

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретический аспект формирования ценности здорового образа жизни в начальной школе.....	6
1.1. Анализ проблемы формирования ценности здорового образа жизни.....	6
1.2. Специфика формирования ценности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.....	13
Выводы по I главе.....	22
Глава II. Опытнo - экспериментальная работа по формированию ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.....	24
2.1. Констатирующий эксперимент по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни у младших школьников.....	24
2.2. Разработка и реализация комплекса уроков по формированию ценности здорового образа жизни.....	34
2.3. Контрольный срез по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни у младших школьников.....	45
Выводы по II главе.....	51
Заключение.....	52
Библиографический список	53
Приложение.....	58

Введение

Актуальность исследования: Воспитание здорового поколения в настоящее время является одной из значимых проблем в современном обществе. Здоровье школьников в РФ значительно ухудшилось, что стало серьезной педагогической проблемой. Ценностное отношение к здоровому образу жизни в разных формах осмысливается и понимается человеком. Ценности взаимосвязаны между другими установками личности, обогащают их и придают деятельности людей эмоциональную окрашенность, гуманистический и гуманитарный смыслы. Развитие у детей трепетного отношения к собственному здоровью начинается с раннего детства, и является актуальной задачей современного общества.

Не достаточный уровень знаний у учащихся, о том что такое ценность здорового образа жизни влияет на ухудшение их здоровья, что требует необходимости в процессе обучения давать учащимся знания о личной гигиене, привить осознанное отношение к своему здоровью, сформировать знания и установки детей на сохранение и укрепления своего здоровья для того, чтобы они могли применять эти знания на практике в своей жизни.

Цель нашего исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса уроков по формированию ценности здорового образа жизни у младших школьников.

Объектом исследования является учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

Предметом исследования является формирование ценности здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** предполагается, что процесс формирования ценности здорового образа жизни у учащихся начальных классов будет успешным, если:

1. Здоровый образ жизни будет рассмотрен как деятельность младшего школьника, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье, как общечеловеческой ценности.

2. Определить у учащихся младших классов критериально – уровневую характеристику сформированности ценности здорового образа жизни.

3. В учебный процесс будет введен комплекс уроков, который будет направлен на повышение уровня сформированности у учащихся ценности здорового образа жизни.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать психолого - педагогическую литературу по теме исследования.

2. Спроектировать диагностический комплекс по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни. Определить критерии и показатели сформированности ценности здорового образа жизни.

3. Разработать и внедрить комплекс уроков по формированию ценности здорового образа жизни в учебный процесс.

4. Провести повторную диагностику сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся. Сделать выводы по проделанной работе.

Теоретической основой исследования являются:

-теоретические концепции формирования ценностных установок детей: Гарипов Р.В., Грицанов А.А., Королева Е.Д., Кузнецова О.П., Самойлин Е.Э.;

-теоретические исследования, посвященные формированию психологических новообразований у младшего школьника: Денисов Д.А., Разинчук Л.Ю., Терехова Е.В.;

- теоретические разработки определяющие роль образа жизни человека для его здоровья: Амонашвили Ш.А., Баркланов А.В., Лаврентьев М.Ю., Менцеру П., Никитин А.Л., Шепелин О.П., Шлозберг С.О., Хмель Ю.В.;

-теории формирования здорового образа жизни: Андреев К.Д., Алексин А.А., Волонина А.Г., Дронилов М.Л., Дик Н.Ф., Ксензова Г.Ю., Лазарева О.Н., Обухова Л.А., Осипова Н.П., Разинчук Л.Ю., Худяков А.Д.

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу и решить поставленные задачи, в исследовании были использованы следующие **методы**:

-теоретические - анализ психолого-педагогической и научной литературы по проблеме исследования;

-эмпирические - анкетирование, беседы с детьми, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этап);

-практическая работа, которая реализуется применением полученных учениками знаний на уроках окружающего мира, умений на практике, что способствует углублению знаний о ценностях здорового образа жизни.

Практическая значимость заключается в том, что разработанный комплекс уроков может быть использован в образовательном процессе в начальной школе.

База исследования: ГБОУ СОШ с.Тимофеевка.

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, 6 приложений.

Глава I. Теоретический аспект формирования ценности здорового образа жизни в начальной школе

1.1. Анализ проблемы формирования ценности здорового образа жизни

«Здоровье» в отношении человека определяется как приспособление его организма к условиям окружающей среды и является итогом процесса взаимодействия среды обитания и человека. Здоровье складывается в результате взаимодействия внутренних и внешних факторов. Улучшить качество приспособления организма можно, если человек будет придерживаться здоровому образу жизни [2, 101].

«Хорошее здоровье является важным источником жизнерадостного отношения к миру, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Здоровый образ жизни определяется как необходимая часть для существования человека [37, 102].

Здоровый образ жизни занимает важную роль в сохранении высокого уровня здоровья, следует понять, что побуждает людей следовать или пренебрегать своим здоровьем. Желание соблюдать здоровый образ жизни мотивируется определенными убеждениями:

1. Ценности, которые являются общими и связаны со здоровьем включают в себя заинтересованность в введении здорового образа жизни.

2. Восприятие серьезности различных заболеваний для собственного здоровья.

3. Убеждение в том, что каждый человек способен предпринимать необходимые действия, которые могут снизить угрозу к заболеваниям [15, с.255].

Здоровье отражает основные аспекты биологического, психического, социального и духовного существования человека в мире [14, с.29].

Знания о болезнях и здоровье всегда относительны и могут быть вызваны социально-культурными нормами и стереотипами. «Здоровье» и «болезнь»

среди тех понятий, которые в не могут быть точно определены. Их непрерывный процесс осмысления и переоценка приводит к образованию новых знаний, к более целостному представлению о человеке [18, с.96].

Одно из самых первых понятий здоровья было сформулировано древним философом Алкменом. Он в начале 5-го века до нашей эры определял здоровье как равновесие или гармонию противоположно направленных сил. Противоборствующие силы Алкмен считал основными элементами, которые составляют человеческую природу. Соответственно, обратное явление заболевания, было определено им в результате преобладания одного из этих элементов над другими [20, с.182].

Платон определял здоровье и красоту как пропорциональность, которая требует согласие противоположностей, и выражается в равном отношении между душой и телом.

Традиция здорового образа жизни и уважение к здоровью уже давно было в центре внимания русской этнической культуры. Вопрос о здоровье рассматривали ученые Отечества, педагоги, общественные деятели, о чем свидетельствует творчество К.Д. Ушинского, М.В. Ломоносова и др.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие физических недостатков и болезней.

В настоящее время выделяют следующие виды здоровья: [16, с. 55].

Соматического здоровье – состояние систем организма человека и его органов, которое основывается на биологической программе индивидуального развития и опосредованного удовлетворения основных потребностей, преобладающих на разных этапах онтогенетического развития [26, с.46].

Физическое здоровье – показатель развития системы организма и органов, которое основано на морфологических и функциональных резервах, обеспечивающих адаптивную реакцию организма [40, с.205].

Психическое здоровье - душевный комфорт, обеспечивающий поведенческую реакцию, которая является адекватной. Это условие связано с

социальными и биологическими потребностями, а также с возможностями их удовлетворения [40, с.206].

Нравственное здоровье - набор мотивационных характеристик и требований познавательной сферы человеческой деятельности, которая определяет систему установок, ценностей и поведение человека в обществе. Нравственное здоровье взаимосвязано с духовностью человека, как с универсальными истинами красоты, добра и любви [38, с. 98].

Из выше сказанного следует, что здоровье является первой и наиболее важной потребностью человека. Здоровье определяет способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. Это является одним из условий для познания человеком окружающего мира и себя.

Понятие «здоровье» связано с понятием «образ жизни», который в свою очередь определяется как устойчивый, разработанный в некоторых социально-экономических условиях образ жизни людей проявляющийся в их работе, отдыхе, удовлетворённости материальными и духовными потребностями, нормах коммуникации и поведения [33, с.56].

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который основывается на принципах нравственности, рационально организованной трудовой, активной закалывающей деятельности. Здоровый образ жизни позволяет сохранить людям свое физическое, психическое и нравственное здоровье [16, с.146].

Образ жизни определяет адаптацию человеческого организма к окружающей среде для взаимодействия всех органов и систем органов, которые будут гарантировать выполнение социальных функций и способствовать долгой жизни. Образ жизни также является результатом человеческого творчества и свободного выбора [20, с.301].

Образ жизни позволяет определить ценностные ориентации людей, которые непосредственно влияют на здоровье. Есть несколько определений термина «здорового образа жизни», обеспечивающих основу для поведения человека и его образа жизни, а также сохранения здоровья без возможных вредных привычек и т.д. [4, с.456].

Значения конкретных социальных определений объектов окружающего мира, помогают выявить отрицательные и положительные значения для человека и общества (хорошо и плохо, добро и зло, красивый и уродливый), заключающиеся в явлениях природы и общественной жизни.

По словам М. Вебера - значение этого термина широко используется в философской и социологической литературе для обозначения человека, социальной, культурной значимости определенных явлений действительности.

Разнообразие объектов человеческой деятельности, социальных отношений, которые включаются в их круг природных явлений, могут выступать в качестве субъекта ценностей как объектов ценностных отношений, что может быть оценено с точки зрения добра и зла, правды или нет истины, красота или уродство, допустимо или запрещено, справедливо или не справедливо и т.д.

Для того чтобы человек обратил внимание на свое здоровье и соблюдал здоровый образ жизни необходимо сформировать у него его ценность. Человек должен понимать, что ведение здорового образа жизни — это одна из общечеловеческих ценностей, которая помогает сохранить и укрепить его здоровье.

В. П. Тугаринов определяет ценности как объекты, явления природы и их свойства, которые необходимы для людей определенного общества или класса для удовлетворения их потребностей и интересов, а также идеи и пробуждение как нормы, цели или идеала. В качестве критерия ценности автор указывает на необходимость удовлетворения человеческих потребностей [38, с.95].

Т.П Гаврилова, считает, что «ценностями являются предметы, значения которых приобретают для него положительные смыслы». Данное определение не противоречит предыдущему, но определяет особенность характера социальных ценностей [9, с.71].

П.Менцеру определяет понятие «ценность – как чувства людей, которые указывают на то к чему нужно стремиться с уважением и признанием» [23, с. 274].

В философском словаре Грицанов А.А., дает это определение: «Ценности являются конкретными социальными определениями объектов окружающего мира, которые помогают выявлять их отрицательные и положительные значения для человека и общества» [13, с.49].

Стоит согласиться с понятием, которое предложил В. П. Тугаринов, оно является более точным и полностью раскрывает понятие ценности здорового образа жизни.

Ценность здоровья воспринимается как благо, отвечающее потребностям и интересам людей. Аксиологическая иерархия здоровья относится к высшей категории общечеловеческих ценностей, так как имеет постоянные, всеобъемлющие и вневременные ценности. Понимание и восприятие здоровья как высшей ценности, создает чувство ответственности за состояние собственного тела, осознание важности сохранения и укрепления здоровья. Эти ценности проявляются в поведении и имеют прямое влияние на здоровье человека.

Конечно, формирование и развитие ценностного отношения к здоровью, а также его понимание может происходить на протяжении всей жизни человека. Тем не менее, наиболее благоприятным периодом для формирования ориентации на ценностные характеристики здоровья считается младший школьный возраст. Одним из условий формирования у учащихся настроя на здоровый образ жизни является богатая, интересная и захватывающая жизнь школы.

По данным статистик, в настоящее время здоровыми являются не более 10% школьников. Такое состояние говорит не только о результатах влияния экологических и социально-экономических факторов, но также об остатках авторитарной педагогики и образовательной практики школ, что может разрушать здоровье школьников.

К недостаткам, которые определяют состояние низкого уровня здоровья школьников, относится недостаточная подготовленность школ к формированию ценности здорового образа жизни у младших школьников.

Младший школьный возраст является значимым периодом в жизни человека для формирования личности. Известно из исследований ученых, таких как Климова В.И., Колесов В.Д., Мерзляков Ю.А., что 40% заболеваний у взрослых закладываются в детстве. Именно поэтому школьное образование должно сформировать у учащихся ценность здорового образа жизни [14, с. 371].

Стоит отметить, что система начального образования имеет достаточный потенциал для осуществления концептуальных основ образовательной системы индивидуальной творческой направленности ребенка на процесс создания здоровья. Говорится об обоснованном образовании, которое направлено на развитие личностных функций ребенка, проявление творческих сил [17, с. 84].

Важно, чтобы школьник из первых шагов обучения освоил базовые знания о ценностях здорового образа жизни, обладал некоторыми навыками самопознания и саморегуляции, проектирования и реализации собственных программ сохранения своего здоровья, сотрудничал с учителями и родителями для достижения оздоровительного эффекта на любых школьных мероприятиях [17, с.85].

Анализ современной психолого-педагогической литературы, наводит на мысль, что детям в возрасте начальной школы необходимо создать потребность в знании факторов влияющих на здоровый образ жизни, так как нарушение здоровья учащихся во многом связано с факторами риска в школе [20, с. 48].

Происходящие изменения в этот возрастной период, являются основой для формирования ценностной сферы личности, они влияют на готовность ребенка к полноценной жизни в обществе. Это связано с усиленным развитием психики и ее основными подструктурами. В этом возрасте происходят изменения в жизни ребенка, появляются новые интересы и обязанности, потребности, наиболее важными из которых являются потребность в обучении, приобретение новых знаний, навыков и умений [9, с.49].

