

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра теории и методики начального образования
Левчук Полина Евгеньевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

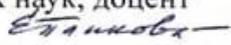
**ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
Начальное образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав.кафедрой кандидат
педагогических наук, доцент
Басалаева М.В.

 подпись « » _____ 2022 г.

Руководитель кандидат
педагогических наук, доцент
Панкова Е.С. 

Дата защиты «10» 12 2022г.

Обучающийся Левчук П.Е.

 подпись «10» 12 2022 г.

Оценка хорошо

Красноярск
2022

Содержание

Введение.....	3
Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ.....	6
1.1. Понятие физического здоровья и факторы, его определяющие.....	6
1.2. Особенности сохранения и укрепления физического здоровья современных младших школьников.....	16
1.3. Способы поддержания и укрепления физического здоровья младших школьников.....	24
Выводы по I главе.....	33
Глава II. АКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	35
2.1. Методики выявления актуального состояния физического здоровья младших школьников.....	35
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их анализ.....	39
2.3. Методические рекомендации к проведению серии классных часов по поддержанию и укреплению физического здоровья второклассников.....	42
Выводы по II главе.....	53
Заключение.....	55
Библиографический список.....	58
Приложения.....	63

Введение

Актуальность проблемы. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Здоровье, приобретенное в ранний младший период, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Современное общество предъявляет высокие требования к работе, призванной заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание школьников. Оно является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду [35, С. 92].

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое здоровье в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Одна из главных задач школы - научить детей качественному проявлению двигательных задатков, которыми они наделены от рождения. Управление движениями становится возможным под воздействием нормативных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью [3, С. 133].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов. В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок [17, С. 57].

В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому здоровому и безопасному образу жизни школьника следует уделять особое внимание. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям.

В стандартах третьего поколения чётко указано, что школа и учителя должны охранять и укреплять здоровье обучающихся.

Исходя из актуальности нами сформулирована **тема исследования:** «Изучение актуального состояния физического здоровья младших школьников в образовательной практике».

Цель исследования: изучить актуальное состояние физического здоровья младших школьников, наличие изменений его и предложить серию классных часов для его поддержания и укрепления.

Объект исследования: процесс поддержания и укрепления физического здоровья младших школьников в образовательной практике второго класса.

Предмет исследования: актуальное состояние физического здоровья и его изменений у второклассников, условия его поддержания и укрепления.

Гипотеза исследования: актуальный уровень физического здоровья младших школьников определяется:

- состоянием сердечно - сосудистой системы (значением коэффициента адаптации),
- степенью частотой и силой выраженности симптомов неблагополучия иммунной и других систем,
- ухудшением состояния индивидуального здоровья респондентов за истекший учебный год и находится преимущественно на среднем уровне.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие о здоровье и образе жизни.
2. Определить основные задачи и средства поддержания физического здоровья обучающихся начальных классов.
3. Проанализировать научную литературу с целью выявления особенностей ребенка в младшем школьном возрасте.
4. Дать психолого-педагогическую характеристику детей младшего школьного возраста.
5. Охарактеризовать здоровье-сберегающие технологии в образовании.
6. Выделить критерии, составить диагностическую программу исследования. Провести эмпирическое исследование актуального состояния физического здоровья младших школьников.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

1.1. Понятие физического здоровья и факторы, его определяющие

Один известный педагог В.А.Сухомлинский утверждал, что «Забота о здоровье ребенка - это комплекс санитарно-гигиенических норм и правил не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» [38, С. 42].

Прежде, чем перейти к раскрытию понятия «физическое здоровье», следует уточнить основополагающее исследуемой проблемы, ведущим понятием которого является «здоровье». В «Медицинской энциклопедии» оно раскрывается как состояние организма человека, при котором функции всех его органов, систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов [45].

По мнению С.В. Попова «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией и, кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врожденные или приобретенные) физические дефекты, даже в стадии компенсации» [13, С. 78].

Итак, «здоровье - это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

С точки зрения В.П. Казначеева, здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

По мнению основоположника науки о здоровье - валеологии И.И. Брехмана, здоровье - это «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [8, С. 10].

