное отношение к здоровью и здоровому образу жизни	Метод развития познавательного интереса (занимательное содержание); словесный метод	-Спорт помогает нам сделать наше пребывание на свежем воздухе интересным и полезным, закаливать организм. - Существует три важных правила закаливания: 1. Одеваться нужно обязательно по погоде 2. Делать зарядку ежедневно, заниматься физкультурой или спортом 3. Обтираться влажным полотенцем или принимать прохладный душ - Подружившись со свежим воздухом, двигательной активностью и закаливанием, вы станете ловкими, бодрыми,	Обучающиеся внимательно слушают учителя,	Регулятивные УУД: волевая саморегуляция Познавательные УУД: Логические (выведение следствий)

		жизнерадостными.		
3.6. Правильное питание Задача: Сформировать представления детей о правильном питании. Воспитывать бережное отношение к здоровому образу жизни	Метод эмоционального стимулирования (поощрение); Метод развития познавательного интереса (создание ситуации поиска)	- Неотъемлемой составляющей здоровья является правильное питание. - Ребята, как вы думаете, в чем заключается правильное питание? - Правильное питание-питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. - Как вы думаете, что входит в правильное питание? - Перед вами расположены составляющие правильного питания, ваша задача – оставить только то, что действительно относится к правильному питанию. (на доске такие составляющие как: каша, кофе, молоко, кефир, банан, «Лимонад», чипсы, груша, яблоко, пирожное, шашлык, свёкла, огурец, виноград, копченая колбаса, майонез, полуфабрикаты, сахарная вата) -Молодцы, ребята! - Ребята, а как вы думаете, почему именно эти продукты относятся к правильному питанию? (отвечают) -А почему эти продукты вы отнесли к не правильному питанию? (отвечают) - Очень важно, чтобы человек питался не только по режиму, но и получал все необходимые компоненты для роста и развития организма, для отличного настроения. - Как вы думаете, какие это компоненты? Чтобы вырасти красивым, В пище должен быть белок. Он в яйце, конечно, есть,	Обучающиеся отвечают на вопросы, поставленные учителем. Аргументируют свой ответ, работают у доски по желанию	Познавательные УУД: общеучебные- умение структурировать знания; умение осознанно и грамотно ставить речевое высказывание в устной форме,

		В твороге его не счесть. В молоке и в мясе тоже Есть он, и тебе поможет. -Белки - основа жизни человека, это своеобразные кирпичики, строительный материал для клеток. -Человеческие клетки тоже состоят из белка, и благодаря этому человек растет, становится работоспособным, организм не поддаётся никаким болезням, может им сопротивляться. Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100г. белка, а при больших нагрузках – 150г. - Есть продукты, в которых много белка, есть – с меньшим его количеством. -Белка много в мясе, рыбе, орехах, сыре, твороге, бобах. Белки, действительно, своеобразные кирпичики. Но, чтобы построить дом, человеку нужен цемент – кальций. Иначе все клетки рассыплются, как кирпичи без цемента. Употребляйте больше молочных продуктов. - Основным источником энергии, строительным материалом для мозга и нервной системы, источником прекрасного настроения служат жиры. Жир, что в пище мы едим, очень нам необходим, Сохранит температуру, повлияет на фигуру, Защитит от холодов, шубой нам служить готов. - Жиры находятся в сливочном и растительном масле, в орехах, сметане. Жир – это продовольственный и топливный склад на черный		
--	--	--	--	--

		день. На случай болезни или голода. Когда начальник начинает голодать, желудок в панике телефонирует своему начальнику – Мозгу: «Караул, помогите! Еды нет. Что делать? Мозг приказывает: «Ешьте сами себя!» И вот тогда из всех амбаров и складов, и погребов начинают поступать запасы продовольствия и топлива. Тянутся длинные обозы с мешками запасов – углеводов и особенно жиров. Пустеют склады, худеет человек, да так, что остаются одни кожа да кости. И нет больше сил двигаться, и даже говорить. Только самые главные: Мозг и Сердце, не падают духом. Пока есть хоть капелька топлива, они мужественно работают до конца. Поэтому жир нам просто необходим. - Мышечную деятельность содержат в порядке углеводы. Фрукты, овощи и крупы- Удивительная группа, Нам в тепло и непогоду Поставляют углеводы, Нам клетчатку посылают, Витамины добавляют И энергией питают. - На нашем пищеварительном конвейере углеводы получают из сахара, различных круп, хлеба, овощей, фруктов, ягод и варенья. - Как вы думаете, какие еще нужны компоненты, кроме белков, жиров и углеводов, чтобы наш организм был здоровым? - Витамины - органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании. Послушайте, что они		
--	--	--	--	--