Обеспокоенность вызывает чувствительность младшего школьника, которая в своей деятельности определяет меру готовности учителем изменить

ее в процессе обучения. В этом случае, опорные точки установлены в качестве критериев ценностей, формирующих в этом возрасте ценностное отношение к здоровью, которое в будущем будет стабильным и изменять наш образ жизни, положение в жизни ребенка. Это все влияет на отношения с другими людьми и определяет развитие человека [22, с. 97].

С точки зрения ценностных исследований, здоровье младшего школьника рассматривается в качестве стабильного личностного образования на основе сенсорного и эмоционального восприятия, которое характеризуется осознанием здоровья как ценности и обеспечения устойчивости, преемственности поведения в сохранении и улучшении здоровья [23, с.417].

Урок окружающий мир играет положительное значение в условиях формирования ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни [31, с.18].

Направленность образовательного процесса, творческой деятельности для детей на данных уроках, позволяет наиболее результативно организовать процесс формирования у учащихся системы ценностей, в том числе ценностей связанных со здоровым образом жизни [36, с.207].

Изучив исследуемую мной литературу по проблеме исследования, стоит отметить, что несмотря на то, что в наше время тратиться немало сил и уделяется большое внимание здоровому образу жизни - педагогическая деятельность, которая направлена на приобретение знаний о ценностях здорового образа жизни, включает в себя определенные проблемы, в том числе:

- обеспечение достоверной информацией как создание базы для дальнейшего приобретений знаний о ценностях здорового образа жизни;
- формирование системы ценностей и убеждений, которые способствуют соответствующей ориентации личности учащихся;
- развитие навыков, обеспечивающих правильное поведение при ситуациях касающихся здорового образа жизни [37, с.89].

В настоящее время состояние проблемы требует разработки целей, содержательности программ, личноно – ориентированного подхода в

обучении. При планировании таких мероприятий учителя должны учитывать индивидуальные особенности учащихся, из которых можно выявить характеристику личности. Педагогическая практика говорит о том, что успех развития у школьников знаний о ценностях здорового образа жизни в школе достигается за счет систематического подхода к решению этой проблемы. Проблема должна решаться как на уроках, так и вне школы, как учителями, так и родителями детей. Тем не менее, приоритет в решение данной проблемы по-прежнему отдается учителю, так как он может формировать у школьника ценности здорового образа жизни, потому что основные знания, навыки и умения в младшем школьном возрасте формируются в школе [39, с. 67].

1.2. Специфика формирования ценности здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Формирование у детей трепетного отношения к своему здоровью начинается с раннего детства, и является актуальной задачей современного образования. Проблема сохранения здоровья детей является важной в связи с резким снижением и ухудшением здоровья младших школьников. Может быть много объяснений сложившейся ситуации. Это неблагоприятные условия окружающей среды, а также снижение качества жизни и т.д. Влияющим фактором нездоровья школьников является не понимание детей, что надо делать, чтобы быть здоровым, их незнание элементарных законов здорового образа жизни, основных навыков для поддержания здоровья. Отсутствие личного осознания здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм девиантного поведения, включая курение, алкоголизм и наркоманию [41, с.69].

Путей и программ, направленных на первичную профилактику ценностей здорового образа жизни, предлагается достаточно. Рассмотрим некоторые из них.

Педагогической задачей в программе «Формирование здорового образа жизни младших школьников» 2013-2017 г. Петровская (СОШ Самарская область), является обеспечение здоровья подрастающего поколения, формирование ценности здоровья младших школьников [32].

В современной социально-культурной обстановке было отмечено ухудшение здоровья подрастающего поколения. По данным различных исследований в течение последнего десятилетия можно считать здоровыми в начальной школе 11-12% детей. Из результатов исследования выявлено, что 25% школьников имеют функциональные расстройства, 22 % отставание от биологического возраста, и 46% детей психологически и физически не готовы к обучению и успешному овладению учебной программой. Низкий начальный уровень здоровья первоклассников содержит в себе отрицательные последствия, которые влияют на процесс их адаптации к школе и школьным нагрузкам [32].

В образовательной системе условия, средства, методы обучения могут спровоцировать снижение показателей здоровья. Часто образовательные программы не соответствуют физиологическим, гигиеническим нормам и не учитывают индивидуальных особенностей развития ребенка [30, с.122].

Поэтому, забота о здоровье детей в процессе обучения, является одной из педагогических задач. Обеспечение здоровья подрастающего поколения зависит от формирования у человека с самого раннего возраста ценности здорового образа жизни.

Основными целями программы являются:

1. Организация высококачественного обучения, воспитания и развития учащихся без вреда для их физического и духовного здоровья школьников.
2. Организация качественного питания учащихся в школе.
3. Активное приобщение всех участников (педагоги, ученики и родители) образовательного процесса в формирование ценностей к здоровому образу жизни, которое происходит через самопознание, самооценку и самокритику.

4. Предоставление условий совместной деятельности психологических, педагогических и медицинских служб.

Недостатком программы является ее узкая направленность. Программы по формированию ценности здорового образа жизни должны обеспечивать:

- желание у детей заботиться о своем здоровье (формирование интереса к собственному здоровью);

- формирование установок на здоровое питание;

- использование оптимальных режимов дня для детей с учетом их возрастных, психологических и других особенностей, потребностей развития в области физического воспитания и спорта;

- использование рекомендации врача о правильном питании и режиме дня;

- формирование знаний о негативных факторах риска, влияющих на здоровье детей (снижение физической активности, наркотики, алкоголь, курение и другие вредные для психики вещества, инфекционные заболевания);

- формирование навыков участия в борьбе против курения, употребления алкоголя, а также наркотических веществ.

В содержании данной программы нет и половины того, что должна содержать в себе программа формирования ценности здорового образа жизни.

Сегодня в школе необходимы образовательные программы, которые будут направлены на развитие у детей и подростков знаний о ценностях здорового образа жизни. Отличительные особенности таких программ:

1. Включение интерактивных методов в обучение, где роль школьников не ограничивается только пассивным восприятием информации. Школьники играют роль активных участников образовательного процесса, где стимулируется их независимость и творческая деятельность.

2. Практическая значимость содержания программы, форма оценки, методы и навыки должны быть связаны с конкретными возрастными группами и затрагивать интересы детей в их повседневной жизни.

3. Модульность структуры и содержания, предоставляет широкий выбор вариантов реализации (уроки, внеклассные мероприятия и т.д.).

4. Активное вовлечение семей в образовательный процесс. Семья должны быть осведомлены в вопросах о важности и значимости результатов направленной программы, принимать участие в его реализации [27, с.50].

Примером использования программ в образовательных учреждениях различного типа стали программы «хорошее питание» и «все цвета, кроме черного», которые используются в настоящее время в работе школ во многих регионах России. Данные программы направлены на формирование у детей представлений об основах здорового питания, как части здорового образа жизни. Программа направлена на детей 6-11 лет и состоит из двух частей: «Разговор о питании» (дети 6-8 лет) и «Две недели в лагере здоровья» (для 8-10 лет). В программе представлены также специальные плакаты и учебные пособия для учителей, учебные красочные детские книги и брошюры для родителей [24, с.30].

Содержание программы соответствует формам и методам обучения, которые используются, а также психологическим особенностям детей младшего школьного возраста. Обучение по данной программе строится в форме игры. Игра является самым интересным и привлекательным методом в усвоении знаний, умений и навыков для младших школьников.

Содержание программы оказывает большое внимание родителям. Предоставляется большое количество задач, связанных с совместной работой детей и взрослых. Семьи учащихся принимают участие в фестивалях, конкурсах и т.д. Реализация программы может осуществляться в рамках как внеклассных мероприятий так и дополнительных занятий по основным предметам учебного плана, а также в качестве возможного комбинированного подхода: ряд программ, которые включаются во внеклассные мероприятия, и часть рассматривается на уроках.

В программе учителям предлагаются различные формы организации практики: ролевые игры, история из фотографий, театр читателей, выполнение

индивидуальных заданий, викторины, правила игры – конкурсы, совместная работа с родителями, мини-проекты. В последние годы наблюдается активное вовлечение в программу учреждений для обучения и воспитания детей с особенностями в физическом развитии, воспитанников коррекционных школ и детских домов. Учителя могут адаптировать программный материал и развивать свои собственные методы преподавания. Программы могут быть наиболее эффективными для работы со школьниками, у которых ослаблен иммунитет, а также детей с социальными проблемами [17, с.74].

Программа «Все цвета, кроме черного» направлена на формирование здоровья и профилактики зависимостей у детей.

Программа «Все цвета, кроме черного» не ориентирована на запрещение и устрашение школьников последствиями употребления наркотиков. Она направлена на развитие навыков и обеспечения эффективной социальной адаптации детей. Программа предусматривает рассмотрение поведения детей и подростков, которые уже используют наркотические вещества [22, с.36].

Сегодня первый опыт употребления наркотиков приобретает уже с детства, поэтому профилактику стоит начинать как можно раньше. Программа охватывает несколько возрастных групп, что обеспечивает непрерывность в образовательном процессе.

Обучение по программе «Все цвета, кроме черного» способствует формированию личностных характеристик и качеств учащихся, для обеспечения их успешной социальной адаптацией и избегания начала употребления наркотических веществ. С родителями проводится воспитательная работа. Школа помогает семье создать благоприятный психологический климат для того чтобы они могли рассказать детям о важности и ценности ведения здорового образа жизни.

Учителю рекомендуется следующие формы для реализации программы:

-внеклассная работа (деятельность класса, коллектива творческая деятельность, реализация проектов, клубов и т.д.);

-интеграция в содержание основных учебных предметов;

-комбинированный подход (часть программного материала интегрирована с учебным планом и используется во внеклассной работе).

Программа «Все цвета, кроме черного» может быть использована в различных учебных заведениях и учреждениях дополнительного образования.

Школа является одним из условий формирования ценностей здорового образа жизни у учащихся. Для этого мы должны сначала организовать обучение самих преподавателей. Важно, чтобы учителя владели знаниями в области ценности здорового образа жизни и могли передать эти знания детям.

Необходимо, чтобы учителя использовали знания в своей жизни, заботились о своем здоровье и здоровье других людей [36, с.19]. Обучение основам и ценностям здорового образа жизни помогает им организовать учебный процесс и служит в качестве основы для продуктивного обучения школьников. Так как родители должны быть для детей положительным примером в области знаний о ценностях, сохранении и укреплении здоровья, школа не может обойтись без их помощи.

Кроме того, образование родителей в области ценности здорового образа жизни поможет правильно оформить школьникам режим дня, питания, физической активности, досуга и т.д. Родителям даются в помощь научно-популярные брошюры.

Таким образом, успех формирования ценности здоровья и здорового образа жизни школьников зависит от учителей и родителей. Воспитательная работа по формированию представлений о ценностях здоровья и здорового образа жизни может быть эффективной в формах, которые интересны и привлекательны для школьников [41, с.66].

Анализ данной программы говорит о правильности и успешности выбранных направлений в программе, логических целях, точных действий в решении задач по здоровьесбережению при осуществлении учебно-воспитательного процесса, также развитость условий, которые стимулируют максимальную вовлеченность людей в работу по достижению и развитию высокого результата по здоровьесбережению в школе.

Но, несмотря на эти преимущества в программе имеются существенные недоработки в реализации просветительской работы по формированию ценности здорового образа жизни:

- 1) Повышение физической утомляемости учащихся.
- 2) Недостаточная подготовленность учителей для представления работ научно-методического плана.

Недостатки по формированию ценности здорового образа жизни в школе связаны с определёнными проблемами:

- учителя и учащиеся не достаточно ориентированы на формирование ценности здорового образа жизни в развитии школьного обучения;
- общие цели по реализации программы не принимаются педагогами как лично значимые для них.

Цыренщикова Ольга Николаевна, педагог-психолог, предложила следующую программу по формированию ценности здорового образа жизни. В программе она рассматривает ценность здорового образа жизни с трех позиций- через когнитивную, эмоциональную и мотивационно-поведенческую сферы.

Задачами ее программы являются:

1. Формирование компетентности обучающегося в области здоровья, что является необходимым для того чтобы учащийся понимал и осознавал роль здоровья для обеспечения его активной и продолжительной жизни.
2. Усвоение знаний об основных факторах риска, которые могут снизить уровень здоровья.
3. Обучение навыкам сопротивления к наркотикам, употреблению алкоголя и курению.
4. Обучение поведению, направленного на формирование ценности здорового образа жизни.
5. Повышение значимости здоровья в своих индивидуальных ценностях.
6. Формирование побуждений на сохранение и укрепление собственного здоровья.

Формирование ценности у младших школьников на ведение здорового образа жизни будет эффективным, если будут соблюдены следующие условия:

1. Детям будут прививаться не только представления о природе и нормах здорового образа жизни, но и будут применены детские доступные методы и приемы, которые помогут успешно преодолеть внутренние и внешние трудности, поддерживать и укреплять здоровье.

2. Работы будут построены в соответствии с определением «здоровья», формирующем физическое, нравственное, социальное, эмоциональное и психологическое здоровье.