		говорят о себе: Мы витамины, мы работники, Средь нас таблеток горьких – нет, как нет, Здоровью вашему помощники, Мы всем ребятам шлем привет. Ищите нас в салатах, ягодах, В компотах, соках, овощах, да- да! Вы подрастайте, детки, крепкими, И не болейте никогда! Никогда! - Ребята, витамины дают нам один важный совет: «Каждый день съедайте по 5 порций свежих овощей и фруктов и будете здоровы!» - Теперь вы знаете, что все наши сто триллионов клеток очень разборчивы и ничего не желают, есть, кроме (ответы детей). - Совершенно верно: белков, жиров, углеводов. Но это еще и витамины, минеральные соли, которые необходимы, чтобы расщеплять белки, жиры и углеводы, делая их съедобными для клеток. Только при таком питании может быть обеспечено нормальное развитие нашего организма. - Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов. -Ребята, а есть ли среди вас такие, кто не соблюдает правильное питание?		
3.7. Гигиена Задача: воспитывать понимание важности соблюдения личной гигиены	Метод эмоциональ ного стимулиров ания (поощрение); Метод развития познавател ьного	- Еще одним важным понятием, сопутствующим здоровью, является чистота. В чистоте нужно содержать все: руки, ноги, лицо, уши, зубы, а также одежду и обувь. И на эту тему в народе есть поговорки. - Болезнетворные микробы, поселившись на ваших грязных руках, равно как и на других	Обучающиеся слушают педагога, выполняют задание, предложенное учителем, из строчки букв находят слова, относящиеся к	Личностные УУД: самоопределение Регулятивные УУД: волевая саморегуляция Познавательные УУД: умение осознанно и грамотно ставить речевое

	интереса (стимулирование занимательным содержанием)	частях тела, непременно постараются попасть внутрь вашего организма, и вызвать какое-нибудь заболевание – серьезное (например, желтуху) или не очень серьезное (тошноту, колики в животе). - Этих неприятностей можно избежать, если соблюдать личную гигиену, то есть чистоту. - На доске вы видите строчки букв. Среди букв каждой строчки найдите «спрятавшиеся» слова, обозначающие предметы личной гигиены. - Ребята, все поняли задание? - Кто желает выйти в доску и среди букв найти предметы личной гигиены? - А почему вы решили, что это предметы личной гигиены? - Давайте дополним предложение: Это предметы личной гигиены, потому что... - Молодцы ребята!	предметам личной гигиены, отвечают на вопросы учителя, активно вступают в диалог	высказывание в устной форме,
3.8. Проектная деятельность – создание агитационных листовок Задача: побудить обучающихся на создание агитационных листовок для разных категорий людей; воспитывать понимание важности соблюдения здорового образа жизни	Метод развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств детей (творческое задание, создание креативного поля); Метод организации взаимодействия и накопления социального опыта	- Ребята, мы с вами знаем о том, как важно здоровье. А как вы думаете, всегда ли взрослые люди и дети соблюдают правила здорового образа жизни? -Как вы думаете, а что мы с вами можем сделать, чтобы и другие люди знали о правилах здорового образа жизни? -Все правильно, надо рассказать детям, взрослым, пожилым людям, -Ребята, я предлагаю вам создать агитационные листовки, с помощью которых можно рассказать о здоровом образе жизни для всех тех, для кого важно здоровье, т.е. для всех категорий людей, но для того что бы приступить к созданию листовок, мы с вами поделимся на группы -Я буду подходить к вам, а вы	Обучающиеся отвечают на вопросы учителя, активно вступают в диалог, Обучающиеся с помощью жеребьевки делятся на группы, договорившись и распределив обязанности между собой, изготавливают агитационные листовки	Коммуникативные УУД (планирование сотрудничества со сверстниками, оценка действий партнера Познавательные УУД: общеучебные (моделирование – преобразование объекта, умения структурировать знания) Познавательные УУД: умение осознанно и грамотно ставить речевое высказывание в устной форме,