3. Обеспечиваться согласованность и полнота в работе. Лучше, если это будет хорошая образовательная программа в области здравоохранения.

4. Применены наиболее рациональные и эффективные методы, приемы и формы организации обучения в классе такие как работа в группах, ролевые и деловые игры, мозговой штурм, коллективная деятельность, упражнения и т.д.

Программа является комплексной. В ней главное внимание уделяется психологическим, социальным и экологическим аспектам нравственного и физического здоровья детей. Она помогает поддерживать умственную и физическую работоспособность учеников на оптимальном уровне. Программа не вызывает утомления, что положительно влияет и создает условия для формирования мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья с помощью полученных знаний об особенностях своего организма, о закономерностях и принципах реализации здорового образа жизни. Программа раскрывает возможности для осуществления рекламы здорового образа жизни. В ходе программы учащиеся учатся противостоять вредным привычкам.

Тем не менее, несмотря на значительные усилия, вложенные в разработку и реализацию программ, результаты были гораздо хуже, чем ожидалось. Это может быть объяснено трудностями изменения поведения, привычек (многие из них формируются в раннем детстве и поэтому очень стабильны).

Еще одним из недостатков программы является неподготовленность учителей образовательных учреждений в области знаний о ценностях здоровья и здорового образа жизни.

Формирование ценности здорового образа жизни помогает включить в повседневную жизнь школьника новые для него формы поведения, которые будут полезны для его здоровья. Сложившаяся сейчас система образования не способствует формированию ценности здорового образа жизни у учащихся, так как знания и рекомендации по ведению здорового образа жизни даются в не интересной форме, что не вызывает положительных эмоций у детей. Да и сами взрослые и учителя не все соблюдают нормы здорового поведения, не у многих сформированы ценности о здоровье, как высшей человеческой ценности.

Поэтому считаю необходимым создать комплекс уроков, который будет формировать ценность здорового образа жизни у учащихся начальных классов в рамках школьной программы. Осуществляться данный комплекс уроков может на уроках окружающего мира, так как этот предмет является наиболее благоприятным и влияет на формирование жизненных установок и ценностей об окружающем мире.

Выводы по I главе

Первая глава посвящена проблеме формирования ценности здорового образа жизни у младших школьников. Данная проблема является одной из актуальных проблем современного общества. В настоящее время в РФ потребность решения проблемы сохранения и улучшения качества здоровья является общепризнанной.

Проведенный теоретический анализ сущности понятия ценности здорового образа жизни в историческом, возрастном, индивидуальном аспектах позволил утверждать, что ценность здорового образа жизни является основой жизнедеятельности человека и представляет собой состояние, включающее в себя физиологические, психические, социальные, нравственные и педагогические компоненты в системе жизненных ценностей здорового образа жизни.

Младший школьный возраст определяется одним из наиболее удачных периодов в жизни человека для формирования личности. Детям в этом возрасте необходимо создавать потребность в знании факторов влияющих на здоровый образ жизни. В этом возрасте происходят изменения, которые являются основой для формирования ценностной сферы личности и влияют на готовность ребенка к полноценной жизни в обществе, а также связаны с интенсивным социальным развитием психики и ее основными подструктурами, изменениями в жизни ребенка, новыми интересами и обязанностями, потребностями, наиболее важными из которых являются потребность в обучении, приобретение новых знаний, навыков и умений.

Система начального образования имеет достаточный потенциал для осуществления основ образовательной системы, которая имеет индивидуальную творческую направленность ребенка на процесс создания ценности здоровья. Но, тем не менее, не смотря на достаточное количество программ, посвященных данной проблеме, результаты не всегда достигают необходимого уровня.

Анализируемые программы формирования ценностей здорового образа жизни направлены на организацию высококачественного обучения, воспитания и развития учащихся без ущерба их здоровью, организацию качественного питания учащихся в школе, создание условий совместной деятельности психологических и педагогических служб.

Я считаю, что данные программы очень важны и нужны в образовании, но в них не хватает направленности на формирование побуждений и желаний у детей заботиться о своем здоровье (формирование интереса к собственному здоровью), а также понимания ценности здорового образа жизни, как одной из общечеловеческой ценности. Не во всех школах получается адаптировать данные программы в учебный процесс. Поэтому я предлагаю ввести в содержание уроков по окружающему миру комплекс уроков, который будет направлен на формирование у учащихся ценности здоровья и здорового образа жизни.

Формировать знания о ценности здорового образа жизни необходимо с первого класса. Так как половину своего времени ребенок начинает проводить в школе, то будет рациональным давать знания о ценностях здорового образа жизни на уроках, которые проводятся в классе.

Наиболее эффективными для формирования ценности здорового образа жизни у младшего школьника являются уроки окружающего мира.

Направленность образовательного процесса на творческую деятельность детей на данных уроках, позволяет наиболее продуктивно организовать процесс формирования у учащихся системы ценностей, в том числе ценностей связанных со здоровьем.

Глава II. Опытнo-Экспериментальная работа по формированию ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса

2.1. Констатирующий эксперимент по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни у младших школьников

На констатирующем этапе происходила диагностика уровня сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

Для диагностики использовались следующие методики:

- опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская);
- методика ценностных ориентаций (М.Рокич);
- методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» (В.Д.Пурин);
- методика «Индекс отношения к здоровью»(С.Дерябов, В.Ясвин).

Эксперимент проводился в ГБОУ СОШ с.Тимофеевка с сентября 2015года - март 2016 года. В эксперименте принимали участие - 1А класс в количестве 25 человек, 1Б класс в количестве 26 человек.

Цель констатирующего эксперимента - выявить исходный уровень сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

Задачи констатирующего эксперимента:

1. Определить критерии и показатели сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся.
2. Изучить высокий, средний, низкий уровень сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

На основе анализа психолого-педагогических исследований, посвященных формированию ценности здорового образа жизни учащихся первого класса были определены: когнитивный, мотивационно-ценностный, деятельностный компоненты, в соответствии с которыми выделены критерии и

показатели сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса (см. табл. 1).

Таблица 1

Критерии и показатели сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса

Компоненты	Критерии	Показатели
Когнитивный	Представления, полнота и системность знаний о ценности здорового образа жизни	Наличие у учащихся знаний о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни, знаний о факторах риска в окружающем мире, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья.
Мотивационно–ценностный	Наличие интереса, мотивации к сохранению здоровья, мотивации на ведение здорового образа жизни	Проявление интереса к здоровью, Выбор активных видов отдыха, походов и экскурсий, выбор чтения книг о сохранности здоровья в окружающем мире, просмотр передач в которых говорится о здоровом образе жизни.
Деятельностный	Умения и навыки ведения здорового образа жизни	Сформированность навыков ведения здорового образа жизни: занятость в спортивных секциях, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, закаливание.

На основе совокупности выделенных критериев были определены уровни сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

Уровень низкий - учащиеся имеют недостаточные знания о (неблагоприятных условиях; факторах риска, которые могут быть в образовательном учреждении и привести к ухудшению их здоровья; факторах вредных и полезных для здоровья; затрудняются дать понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»). Имеют разносторонние знания о правилах укрепления и охраны собственного здоровья, частично понимают зависимость

здоровья от здорового образа жизни.

Учащиеся по данному уровню имеют оценку «удовлетворительно», при этом отказываются объяснять свои ответы на задаваемые вопросы. Школьники не проявляют должного интереса к здоровью и это способствует низкой мотивации к здоровому образу жизни. В системе жизненных ценностей на первое место ставят материальные ценности. У детей выражено пассивное отношение к своему здоровью. Знания, навыки и умения недостаточно сформированы для того, чтобы самостоятельно применять их в повседневной жизни. Требования по ведению здорового образа жизни со стороны взрослых не выполняются.

Уровень средний - учащиеся имеют общие представления о здоровом образе жизни (знают о неблагоприятных экономических, социальных, экологических условиях, но несмотря на это им сложно ответить на вопросы о факторах риска, которые имеют место быть в образовательном учреждении; частично имеют знания как сохранить здоровье в экологически опасных условиях для него). Ученики понимают необходимость вести здоровый образ жизни, но показывают частичные знания о том как можно укрепить здоровье; наполовину понимают взаимосвязь здоровья и здорового образа жизни. На вопрос «Что такое здоровье» отвечают, что это отсутствие болезней. Учащиеся по данному разделу имеют оценку «хорошо». Свои ответы аргументируют частично, выполняют гигиенические нормы по наказанию взрослых, реже самостоятельно, у учащихся проявляется неустойчивая мотивация к своему здоровью как главной человеческой ценности. Проявляется интерес к здоровью и здоровому образу жизни, но при организации деятельности под руководством взрослых.

Уровень высокий - учащиеся имеют полные и необходимые знания об окружающем мире, знают, как следует правильно соблюдать правила здорового образа жизни, учитывая при этом негативные факторы; знают о факторах, которые вредны и полезны для их здоровья, о здоровом образе жизни как активной деятельности, направленной на укрепление и сохранение здоровья.

Дети осознают, что здоровье — это очень важно и зависит оно от правильного образа жизни. Учащиеся по данному разделу имеют оценки «отлично». Отвечая на вопросы, мотивируют их. Проявляется осознание ценности здоровья, глубокое знание важности соблюдения личной гигиены, питания, режима дня и т.д. Учащиеся самостоятельно выполняют правила ведения здорового образа жизни для себя и окружающих, проявляют инициативу для укрепления собственного здоровья с последующим результатом. Все компоненты режима дня выполняются систематически.

Поставленные задачи решались методом диагностического исследования сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

Для выявления уровня сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса использовался опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовская, методика М.Рокич «Ценностные ориентации», методика В.Д.Пурин «Что мешает мне вести здоровый образ жизни», методика С.Дерябов и В.Ясвин «Индекс отношения к здоровью».

Опросник «Отношение к здоровью» Р.А. Березовская (приложение 1).

Опросник состоит из 10 вопросов, которые распределяются по следующим шкалам:

- когнитивной (вопросы 3,4,5);
- мотивационно-ценностной (вопросы 6,7,1,2,9);
- деятельностной (8,10).

Анализ результатов проводится на основании полученных с помощью опросника данных. Анализ данных может проводиться отдельно по каждому вопросу, либо распределяться по отдельным блокам.

На когнитивном уровне выявляется степень знаний и компетентности учащегося в сфере здоровья, знание основных факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении продолжительной и активной жизни.

На мотивационно-ценностном уровне выявляется оптимальный уровень заботы по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием, когда ты

здоровый и радоваться этому, высокая значимость здоровья в ценностных установках личности, степень сформированности мотивов на сохранение и укрепление здоровья.

На деятельностном уровне выявляется уровень соответствия действий и поступков человека по отношению к требованиям здорового образа жизни.

Методика ценностных ориентаций М. Рокича, направленная на выявление уровня мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни (приложение 2).

Методика состоит из двух пунктов.

В пункте один представлен список, в котором перечислены одиннадцать ценностей. Учащимся нужно расставить их по порядку в зависимости от важности каждой ценности для них.

В пункте два учащимся предлагается список из одиннадцати составляющих здорового образа жизни, рядом с которыми им нужно поставить цифру, соответствующую значимости важности для них.

Методика С.Дерябо, В.Ясвин «Индекс отношения к здоровью» (приложение 3).

Цель данной методики заключается в установке ценностей и приоритетов учеников по вопросам здоровья.

По данной методике ученики определяют степень значимости для них различных составляющих. Ученики выбирают из представленных вариантов три самые важные и три менее важные.

Результат рассчитывается, следующим путем.

Первый ранг присваивается первой ценности, которая была более значима, и так же с последующими двумя. Менее важные ценности присваиваются по- другому, первая ценность, которая стояла в менее важных считается 7 ранг, второй 6 и третий 5. И ценности, которые не вошли не в один ранг, им присваивается 4 ранг.

Ранг, полученный ценностью «Здоровье, здоровый образ жизни», является последним показателем. Если ценность здорового образа жизни

получила у ученика первый или второй ранг, делается вывод о том, что он считает здоровье одной из важных ценностей; если третий, четвёртый или пятый ранг – характеризуется средней значимостью; если шестой или седьмой – низкий уровень отношения к здоровью.

Методика В.Д.Пурин «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» (приложение 4).

Данная методика направлена для определения отношений учащихся к ценностям и ведению здорового образа жизни.

По данной методике, школьникам даются определенные 12 утверждений, которые распределяются по данной шкале:

5 – всегда;

4 – часто;

3 – иногда;

2 – редко;

1 – никогда.

Наибольшее количество баллов по данной методике составляет 60 баллов, минимальное 12 баллов.

Данный опрос проводится не анонимно, в открытой форме. Школьники сдают листочки с ответами учителю, где он подсчитывает результат.

Оцениваются результаты следующим образом:

-12-28 баллов низкий уровень: школьник справляется с имеющимися проблемами при ведении здорового образа жизни;

-29-44 баллов средний уровень: школьник не может самостоятельно решить некоторые проблемы, которые связаны с ведением здорового образа жизни, ему нужна помощь со стороны одноклассников, друзей и взрослых;

-45-60 баллов высокий уровень: состояние здоровья данного ученика вызывают опасения и тревогу. В данном случае нужны срочные меры по устранению имеющихся проблем.

Обработка данных:

О влиянии той или иной причины на поддержание здорового образа жизни определенных школьников, стоит судить по его оценке из каждых 12 утверждений.

Следует отметить, что влияние оказывает эта проблема на школьника, если оценка выше, и труднее ее решить.

Вычислением среднего балла можно составить общий портрет класса.

Экспериментальная работа по выявлению исходного уровня сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся начальной школы проводилась в сентябре 2015 года.

Анализ сформированности ценности здорового образа жизни по опроснику «Отношение к здоровью» Р.А.Березовская у учащихся 1Б класса показал, что в данный момент 8 учащихся поставили здоровье на первое место, как более значимое для них, материальное благополучие считают значимым из предложенных вариантов 5 учащихся, остальные ученики считают важным верных друзей, карьеру, признание и уважение учащихся. Из 26 учащихся на вопрос о том, что такое здоровый образ жизни, только 5 учеников смогли дать аргументированный ответ, остальные не смогли ответить или ответили частично. 10 учащихся отметили, что знают о том, что такое здоровье исходя из просмотра телевизора, от друзей и знакомых, остальные отметили врачей и научно-популярные книги. На качество здоровья, по мнению большинства учащихся, влияют особенности питания, вредные привычки. 7 учащихся регулярно делают зарядку по утрам, закаляются, соблюдают режим дня, остальные делают это редко или под руководством со стороны взрослого.

Данный опрос также проводился в 1А классе. Результаты которого показали наилучший результат в сравнении с 1Б классом. Из 25 учащихся 15 человек поставили здоровье на первое место в значимости для них, 13 учащихся могут ответить на вопрос, что такое здоровье. Большинство учащихся избегают вредных привычек, посещают спортивные секции, закаляются, соблюдают режим дня. По всем остальным вопросам показатели в 1А классе были также лучше, чем в 1Б классе.

Итак, в 1Б классе по когнитивному компоненту (вопросы 3,4,5) высокий уровень набрали 5 (20%) учащихся, средний уровень 10 (38%) учащихся, низкий уровень 11(42%) учащихся. По мотивационно-ценностному компоненту (вопросы 1,2, 6,7,9) высокий уровень выявлен у 6(24%) учащихся, средний уровень у 10(38%), низкий уровень у 10(38%). По деятельностному компоненту (вопросы 8,10) высокий уровень показали 3(12%) человека, средний уровень 10 (38%), низкий уровень 13 (50%) учащихся.

В 1А классе учащиеся показали следующие результаты: по когнитивному компоненту высокий уровень набрали 8 (32%) учеников, средний уровень 11 (44%), низкий уровень 6 (24%). По мотивационно-ценностному высокий уровень 7(28%), средний 12 (48%), низкий 6 (24%) учащихся. По деятельностному компоненту высокий уровень получили 6 (24%) учащихся, средний уровень 13(52%), низкий уровень 6(24%).

Анализ мотивационно-ценностного компонента сформированности здорового образа жизни по методике М.Рокича «Ценностные ориентации» учащихся 1Б класса показал, что среди ценностей выбрали дружбу и красоту, здоровье поставлено на третье место. Высокий уровень в классе проявили 3 ученика (11%), средний уровень 6 учеников (24%) и низкий уровни представлены по 17 ученикам (по 65%).

В 1А классе анализ показал, что среди ценностей на первое место учащиеся поставили дружбу и семью, здоровье поставили на второе место. Высокий уровень в классе проявили 7 ученика (28%), средний уровень 9 учеников (36%) и низкий уровни представлены по 9 ученикам (по 36%).

Анализ сформированности мотивационно-ценностного компонента по методике С.Дерябов, В.Ясвин «Индекс отношения к здоровью» показал следующие результаты:

Из проведенного исследования в 1Б классе выявлено, что у 6(24%) учеников является более значимым здоровье и здоровый образ жизни, у 10 (38%) средней значимостью, и у 10 (38%) учеников низкая значимость отношения к здоровью.

По результатам, проведенным в 1А классе, было выявлено, что у 10 (40%) учеников является более значимым здоровье и здоровый образ жизни, у 10 (40%) средней значимостью, и всего у 5 (20%) учеников низкая значимость.

Результаты по данной методике говорят о том, что ценность здорового образа жизни в 1А классе, по сравнению с 1Б намного выше.

Анализ сформированности деятельностного компонента по методике В.Д.Пурина в 1 Б классе показал: низкий уровень у 13 (50%) учеников, средний уровень 7 (28%) учеников, 6 (22%) учеников показали высокий результат, что говорит о недостаточности знаний о здоровом образе жизни.

Опрос же в 1А классе выявил следующие результаты, высокий уровень показали 8 (32%) учащихся, средний 12(48%) учащихся и только 5 (20%) учеников показали низкий уровень.

Общий результат по когнитивному, мотивационно-ценностному и деятельностному компоненту в 1А классе показан на рисунке 1, в 1Б классе показан на рисунке 2.

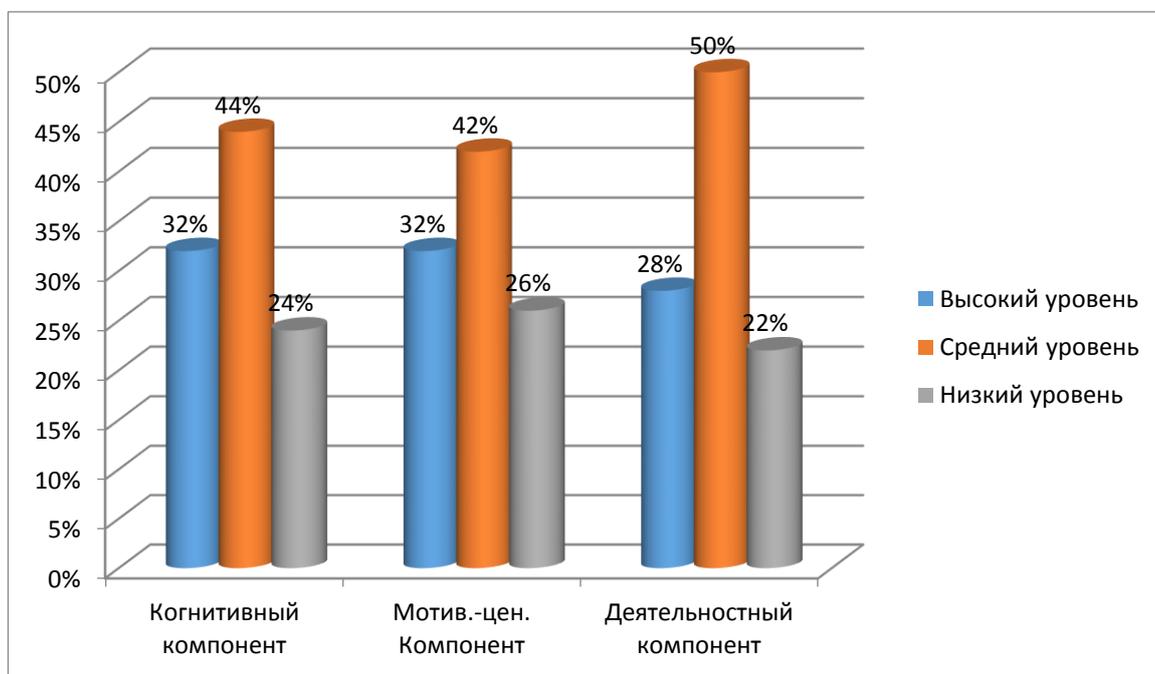


Рис.1 Уровни сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся 1А класса.

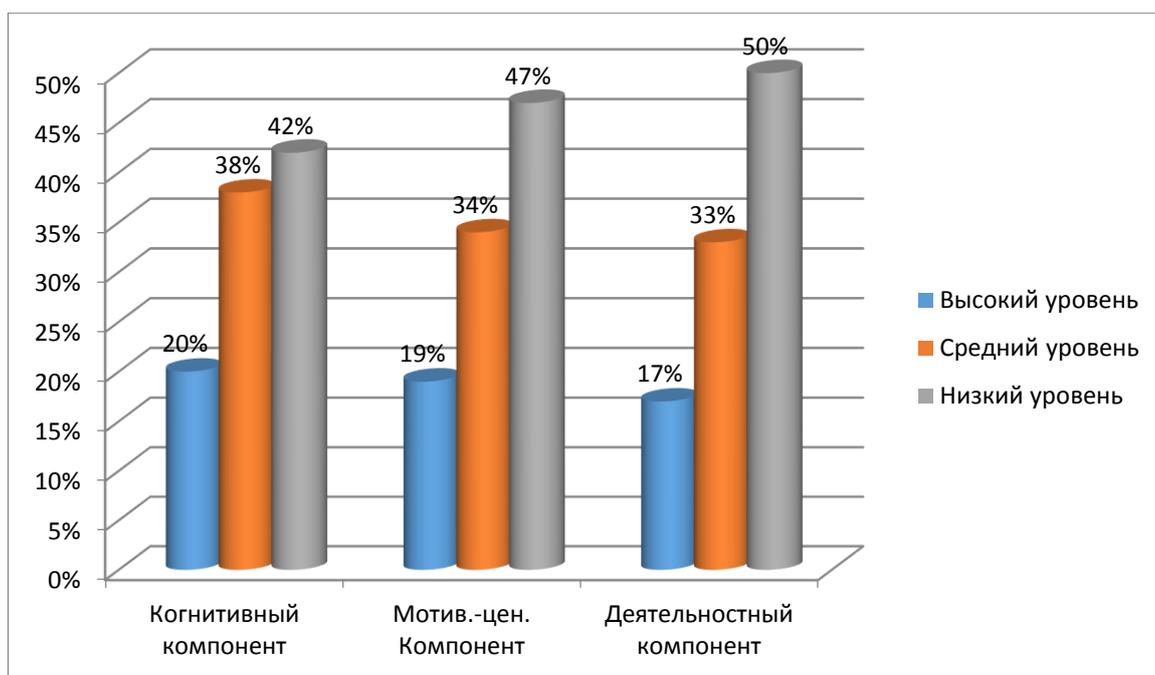


Рис.2 Уровни сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся 1Б класса.

Исходя из анализа сформированности трех компонентов ценности здорового образа жизни у учащихся двух классов, в своем исследовании класс 1А определяем в контрольную группу, 1Б в экспериментальную группу. Так как результаты показали, что уровень сформированности ценности здорового образа жизни в 1Б хуже, чем в 1А.

Сравнительная диаграмма сформированности ценности здорового образа жизни по всем методикам экспериментальной и контрольной группы представлена на рисунке 3.

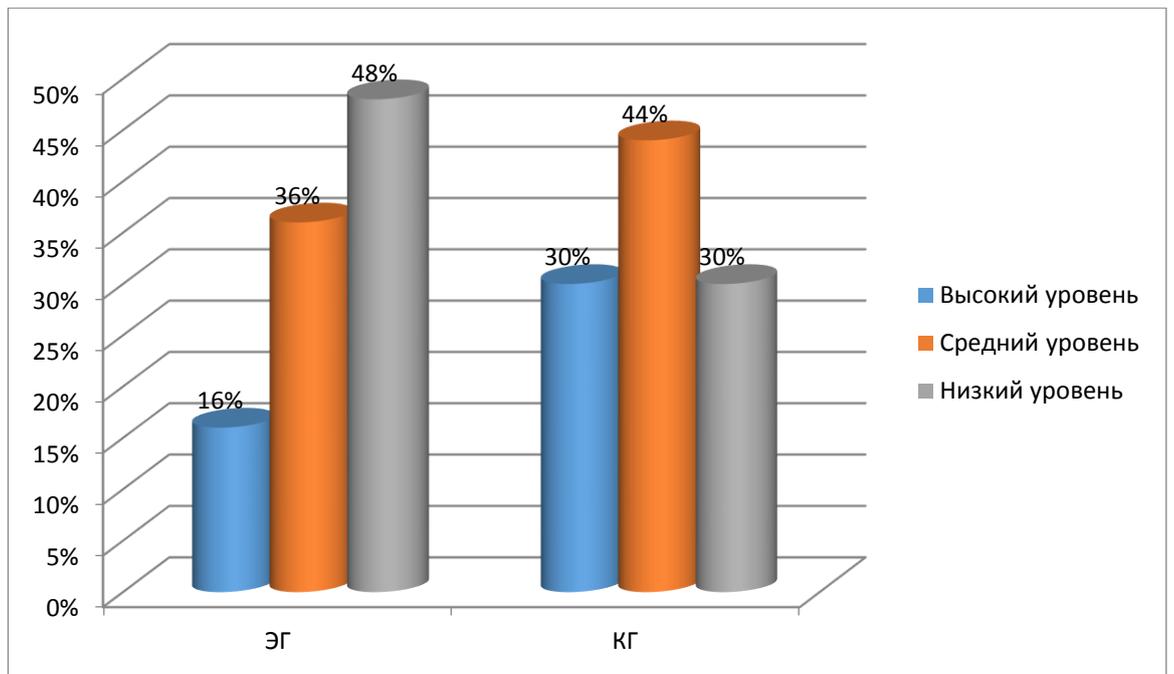


Рис.3 Сравнительная диаграмма сформированности ценности здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группе.

На рисунке 3 видно, что:

- в 1А (контрольная группа) классе, высокий уровень составляет 30%, средний уровень 44%, низкий уровень 30%;
- в 1Б (экспериментальная группа) классе, высокий уровень 16%, средний уровень 36%, низкий уровень 48%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что:

- знания первоклассников представлены низким уровнем понимания ценности здорового образа жизни;
- в обучении отсутствует целенаправленная работа с первоклассниками по формированию ценности здорового образа жизни на практике.