	(временная работа в группах)	будите брать из коробочки по 1 жетону. - Если ваш жетон желтого цвета - вы ребята из 1-ой команды, если ваш жетон зеленого цвета- ваша команда вторая, если ваш жетон красного цвета- ваша команда третья, если же ваш жетон голубого цвета- ваша команда четвертая, а если белого – то вы команда под номером пять. - Ребята, мы с вами не зря распределились на команды, потому что мы сейчас с вами будем изготавливать агитационные листовки. -Вы знаете, что такое агитационные листовки? (определение и пример будут висеть на доске) - Каждой команде нужно выбрать представителя, который выберет тему вашей агитационной листовки. - И так, прошу представителей от команды выйти и получить материал для изготовления листовок. - Ребята, у кого уже готовы агитационные листовки, я прошу вас выйти, и представить ее, назвать тему листовки, и то, что вы на ней разместили.		
4. Рефлексия Задача: самооценка результатов деятельности	Словесный метод (беседа); Метод стимулирования (поощрение)	- Наш классный час подходит к концу. - Сегодня мне понравилось с вами работать, вы были активны, внимательны, доброжелательны, у вас получились оригинальные и красивые листовки - Закончите фразу: «Сегодня я узнал...» «Сегодня у меня возникли трудности в ...» - Спасибо вам за классный час. До скорой встречи!	Обучающиеся подводят итоги классного часа совместно с учителем, заканчивают фразу «Сегодня я узнал, сегодня мне понравилось...»	Коммуникативные УУД осознанно и грамотно высказывать свои мысли

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Игра-путешествие «Цветок здоровья»

Цель: дать младшим школьникам основы знаний о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний в своем поведении.

Задачи:

Обучающие: Познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Развивающие: Развитие познавательных процессов, творческих способностей, воображения, наблюдательности, любознательности, физических способностей

Воспитывающие: Воспитание дружеских отношений в классном коллективе, чувства сотрудничества, ответственности.

Оборудование: Листы форматом А 4, эмблемы команд, ракетки для бадминтона (2 шт.), Воланы (2 шт.), Прыгалки (5 шт.), фломастеры (2 набора), бумажный человечек, цветная бумага (2 набора), ножницы (2 шт.), карандаши, мячи футбольные (2 шт.), ракетки теннисные (2 шт.), шарики теннисные (2 шт.), таблица «Режим дня», таблица «Экология», таблица «Как часто нужно мыть», лепестки для Цветка Здоровья.

Оргмомент.

- Мы отправляемся в путешествие по станциям. На каждой станции нас ждут задания. После выполнения заданий, мы получаем лепесток, который прикрепляем вокруг сердцевины. К концу путешествия мы должны весь Цветок. А что это за Цветок, мы узнаем, когда все лепестки окажутся на своих местах

Представление команд. Каждая команда демонстрирует эмблемы, название и девиз команды.

Конкурс капитанов. Капитанам предлагается прочеканить волан ракеткой для бадминтона. Побеждает тот капитан, который набрал больше очков.

- Что ему необходимо для того, чтобы победить.

Викторина «Что я знаю о здоровье?»

- А сейчас давайте проверим, что вы знаете о здоровом образе жизни.

- Я задаю вопросы, а вы – отвечаете. Если ваш ответ «ДА», то вы делаете шаг вперёд и попадаете в следующую «зону», если ответ «НЕТ» - остаётесь на месте.

Учитель стоит от участников на расстоянии 6 шагов («зона»). Если игроки отвечают правильно на все вопросы, они доходят до «зоны» учителя. Если хоть один вопрос неверный – это сразу видно, т.к. ученик находится вне «зоны» учителя.

Вопросы викторины.

1. Зарядка – это источник здоровья и бодрости. (Да)

2. Жвачка сохраняет зубы. (Нет)
3. Морковь замедляет старение организма (Да)
4. Кактусы поглощают излучение от компьютера. (Нет)
5. Каждый день нужно выпивать стакан молока. (Да)
6. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой. (Да)
7. Молоко полезней йогурта. (Нет)
8. Недостаток солнца вызывает депрессию. (Да)
9. Ребёнку достаточно спать 8 часов в сутки. (Нет)
10. Летом можно запастись витаминами на целый год. (Нет)
11. Отказаться от курения легко. (Нет)
12. Взрослые чаще, чем дети ломают ногти. (Да)

- Итак, мы отправляемся в путешествие за Цветком Здоровья.