2.2 Разработка и реализация комплекса уроков по формированию ценности здорового образа жизни.

Предмет «Окружающий мир» в начальной школе является одним из самых подходящих для формирования ценности здорового образа жизни у младших школьников. На уроках дети приобретают знания о ценностях здорового образа жизни и применяют эти знания на практике в жизни. Для того

чтобы интерес к предмету не угас, нам необходимо сделать свои уроки занимательными и творческими.

В школе, где проходило мое исследование учащиеся на уроках окружающего мира занимаются по программе «Перспектива», автор программы А.А. Плешаков.

По программе «Перспектива» А.А. Плешакова тематическое планирование программы делится на 6 разделов: «Мы и наш мир», «Наш класс», «Наш дом и семья», «Город и село», «Родная страна», «Человек и окружающий мир». Данные разделы благоприятны для формирования ценностных установок личности на здоровый образ жизни.

Данный комплекс уроков по улучшению ценности здорового образа жизни у начальных классов с использованием различных методов, можно включить в содержание уроков по окружающему миру.

Комплекс уроков по формированию ценности здорового образа жизни. Данный комплекс состоит из 10 уроков - «Уроки здоровья».

1 урок - Урок-Беседа

Тема урока: «Быть здоровым - это здорово!».

Беседа - одна из форм работы с детьми. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, которые наиболее волнуют детей.

Урок проводится, когда изучается раздел «Человек и окружающий мир».

Цель урока: познакомить учащихся с понятием здоровье, личная гигиена, правильное питание, режим дня. Сформировать первичные представление о здоровье как одной из главных ценностей в человеческой жизни, вместе с учащимися определить условия сохранения и укрепления здоровья.

Краткое описание урока:

В начале урока учащиеся выполняли задание: «Восстанови пословицы о здоровье», которые были представлены на доске. После восстановления пословиц коллективно выяснялся их смысл.

Далее с учащимися проводилась беседа по следующим вопросам:

Почему ученики чаще всего пропускают школу?

Почему человек может простудиться?

Вместе с учащимися сделали вывод, что одно из условий сохранения и укрепления здоровья – одеваться по погоде.

Почему мы иногда жалуются, что болит голова и почему у нас может появиться головная боль?

Вместе с ребятами сделали вывод, о том что соблюдать режим дня – это очень важно для здоровья.

После обсуждения по вопросам, учащимся предлагается рассмотреть таблицу с примерным режимом дня, которая представляется на доске.

Дальше ученики работают в парах:

По цепочке читается рассказ В. Драгунского «Что любит Мишка?». В рассказе мальчик говорит, что он ест конфеты, шоколадные торты, пирожные, пряники, печенье, вафли, пирожки с вареньем и т.д. Дети должны подумать правильно ли питается мальчик? Дальше идут обсуждения: Каким должно быть питание? Почему нужно питаться разнообразной пищей?

Для закрепления изученного материала на уроке, учащимся предлагается следующее задание:

К любому из правил сохранения здоровья, которые были выведены на данном уроке, нарисовать плакат для своих сверстников, например: реклама зубной пасты, правильного питания и т.д.

2,3,4,5 Уроки - Путешествие в страну «Здоровье».

На 2,3,4,5 уроке, более подробно изучается тема личной гигиены, правильного питания, режим дня школьника.

2 урок – «Органы чувств- твои помощники»;

3 урок – «Режим дня и правила гигиены»;

4 урок - «Спортивный зал. Правильное питание»;

5 урок – «Урок - обобщение. Сохрани своё здоровье».

Уроки построены в форме урока-путешествия в страну Здоровья, где с учащимися были проведены беседы: что такое гигиена, режим дня, для чего нужна физкультура, как правильно питаться.

Цели уроков:

1. Определить компоненты, составляющие здоровье человека и познакомить учащихся с правилами, помогающими сохранить свое здоровье;
2. Воспитание у младших школьников бережного отношения к своему здоровью. Пониманию здорового образа жизни, как общечеловеческой ценности.

Оборудование:

1. Учебник, тетрадь;
2. Карточки с заданиями;
3. Видеозапись мультфильмов «Как бегемот боялся прививок»;
4. Мультимедийная презентация.

2 Урок

Тема: «Органы чувств - твои помощники»

Краткое описание урока:

В начале урока, проводится беседа с учащимися о здоровье по следующим вопросам.

Как вы понимаете слово «здоровье»? Кого мы называем «здоровый человек»? Что может нанести вред нашему здоровью?

На экране (презентации) представлены картинки, из которых детям нужно выбрать и объяснить свой выбор, что полезно нашему здоровью, а что может навредить.

Отвечив на вопросы о важности сохранения своего здоровья, мы с учащимися отправились в город под названием «Здоровье». В нашем путешествии в страну нас сопровождали герои из мультфильмов (смешарики), которые рассказывали о нашем организме и давали советы о том, как сохранить здоровье.

Учащимся предлагались загадки о органах зрения, глаз и ушей.

После загадок с учащимися была проведена практическая работа: учащимся предлагалось понюхать духи, запахи цветов, разрезанной луковицы или чеснок. Учащиеся определяют приятный запах и неприятный.

Затем предлагалось взять кусочек льда и положить руки на теплую грелку, взять в руки сначала колючий мячик, а потом мягкую игрушку и ответить на следующие вопросы. Что чувствует человек, когда берет эти предметы? Что помогает нам понять где теплый, а где холодный предмет?

Кожа – это орган осязания. Все вместе обсуждаем как защитить нашу кожу от повреждений?

В конце урока были подведены итоги. Учащиеся рассказывали, что нового сегодня они узнали на уроке.

3 Урок

Тема: «Режим дня и правила гигиены»

В начале урока обсуждались следующие вопросы:

Зачем нужно мыть руки и чистить зубы?

Зачем нам нужно есть большое количество овощей и фруктов?

Зачем нужно спать только ночью?

На уроке мы говорили о том, как сохранить свое здоровье, как можно защитить себя от болезней, и что делать, если человек заболел.

Школьники отправились в путешествие по городу «Здоровья». В сказочном городе живут сказочные герои, которые помогали нам больше узнать о том, что нужно делать чтобы быть здоровым и уметь сохранить свое здоровье, о том как вести здоровый образ жизни.

И первый, кто нам встречается на пути – это смешарик по имени Пин. Он рассказывал учащимся о том, что сохранить здоровье поможет нам режим дня, показывал, как составить режим дня (презентация).

Дальше дети встречались с еще одним смешариком Лосяшем. Он рассказал детям, что каждый раз перед тем как покушать необходимо мыть руки, чтобы зубы были красивыми нужно правильно ухаживать за ними, что важно ухаживать за ногтями и волосами, содержать свою обувь и одежду в

чистом виде, а также соблюдать чистоту в помещении в котором мы живем (презентация).

Учащимся предлагалось выполнить следующее задание, закончить предложение.

В конце урока были подведены итоги. Учащиеся рассказывали, что нового сегодня они узнали на уроке.

4 урок

Тема: «Спортивный зал. Правильное питание»

Продолжение путешествия по городу Здоровья.

Следующий, кого мы встречали в городе Здоровья- это смешарик Крош, который рассказал детям о том, как сильно он любит заниматься физкультурой, что нужно больше ходить пешком, обязательно делать утреннюю зарядку и играть в подвижные игры, зимой кататься на коньках и лыжах. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.

После этого мы с ребятами обсудили следующие вопросы:

Где мы можем проводить спортивные игры? Где мы в школе занимаемся спортом? Какие спортивные игры вы знаете? Когда мы можем посещать спортивный зал? Для чего человеку необходимо делать зарядку?

Детям также рассказывалось о том, что помощник в сохранении здоровья не только зарядка, но и закаливание.

Идя дальше, по городу Здоровья мы встретили смешарика Копатыча от которого мы узнали о правильном питании.

Копатыч рассказал детям, что правильное питание- это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые мы можем получить кушая определённые продукты питания. Он посоветовал ребятам, что есть лучше в одно и тоже время, что необходимо кушать больше овощей и фруктов, пить молоко и кефир, есть творог, поменьше употреблять сладостей, жирной и солёной пищи.

После своего рассказа Копатыч предлагал ребятам помочь ему приготовить витаминный салат. Из предложенных продуктов ребятам нужно было выбрать те, которые наиболее полезны и подойдут для приготовления салата (карточки у каждого на парте, работа в парах).

Один из пары отвечает, что они будут использовать для приготовления витаминного салата.

Идя дальше по городу Здоровья, мы встречаем смешарика Бараша.

Он рассказал нам про Дашу и Пашу, которые заболели. У них насморк, болит горло, слезятся глаза. Спрашивал советы что им нужно делать? Кто им поможет? Также первоклассникам нужно было ответить на его следующие вопросы:

- 1) Какие признаки простуды ты знаешь?
- 2) Что нужно делать, чтобы не заболеть?
- 3) Что делать, если ты заболел?
- 4) Что такое «грипп»? Что может вызывать эту болезнь? Что такое эпидемия гриппа? Перечислите признаки гриппа? Какие правила нужно выполнять, если заболел гриппом?

5) Куда нам нужно обратиться если вдруг что-то заболело? К какому доктору обращаются дети?

Дети называют врачей и объясняют, что эти врачи лечат.

В конце урока были подведены итоги. Учащиеся рассказывали, что нового сегодня они узнали на уроке.

В оставшееся время на уроке мы начали просматривать фильм про бегемота, который боялся прививок.

5 урок

Тема: «Обобщение. Сохрани своё здоровье».

На данном уроке мы снова побывали в городе Здоровья, где нас встретили знакомые нам персонажи, с помощью которых мы с учащимися проверили накопленные знания о здоровье и здоровом образе жизни.

С учащимися была проведена обобщающая беседа по следующим вопросам:

- Что такое режим дня?
- Что включают в себя правила личной гигиены?
- Что такое правильное питание?
- Почему человеку надо двигаться и заниматься физкультурой?
- Что делать, если человек заболел?

Учащимся предлагалось задание разгадать кроссворд: «Организм человека».

Далее с детьми мы досматривали мультфильм про бегемота, который боялся прививок.

6 урок - Викторина

Тема: «Что? Где? Почему?».

Данная викторина проводится, когда изучается раздел «Человек и окружающий мир».

Цель: закрепить знания о здоровом образе жизни, развитие внимания и осознанности ценностей здорового образа в жизни, воспитание чувства коллективизма и дружбы.

Краткое описание.

Дети делятся на группы, придумывают название команды связанное с темой здоровье. Учитель задает вопросы и чья команда отвечает быстрее получает балл, в конце игры подсчитываются баллы и выбирают победителя.

Первым заданием для учащихся было деление на две команды, представления названий, девиза команд. Задание оценивалось по 3-х бальной системе.

Для выполнения следующего задания школьникам нужно было ответить на вопрос: «Вы знаете, что дороже всего на свете?» (Дети отвечают). Конечно, это здоровье. Проводиться разговор о ценности здоровья.

На доске записано слово здоровье по буквам вертикально, школьникам было нужно расшифровать его с помощью слов или словосочетаний, например:

з – здоровье

д – добро

о - ответственность

р – режим

о – обучение

в – витаминны

ь – ьвобюл (читай наоборот)

е – ежедневная зарядка

Командам раздаются маркеры и ватман, на котором по вертикали написано слово «здоровье», время работы в группах составляет две минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается также по 3-х бальной системе.

Следующим заданием было собрать пословицы о здоровье, с помощью карточек.

Когда ребята соберут пословицы коллективно обсуждается их смысл. Подводятся итоги викторины, все ребята награждаются соответствующими призами.

7 урок – Практическая работа

Тема: «Чистота рук, зубов и нашей одежды»

Данный урок проводится, когда изучается раздел «Человек и окружающий мир».

Цель урока: рассказать учащимся о том, как соблюдать чистоту зубов, ногтей и одежды, объяснить, почему это важно.

Чистые руки:

-Продемонстрировать детям, как правильно мыть руки и рассказать, почему нужно держать руки всегда в чистоте и когда необходимо их мыть.

Здоровые зубы:

-Показать с помощью плаката на доске последовательность чистки зубов, рассказать, как чистить зубы щеткой и какой пастой. Доказать детям, почему необходимо чистить зубы, когда и какими пастами (детские пасты «Дракоша», «Чебурашка» и т.д.).

- Ученики самостоятельно делают памятки на тему: «Что любят наши зубы», «Что вредно для наших зубов».

Красивые ногти:

- с помощью рисунка, или нарисовать, рассказать, как следует стричь ногти на руках и на ногах, как правильно подстричь ногти на руках и на ногах.

Внешний вид:

- Выбрать на рисунке или нарисовать варианты одежды, обуви, прически, которые подходят для занятий в школе, прогулки, посещений тетра, праздника, для дома и т.д.

- Продемонстрировать детям, как правильно чистить одежду, обувь.

- Доказать, что всегда необходимо при себе иметь носовой платок, рассказать для чего.

8 Урок - Урок-игра (Приложение 5)

Тема: «Овощи и фрукты, наши витаминные продукты»

Цели урока: познакомить детей с овощами и фруктами с их полезными свойствами, со значением витаминов в жизни человека, прививать навыки правильного питания, воспитание здорового образа жизни.

В начале урока дети знакомятся с овощами, разгадывают загадки о них. Учащимся предлагается разыграть сценку «Спор овощей».

При знакомстве с фруктами дети играют игру «Докажи словечко». Ученикам предлагается задание сначала индивидуально собрать на листе мозаику, затем всем вместе сложить все листочки, чтобы получилась книга.

Далее учащиеся знакомятся с витаминами, проводится игра «Витамины», прослушивают частушки, в которых поется о пользе витаминных продуктов.

В конце урока подводятся итоги. Дети рассказывают о том, что полезного узнали на уроке.

9 урок – Интеллектуальная игра «Мы и наше здоровье».

Цель урока: с помощью игры закрепить знания о правильном питании и здоровом образе жизни.

Ход игры:

Учащиеся делятся на команды, озвучивают название своей команды.

Учитель озвучивает правила игры, выбираются члены жюри, которые будут оценивать команды. Начинается игра.

Перед учащимися на доске представлено игровое поле, которое разбито на 9 секторов. В каждом секторе по 4 вопроса. За каждый правильный ответ команде присваивается один балл. Чья команда наберет больше баллов, та команда будет победителем.

В первой секторе, под названием «Загадки с грядки», «Лесная аптека» дети разгадывают загадки о овощах и полезных растениях.

Следующий сектор – «Уголок народной мудрости», где учащиеся составляли пословицы и отвечали на вопросы от «Айболита».

В следующих секторах дети отгадывали загадки на темы «В здоровом теле-здоровый дух», загадки о гигиене «Уголок Мойдодыра». Также были представлены задания, в который детям по картинкам, представленным на слайде, нужно было назвать спортивные снаряды, рассказать какие виды спорта они видят на экране.

В конце игры подводят итоги. Награждаются участники игры.

10 Урок - Беседа для закрепления знаний.

Данный урок проводится, когда изучается раздел «Человек и окружающий мир». Урок считается заключительным.

Цель: закрепить знания о здоровье, здоровом образе жизни, которые давались в течение проводимых уроков.

Краткое описание: беседа о том, что интересного и нового мы узнали о здоровье на наших уроках, о том, что такое здоровый образ жизни и почему он является ценностью для нас, закрепление знаний о режиме дня, правильном питании, личной гигиене. Также с учащимися на кануне предстоящих каникул мы поговорили о том как надо разумно использовать летние и зимние каникулы для интересного отдыха и укрепления здоровья.

В ходе урока мы с ребятами вспомнили правила подвижных игр летом, зимой и правила игр на перемене. Еще раз поговорить о гигиенических правилах, которые необходимо соблюдать в школе и вне школы.

После беседы учащиеся разгадывали кроссворд (Приложение 6) и рассказывали подготовленные сообщения о знаменитых людях, которые систематически занимаясь физкультурой и спортом, улучшили свое здоровье.

2.3 Контрольный срез по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни у младших школьников.

Повторная диагностика выявления уровня сформированности ценности здорового образа жизни проводился в марте 2016г. Диагностика сформированности ценности здорового образа жизни осуществлялась по тем же методикам, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Анализ сформированности ценности здорового образа жизни по опроснику «Отношение к здоровью» Р.А.Березовская у учащихся 1Б класса показал, что после проведенного комплекса уроков уже 15 учащихся поставили здоровье на первое место, как более значимое для них, остальные ученики считают важным верных друзей, карьеру, признание и уважение учащихся, а также материальное благополучие. Из 26 учащихся на вопрос о том, что такое здоровый образ жизни могут дать определение 18 учеников. На качество здоровья, по мнению большинства учащихся, влияют особенности питания, вредные привычки, режим дня. 13 учащихся стараются регулярно делать зарядку по утрам, закаляются, соблюдают режим дня, несколько учащихся записались в спортивные секции, которые имеются в школе. Большинство учащихся проявляют желание участвовать в спортивных соревнованиях, праздниках, посвященных здоровью и здоровому образу жизни.

Данный опрос также проводился в 1А классе. Из 25 учащихся 15 человек поставили здоровье на первое место в значимости для них, 13 учащихся могут ответить на вопрос, что такое здоровье. Большинство учащихся избегают вредных привычек, посещают спортивные секции, закаляются, соблюдают

режим дня. В данном классе результаты остались почти на прежнем уровне, что и в начале проведенного опроса в сентябре.

Итак, в 1Б классе по когнитивному компоненту (вопросы 3,4,5) высокий уровень набрали 15(58%) учащихся, средний уровень 7 (26%) учащихся, низкий уровень 4(16%) учащихся. По мотивационно-ценностному компоненту (вопросы 1,2, 6,7,9) высокий уровень выявлен у 10(38%) учащихся, средний уровень у 10(38%), низкий уровень у 6(24%). По деятельностному компоненту (вопросы 8,10) высокий уровень показали 11(42%) человека, средний уровень 10 (38%), низкий уровень 5 (20%) учащихся.

В 1А классе учащиеся показали следующие результаты: по когнитивному компоненту высокий уровень набрали 7 (28%) учеников, средний уровень 12 (48%), низкий уровень 6 (24%). По мотивационно-ценностному высокий уровень 5(20%), средний 10 (40%), низкий 10 (40%) учащихся. По деятельностному компоненту высокий уровень получили 6 (24%) учащихся, средний уровень 13(52%), низкий уровень 6(24%).

Анализ мотивационно-ценностного компонента сформированности здорового образа жизни учащихся 1Б класса по методике М.Рокича «Ценностные ориентации» показал: высокий уровень в классе проявили 9 учеников (34%), средний уровень 10 учеников (38%) и низкий уровень представлен по 7 ученикам (28%).

В 1А классе анализ показал: высокий уровень в классе проявили 7 ученика (28%), средний уровень 10 учеников (40%) и низкий уровни представлены по 8 ученикам (по 32%).

Анализ сформированности мотивационно-ценностного компонента по методике С.Дерябов, В.Ясвин «Индекс отношения к здоровью» показал следующие результаты:

Из проведенного исследования в 1Б классе выявлено, что у 12(46%) учеников является более значимым здоровье и здоровый образ жизни, у 9 (34%) средней значимостью, и у 5 (20%) учеников низкая значимость отношения к здоровью.

По результатам, проведенным в 1А классе, было выявлено, что у 8 (32%) учеников является более значимым здоровье и здоровый образ жизни, у 12 (48%) средней значимостью, и всего у 5 (20%) учеников низкая значимость.

Результаты по данной методике говорят о том, что ценность здорового образа жизни в 1Б классе, по сравнению с 1А стали намного выше.

Анализ сформированности деятельностного компонента по методике В.Д.Пурина в 1 Б классе показал: низкий уровень у 6 (24%) учеников, средний уровень 10 (38%) учеников, 10 (38%) учеников показали высокий результат.

Опрос же в 1А классе выявил следующие результаты, высокий уровень показали 7 (28%) учащихся, средний 12(48%) учащихся и 6 (24%) учеников показали низкий уровень.

Общий результат по когнитивному, мотивационно-ценностному и деятельностному компоненту в 1А классе показан на рисунке 4, в 1Б классе показан на рисунке 5.

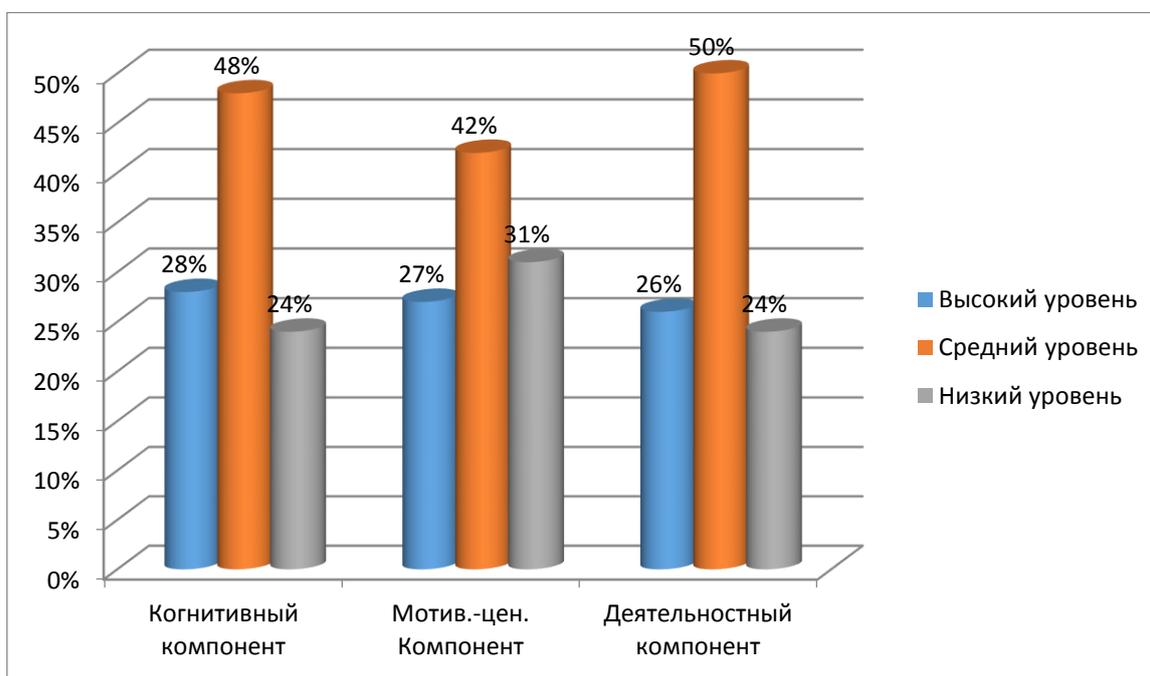


Рис.4 Уровни сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся 1А класса.

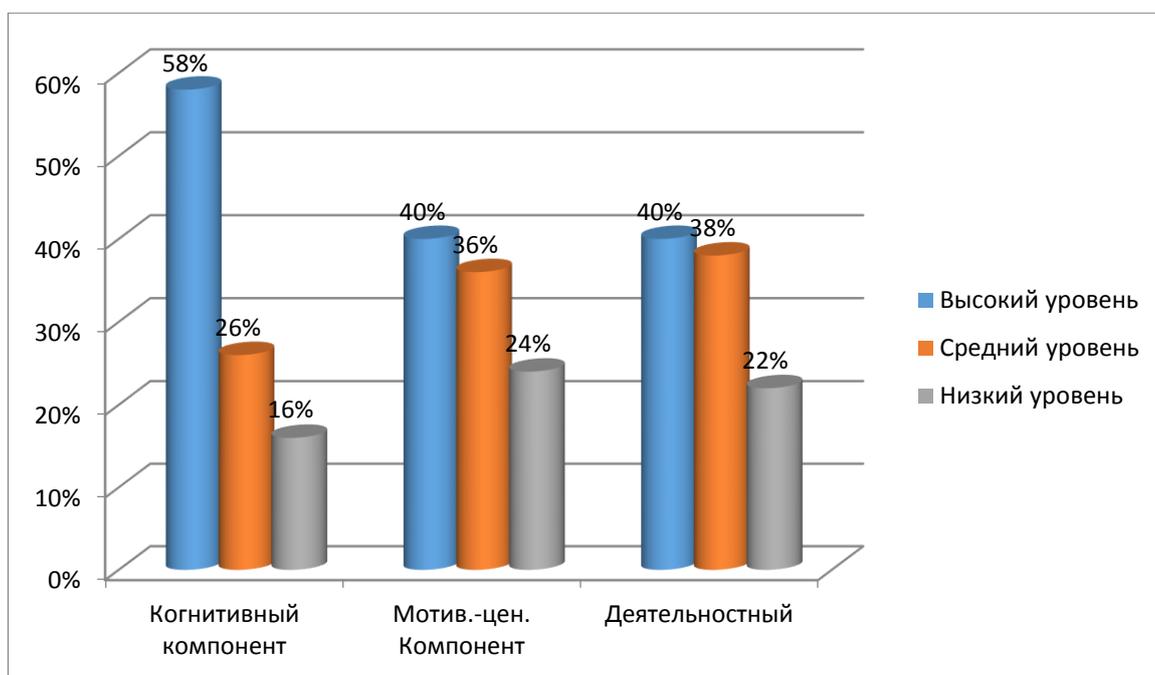


Рис.5 Уровни сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся 1Б класса.

Сравнительная диаграмма сформированности ценности здорового образа жизни по всем методикам экспериментальной и контрольной группы представлена на рисунке 6.