Станция «Гигиена». На чертёжных листах детям предлагается таблица:

Как часто нужно мыть:	
ноги тело голова интимные места руки чистить зубы	

Задача учеников вписать фломастерами соответствующую цифру и объяснить свой выбор.

Станция «Одежда». Участникам игры выдаётся по нарисованному человечку, для которого нужно «сшить одежду». Каждая команда с помощью ножниц из цветной бумаги вырезает необходимые

элементы для того, чтобы «одеть» человечка для игры в футбол (1 команда) и для катания на коньках (2 команда).

– Как нужно одеваться в разное время года, для разных мероприятий и почему это важно для здоровья.

Станция «Спорт». На этой станции проводится спортивная эстафета. Провести мяч с помощью ног. Пронести теннисный шарик на ракетке.

- Важен ли спорт для нашего здоровья? Чем он полезен?

Станция «Режим дня». Учитель выясняет, знают ли дети что такое режим и почему полезно его соблюдать. Затем командам предлагается с помощью цветных карандашей нарисовать стрелки у часов, обозначающие время, в которое лучше заниматься данными делами.

Станция «Правильное питание». После беседы о том, как нужно правильно питаться, одной команде предлагается нарисовать полезные продукты, второй команде – вредные для здоровья человека продукты. Капитаны объясняют рисунки команд. Оценивается не только количество рисунков, но и правильность выбора.

Станция «Экология». Участникам игры выдаются плакаты, на которых изображены правила поведения на природе. Дети должны зачеркнуть красным карандашом те плакаты, где изображены неправильные варианты. Ведущий выясняет, знают ли школьники, чем занимается наука «экология» почему для человека важно охранять природу.

Станция «Здоровые привычки». Учитель рассказывает о том, какую пользу могут принести некоторые привычки, затем выясняется, что есть привычки, которые наносят вред организму человека. Дети доказывают, что от вредных привычек необходимо избавляться. Оценивается домашнее задание этой станции: плакаты «Нет вредным привычкам!»

Итог путешествия.

После того, как все лепестки заняли своё место, учитель переворачивает сердцевину, на которой написано «ЗДОРОВЬЕ». Дети читают названия лепестков.

- Что необходимо для того, чтобы сохранить своё здоровье?

- Посмотрите, как красив наш цветок. Но если убрать один лепесток, цветок уже не поставишь в вазу – он не так красив. Если оторвать несколько лепестков, такой цветок просто погибнет. Так давайте беречь лепестки нашего Цветка Здоровья, и мы проживём долго и счастливо.

Конкурс Поэтический. Ученикам выдаются чертёжные листы с написанными выражениями, которым нужно придумать стихотворное окончание.

Чтоб здоровым быть всегда _____

Если хочешь долго жить _____

Результаты определения уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни. Контрольный этап

№ п/п	балл	уровень
1	12	высокий
2	12	высокий
3	6	низкий
4	9	средний
5	8	средний
6	14	высокий
7	10	средний
8	10	средний
9	15	высокий
10	15	высокий
11	10	средний
12	11	средний
13	13	высокий
14	6	низкий
15	14	высокий
16	15	высокий
17	15	высокий
18	11	средний
19	13	низкий
20	11	средний
21	11	средний
22	9	средний
23	5	низкий
24	8	средний
25	11	средний
26	6	низкий
27	11	средний
28	6	низкий

Таблица 4

Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности. Контрольный этап

№ п/п	балл	уровень
1	13	высокий
2	12	высокий
3	6	низкий
4	12	высокий
5	9	средний
6	13	высокий
7	11	средний
8	10	средний
9	15	высокий
10	14	высокий
11	8	средний
12	11	средний
13	14	высокий
14	5	низкий
15	14	высокий
16	13	высокий
17	14	высокий
18	8	средний
19	13	высокий
20	9	средний
21	8	средний
22	6	низкий
23	10	средний
24	9	средний
25	11	высокий
26	11	средний
27	9	средний
28	10	средний