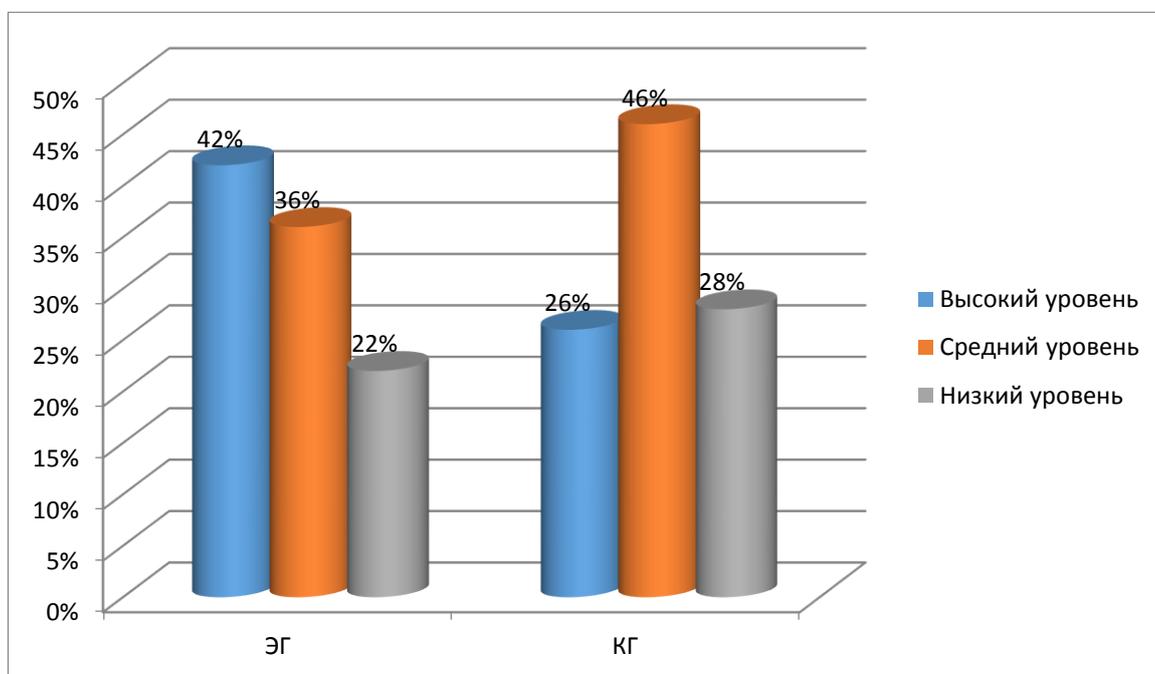


Рис.6 Сравнительная диаграмма сформированности ценности здорового образа жизни в экспериментальной и контрольной группе.

На рисунке 6 видно, что:

- в 1А (контрольная группа) классе, высокий уровень составляет 26%, средний уровень 46%, низкий уровень 28%;

- в 1Б (экспериментальная группа) классе, высокий уровень 42%, средний уровень 36%, низкий уровень 22%.

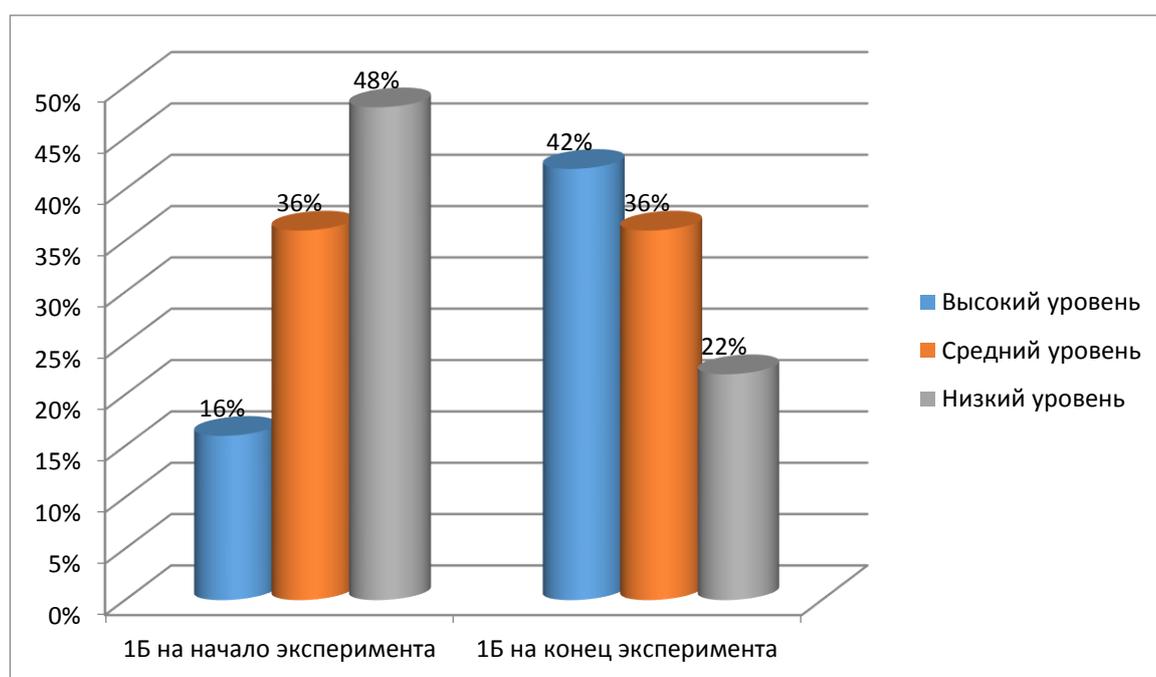


Рис.7 Сравнительная диаграмма уровней сформированности ценности здорового образа жизни у экспериментальной группы на начало и на конец эксперимента.

На рисунке 7 показаны уровни сформированности ценности здорового образа жизни у экспериментальной группы (1Б класс) на начало и на конец эксперимента. На начало эксперимента высокий уровень составляет 16%, средний 36%, низкий 48%. На конец эксперимента высокий уровень 42%, средний 36%, низкий 22%.

На диаграмме видно, что после проведенного комплекса уроков, уровень ценности и знания о здоровом образе жизни когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонента в 1Б классе значительно увеличился (высокий уровень увеличился на 26%, средний уровень остался

прежним 36%, низкий уровень снизился на 26%), что говорит об эффективности проведенных мною уроков.

Выводы по II главе

Констатирующий этап экспериментальной работы включал в себя получение информации об особенностях понимания школьниками ценности здорового образа жизни. Во второй главе раскрывается содержание исходного диагностического этапа исследования уровней сформированности ценности здорового образа жизни у учащихся первого класса.

В процессе исследования определялись критерии и показатели, происходил поиск методов и разработка методик исследования. На основе соответствующих методик были выделены уровни сформированности у учащихся ценности здорового образа жизни (высокий, средний, низкий).

Формирующий этап исследования включал работу по организации комплекса уроков, проводимых на уроках окружающего мира. Комплекс уроков был направлен на повышение уровня сформированности ценности здорового образа жизни и составлялся по различным методам таким, как: беседа, видео метод, игра, практическая работа. Для составления комплекса уроков учитывалась программа, по которой занимаются ученики в школе.

Контрольный этап проходил в виде контрольного среза по выявлению уровня сформированности ценности здорового образа жизни у младших школьников после проведения комплекса уроков. Который показал эффективность данных уроков.

Уровень ценности и знания о здоровом образе жизни когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонента в 1Б классе значительно увеличился (высокий уровень увеличился на 26%, средний уровень остался прежним 36%, низкий уровень снизился на 26%). Данные результаты говорят о возможности внедрения данного комплекса уроков в учебно-воспитательный процесс в школе, для увеличения ценности здорового образа жизни.

Заключение

Ознакомившись с психолого-педагогической литературой по проблеме исследования и проведя свой эксперимент, мы пришли к следующим выводам:

1. Младший школьный возраст выделяется наиболее удачный периодом в жизни человека для формирования ценности здорового образа жизни. В данном возрасте ценность здорового образа жизни рассматривается как его деятельность и основывается на его устойчивых представлениях о здоровье, как общечеловеческой ценности, формировании умений и навыков ведения здорового образа жизни. Но в школах встречаются и дети с очень слабыми представлениями о ценностях здорового образа жизни, что требует повышения их уровня знаний.

2. В системе образования существуют программы для укрепления и сохранения знаний о ценностях здорового образа жизни. Некоторые из изученных мною программ не всегда оправдывают ожидаемые результаты.

3. Разрешить данную проблему можно с помощью введения в учебно-воспитательный процесс комплекса уроков, который будет проводиться на уроках окружающего мира с 1 класса. Комплекс уроков обеспечивает целостное восприятие полученных знаний о здоровье, формирует ценностные установки на здоровый образ жизни, специальные навыки и умения в сохранении и укреплении здоровья.

4. Комплекс уроков, направленный на формирование ценности здорового образа жизни включал следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, познавательные игры, видеометод, практическая работа.

5. При проведении эксперимента с первоклассниками нам удалось не только повысить уровень знаний о ценностях здорового образа жизни, но и сформировать установки применять эти знания на практике. У учащихся сформировалась потребность соблюдать здоровый образ жизни, правила личной гигиены, режим дня, участвовать в мероприятиях посвященных здоровью и т.д.

Библиографический список

1. Андреев, К.Т. Здоровый образ жизни в учебном процессе / К.Т. Андреев. – М.: Наука, 2015. – 355с.
2. Амонашвили, Ш.А. Педагогика здоровья / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Плескин. – М.: Педагогика, 2008. – 438с.
3. Алексин, А.А. Проблемы здорового образа жизни / А.А. Алексин. – М.: Здоровье, 2014. – 311с.
4. Аникин, А.А. Актуальные проблемы валеологии в образовании / А.А. Аникин – М.: 2015. – 577с.
5. Баркланов, А.В. Окружающая среда и здоровье / А.В. Баркланов. – М.: Педиатрия, 2014. – N 5. – 255с.
6. Брадик, Г.М. Реализация потребностно-информационного подхода в валеологическом образовании подростков: Дис. канд. пед. наук. защищена 12.02.2000: утв. 24.06.2000 / Г.М. Брадик. – Новосибирск: СПб, 2000. – 132 с.
7. Волонина, А.Г. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж» / А.Г. Волонина – М.: моногр. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2015. – 356 с.
8. Герасимов, В.В. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / В.В. Герасимов – М.: Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2015. – 485с.
9. Гаврилова, Т.П. Психология здоровья. / Т.П. Гаврилова. – М.: СПб, 1994 – 272 с.
10. Гончаренко, М.С. Задачи практической валеологии / М.С. Гончаренко, Т.И. Исакова – М.: СПб.2013. – 377с.
11. Гарипов, Р.В. Проблемы педагогики / Р.В. Гарипов. – М.: Санкт-Петербург, 2015. – 673с.
12. Гречаная, Т.Б. Угрозы в окружающем мире. / Т.Б. Гречаная, Л.С. Колесова. – М., 2015. – 493с.

13. Грицанов, А.А. Новейший философский словарь / Сост. А.А. Грицанов. — Мн.: Изд. В.М. Скакун, 1998. - 896 с.
14. Дорников, М.Л. Классные часы и нестандартные уроки / М.Л. Дорников – М.: Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2013. – 644с.
15. Дик, Н.Ф. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования / Н.Ф. Дик. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012 – 412с.
16. Денисов, Д.А. Педагога в младших классах. Проблемы. / Д.А. Денисов – М.: Новосибирск, 2015 – 544с.
17. Ксензова, Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учебно-методическое пособие. / Г.Ю. Ксензова. - М.: Педагогическое общество России, 2013. - 224 с.
18. Кузнецов, Е.Д. Новая валеология нового времени. / Е.Д. Кузнецов. – Тюмень: Истина, 1999. - 219 с.
19. Кузнецова, О.П., Мониторинг качества школьного образования/ О.П. Кузнецова, И.С. Денисова, Т.С. Чернышева и др. // Управление качеством образования, 2008. - №3. – 324с.
20. Королева, Е.Д. Особенности развития человека. / Е.Д. Королева - М.: Психология, 2013. – 483с.
21. Кессиди, Ф.Х. От мифа к логосу (Становление греческой философии) / Ф.Х. Кессиди. – СПб. Алетейя, 2001. – 360с.
22. Лазарева, О.Н. Методика преподавания окружающего мира в начальной школе/ Лазарева О.Н. – М.: Екатеринбург, 2015. – 283с.
23. Лавреньтьев, М.Ю. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / М.Ю. Лавреньтьев – М.: Москва, 2011. – 648с.
24. Менцеру, П. Методика здорового образа жизни младших классов. / П. Менцеру. – М.: Кишинев, 2015 – 538с.
25. Миненко, П. П. Валеология и образование. / П.П. Миненко, В.Н. Швецова. – М.: Хабаровск, 1997. – 589с.
26. Никитин, А.Л. Раздумья о здоровье. / А.Л. Никитин. – М.: 2010 – 341с.

27. Науменко, Ю.В. Проектирование здоровьесформирующего образования / Ю.В. Науменко – М.: 2004. - № 5. – Стр. 46 – 51.
28. Нестеров, В.А. Законы природы и здоровье человека / В.А. Нестеров – М.: Ростов на Дону, 2013. – 489с.
29. Новолодская, Е.Г. Организация валеологической деятельности младших школьников / Е.Г. Новолодская // Начальная школа плюс До и После. - 2002. - №11 - С.27-36
30. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. / Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. – М.: Сфера, 2011. – 357с.
31. Одинцов, Н.Ж. Проектирование здоровьесформирующего образования / Н.Ж. Одинцов – М.: 2013. – 422с.
32. Осипова, Н.П. Программа «Формирование здорового образа жизни младших школьников». Электронный ресурс: <http://www.csnetwork.ru/library/view/428>.
33. Ушинский, К.Д. «Игры и игровые ситуации на уроках окружающего мира». Электронный ресурс: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/11/13/igry-i-igrovye-situatsii-na-urokakh>.
33. Разинчук, Л.Ю. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника. / Л.Ю. Разинчук. – М., 2015 – 511с.
34. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
35. Саболин, В.Г. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / В.Г. Саболин. – М.: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2009 – 433с.
36. Степанов, В.М. Здоровьесохранная педагогика. / В.М. Степанов, А.Д. Щипачева. – М.: Иркутск, 2001. – 285с.
37. Самойлин, Е.Э. Воспитательная система школы: теоретический минимум. / Е.Э. Самойлин – М.: Москва, 2015. – 381с.

38. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека: (Этика коммунистического воспитания): Педагогическое наследие. В.А. Сухомлинский / – М.: Педагогика, 1990. – 288 с.
39. Тугарино, В.П. О проблемах здоровьесоздания в регионах России / В.П. Тугаринов – М.: Валеология. 2014. – №2 – 301с.
40. Тиханов, П.А. Валеологическое образование в младших классах. / П.А. Тиханов – М.: 2012. –281с.
41. Терехова, Е.В. Психология в младших классах. / Е.В. Терехова – М.: Санкт Петербург, 2012. –471с.
42. Трещева, О.Л. Концепция формирования валеологической культуры студентов физкультурного вуза / О.Л. Трещева. // Физическое образование Сибири. - 2008. - № 2.
43. Тихомирова, Л.Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей / Л.Ф. Тихомирова. // Учебно – методическое пособие. - Ярославль, 2010. – 347 с.
44. Хмель, Ю.В. Здоровьесоздание / Ю.В. Хмель – М.: ФЛИНТА, 2010. – 471с.
45. Худяков, А.Д. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. / Ю.В. Худяков – М.: Ставрополь, 2014. – 893с.
46. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты. Доклад на отделении философии образования и теории педагогики / А.В. Хуторской. - РАО, 2002. - 23 апреля.
47. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни: Учебное пособие. / С. Шлозберг, Л. Неаорент. – М.: СПб. – Киев: Диалектика, 2000. – 145 с.
48. Шепелин, О.П. Экология человека и гигиена / О.П. Шепелин. – М.: Гигиена и санитария. - 1991. - N 11. - С.73-76.
49. Эльконин, Д.Б. Психология обучения младшего школьника / Д.Б. Эльконин. - М.: Знание, 1974. – 349 с.

50. Яковлев, В.А. Теория и практика инновационной подготовки учителя в системе высшего образования: Дис. докт, пед, наук / В.А. Яковлев. - Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2000. - 348 с.

Опросник «Отношение к здоровью» Р.А.Березовская

Испытуемым раздается текст опросника и зачитывается инструкция: «Вам предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться или не согласиться либо согласитесь частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью согласия по шкале:

- 1-абсолютно не согласен;
- 2-не согласен;
- 3-скорее не согласен;
- 4-не знаю и не могу ответить;
- 5-скорее согласен, чем нет;
- 6-согласен;
- 7-абсолютно согласен».

Выбранный вами ответ обведите в кружочек. Для каждого вопроса только один ответ. Отвечать на вопросы нужно подряд, не пропуская. Обратите ваше внимание на то, что в третьем вопросе варианта нет, нужно самим ответить на вопрос.

1. Оцените на сколько, важны для вас в данный момент следующие слова:

- 1.1 Семья;
- 1.2 Деньги;
- 1.3 Верные друзья;
- 1.4 Здоровье;
- 1.5 Школа;
- 1.6 Признание и уважение окружающих;

2. Как вы думаете, что нужно для того, чтобы добиться успеха в жизни:

- 2.1 Хорошее образование;
- 2.2 Деньги;
- 2.3 Способности;

- 2.4 Удача;
- 2.5 Здоровье;
- 2.6 Трудолюбие;
- 2.7 Поддержка друзей.
- 3. Как вы в нескольких словах расскажите, что такое здоровый образ жизни?
- 4. Оцените, какое влияние на ваши знания оказывают следующие источники информации.
 - 4.1 Радио, телевизор;
 - 4.2 Врачи;
 - 4.3 Газеты и журналы;
 - 4.5 Друзья;
 - 4.6 Книги.
- 5. Как вы думаете, что из перечисленного влияет на ваше здоровье?
 - 5.1 Экология;
 - 5.2 Врачи;
 - 5.3 Питание;
 - 5.4 Вредные привычки;
- 6. Как вы чувствуете себя чаще, когда у вас со здоровьем все хорошо?
 - 6.1 Я спокоен;
 - 6.2 Я доволен;
 - 6.3 Я счастлив;
 - 6.4 Мне радостно;
 - 6.5 Мне безразлично;
 - 6.6. Меня никогда ничего не беспокоит;
 - 6.7 Я чувствую себя хорошо;
- 7. Как вы чувствуете себя, когда чувствуете, что болеете?
 - 7.1 Я спокоен;
 - 7.2 Я расстроен;
 - 7.3 Мне страшно;
 - 7.4 Я волнуюсь;

- 7.5 Мне стыдно;
- 8. Что вы делаете, чтобы быть здоровым?
 - 8.1. Сажу на диете;
 - 8.2 Забочусь о режиме дня и отдыха;
 - 8.3 Закаляюсь;
 - 8.4 Посещаю часто врачей;
 - 8.5 Избегаю вредных привычек;
 - 8.6 Занимаюсь спортом;
 - 8.7 Другое.
- 9. Если вы не всегда заботитесь о своем здоровье, то почему?
 - 9.1 Потому что я здоров;
 - 9.2 У меня нет времени;
 - 9.3 Одному скучно;
 - 9.4 Не знаю, что нужно для этого делать;
 - 9.5 Нет условий;
 - 9.6 Есть другие важные дела;
 - 9.7 Другое.
- 10. Когда вы чувствуете себя плохо, что вы делаете?
 - 10.1 Говорю врачу;
 - 10.2 Не обращаю внимание;
 - 10.3 Говорю окружающим (маме, папе);
 - 10.4 Сам принимаю меры;
 - 10.5 Говорю друзьям;
 - 10.6 Другое.

Методика ценностных ориентаций М. Рокича.

В пункте один вам представлен список, состоящий из одиннадцати ценностей. Прочти их внимательно и расставь по порядку важности для себя. Если ценность является для вас самой важной, ставь ее на первое место. Затем из оставшихся ценностей выбери самую важную и поставь рядом с ней цифру два.

Так оцени по степени важности все ценности и поставь напротив соответствующий номер.

В пункте два вам предлагается список из 11 составляющих здорового образа жизни. Прочитай их внимательно и выбери тот признак, который ты считаешь самым главным для здорового образа жизни. Рядом с ним поставь цифру один. Затем из оставшихся пунктов выбираешь по тому же принципу и ставишь соответствующую цифру рядом. Таким образом, наименее важный присвоит цифру одиннадцать.

Пункт

1. Деньги
2. Здоровье
3. Красота
4. Семья
5. Дружба
6. Любовь
7. Счастье других
8. Развитие
9. Знание
10. Творчество
11. Уверенность в себе

Пункт 2

1. Заниматься спортом
2. Не употреблять алкоголь

3. Не употреблять наркотики
4. Вести осмысленную жизнь
5. Позитивное отношение к себе
6. Гармоничные (дружеские) отношения в семье
7. Полноценно и правильно питаться
8. Не курить
9. Жить полноценной духовной жизнью
10. Саморазвитие и самосовершенствование
11. Доброжелательное отношение к другим

Методика С.Дерябо, В.Ясвин «Индекс отношения к здоровью».

Дорогие ребята, определите степень значимости для себя предложенных ниже ценностей. Выберите из представленных вариантов 3 самые важные ценности для вас и 3 менее важные ценности для вас (запишите в подходящий столбик).

1. хорошие вещи, материальное благополучие;
2. общение с природой;
3. общение с друзьями и другими окружающими людьми;
4. любовь и семейная жизнь;
5. здоровье, здоровый образ жизни;
6. труд (профессия, учёба, интересная работа);
7. духовность (нравственность, саморазвитие)

Самые важные для меня (перечислить 1,2,3).

Менее важные для меня (перечислить 1,2,3).

Методика В.Д. Пурин «Что мешает мне вести здоровый образ жизни».

Утверждения:

«Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни...»

1. Состояние моего здоровья в настоящее время.
2. Проблемы и трудности в семье.
3. Погода.
4. Мало свободного времени.
5. Свободная продажа в магазинах сигарет, пива и алкогольных напитков.
6. Мало внимания ко мне со стороны классного руководителя.
7. Мало внимания ко мне со стороны учителя физкультуры.
8. Мало внимания ко мне со стороны медицинских работников в школе.
9. Мало внимание ко мне со стороны директора школы.
10. Плохая компания во дворе, на улице.
11. Плохая компания одноклассников.
12. Я сам нарушаю правила здорового образа жизни.

План-конспект урока

Тема: «Овощи и фрукты, наши витаминные продукты»

Вид урока: открытие новых знаний.

Цель урока: научить учащихся различать овощи и фрукты, рассказать какие полезные вещества они в себе содержат и почему они так полезны для человека. Познакомить учащихся с понятием «Витамины», выяснить какие витамины содержатся в овощах и фруктах.

Оборудование урока:

На уроке нам понадобятся картинки с изображением овощей и фруктов, презентации к уроку, шапочки для детей с изображением овощей и фруктов.

Ход урока:

- 1. Организационный момент, эмоциональный настрой учащихся.**
- 2. Постановка проблемы урока. Какую роль в жизни человека играют овощи и фрукты?**

Разгадывание загадок о овощах и фруктах.

1. Оно круглое да румяное

И растёт на ветке.

Любят его очень взрослые

И маленькие детки (яблоко)

2. Никого я не огорчаю,

Но всех плакать заставляю (лук)

3. Актуализация знаний

Учитель: Чтобы ответить на вопрос нашего урока мы заглядываем в кладовую осени. Чего только там нет и капуста, и морковка, горох, свекла и петрушка. Я слышу, как эти овощи завели спор!

4. Сценка «Спор овощей»

Учащиеся надевают шапочки, с изображением овощей и начинают спорить кто из овощей самый вкусный и полезный. В споре участвует горох,

свекла, капуста, огурец, редиска, морковь, лук, помидор, картошка, баклажаны. Каждому ученику в сценке раздаются карточки со словами, которые они должны прочитать в сценке.

В конце спора вместе с учащимися выясняется, что оказывается все овощи являются полезными и овощи объявляют мир, обнимаются.

Учитель: Дети скажите, только ли в овощах содержатся полезные для нашего организма вещества?

Учащиеся играют в игру «Докажи словечко»

1. Будто месяц под звездой

Фрукт волшебно- золотой-

Очень нравится мартышкам

В жёлтой курточке одет(банан)

2. Апельсина жёлтый братик

И никто тут ни причём,

Что ужасно кислый он,

Этот маленький (лимон)

Учитель: Как мы можем назвать эти предметы одним словом?

Вместе с учащимися выясняется, что фрукты тоже обладают полезными свойствами для организма человека. Для того чтобы мы могли научиться отличать фрукты и овощи давайте немного поработаем самостоятельно.

Перед учениками разложены листочки, в которых им предлагается разукрасить фрукты нужным цветом. Проверка осуществляется с экраном.

Затем предлагается зайчику сварить компот, а белочке овощной суп. Учащиеся должны определить определенные продукты в две группы (компот и суп).

5. Рассказ о витаминах

Учитель рассказывает, что такое витамины, откуда к нам пришло это слово и в чем их польза. Далее происходит знакомство с самими витаминами, которые представлены на слайдах презентации.

Витамин А – витамин для развития и роста организма.

Витамин В – витамин для нашей силы и бодрости.

Витамин С – наша защита от болезней.

6. Закрепление знаний.

Первоклассникам раздаются конверты, раскрыв их они понимают, что это мозаика. Им необходимо собрать мозаику. Затем мы из каждого листочка учащегося создаем книгу «Овощи и фрукты» (складываем все листочки вместе).

7. Подведение итогов. Рефлексия.

Проводится беседа с учащимися о том что нового сегодня узнали на уроке, смогли ли мы вместе ответить на проблемный вопрос нашего урока, для чего мы сегодня знакомимся с фруктами и овощами.

10 урок- закрепление знаний

Кроссворд на тему «Здоровье»

				1.														
				в		2.												
1.	з	д	о	р	о	в	ь	е										
				а		и												
				ч		т					3.							
				2.	з	а	р	я	д	к	а							
						м					п		5.					
				4.		и					т		п					
			3.	с	о	н			4.	р	е	ж	и	м				
				п		ы					к		т					
				о							а		а					
				р									н					
5.	ч	и	с	т	о	т	а						и					
													е					

Вопросы по вертикали:

1. К кому мы обращаемся когда заболели? (Врач).
2. Что полезного содержится в фруктах и овощах? (Витамины).
3. Куда пойдешь за лекарствами, если ты заболел? (Аптека).

4. Чем необходимо заниматься, чтобы быть сильным и здоровым?

(Спорт).

5. Усвоение пищи живым организмом? (Питание).

Вопросы по горизонтали:

1. Одна из главных ценностей в жизни каждого человека? (Здоровье).

2. Что полезно делать человеку по утрам, чтобы сохранить свое здоровье?

(Зарядка).

3. Что необходимо человеку, чтобы восстановить свою энергию? (Сон).

4. Распорядок действий на день? (Режим).

5. Залог здоровья, это? (Чистота).