Салаватова М.К. определяет здоровье детей как состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Помимо индивидуального здоровья различают здоровье населения как понятие статистическое. Последнее применительно к учащимся определяется по следующим показателям: общая заболеваемость, инфекционная заболеваемость, индекс здоровья, распространенность и структура заболеваемости, процент детей с нормальным физическим развитием, распределение по группам здоровья [42, С. 17].

Исследования А.Г. Голева, С.А. Калашника, М.Ю. Кирилловой и других свидетельствуют о том, что здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни. Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, способами удовлетворения материальных и духовных потребностей, индивидуальным и общественным поведением. Иначе говоря, образ жизни - это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями (образ).

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для

здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования; сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Согласно личностно - деятельностной концепции, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», по существу, совпадают, а в качестве здоровой личности может рассматриваться лишь личность, гармонично, развивающаяся, направленная на решение общественно значимых задач, занимающая зрелую жизненную позицию [26, С. 12].

Автор С.О. Авчинникова отмечает, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ) [25, С. 48].

Индивидуальные жизненные стили многообразны и располагаются в континууме от здорового (оптимального) до нездорового (разрушительного), причем отличия одного от другого будут проявляться на всех уровнях, во всех составляющих компонентах стиля. М.Я. Виленский и С.О. Авчинникова иллюстрируют это на примере ценностно-смыслового блока структурной модели стиля жизни (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика ценностно-смыслового компонента
здорового и нездорового стиля жизни

Показатели	Здоровый стиль жизни	Нездоровый стиль жизни
Цель жизни	Глубоко осознана и связана с реализацией себя как субъекта культуры, нравственности, исторического процесса и собственной жизни	Четко не определена, не связана с реализацией истинного предназначения человека
Принципы жизни	Отвечают природосообразности и этнокультуросообразности	Противоречат видовым законам и аксиологическим ориентирам общества
Позиция в жизни	Интернальная, при которой ответственность за все события в жизни личность возлагает на себя. Активность и самостоятельность	Экстернальная, т.е. упование на судьбу, провидение, помощь извне, обвинение окружающих в чинимых препятствиях, что сочетается со стадностью и

		конформизмом
Уровень жизненных проявлений	Духовный	Утилитарный
Мироощущение	Оптимистичное, жизнерадостное. Адекватное восприятие окружающей действительности, способность жить настоящим и строить планы на будущее	Пессимистичное. Дискретность в восприятии своего жизненного пути
Отношение к людям	Эмпатийное, альтруистическое, терпимое	Эгоистическое, индивидуалистическое, потребительское
Отношение к природе	Осознание себя частью природы, готовность к экологичному взаимодействию	Принятие роли хозяина природы, стремление использовать ее лишь как источник благ и удовольствий
Отношение к своей личности	Основывается на развитых рефлексивных способностях и стремлениях максимально раскрыть потенциальные индивидуальные возможности	Равнодушное, устранение от саморазвития, приводящее к деградации личности
Отношение к здоровью	Как к важнейшей ценности, что порождает стремление к здравотворчеству и требование жить так, чтобы не болеть	Как к некоей данности, которая подлежит коррекции только путем специального медикаментозного вмешательства, и эта данность с возрастом неизбежно утрачивается, отсюда закономерна пассивная, созерцательная позиция по отношению к своему здоровью
Отношение к профессиональной деятельности	Как к возможности творческой самореализации, способу достижения основных жизненных целей	Стремление к карьере как самоценности, обеспечивающей высокий статус и солидное материальное положение
Отношение к культуре	Как к средству восхождения к общечеловеческим ценностям и идеалам, стремление к культурному жизнеустройству и повышению своего культурного уровня	Недооценка культуры как «среды, растящей и питающей личность». Ориентации на «псевдокультуру», замедление культурного роста
Система потребностей	Разумная, четко иерархизированная: примат духовных потребностей	Сужение сферы потребностей, доминирование локальных, стереотип «стадных» потребностей

Указанные признаки носят обобщенный, универсальный характер, определяют духовный потенциал, реализующийся в индивидуальном жизненном стиле человека.

Исходя из анализа стилевых черт, с точки зрения их оптимальности для субъекта жизнедеятельности, выделим следующие критерии здорового стиля жизни:

- организационный (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания, пролонгированная регуляция времени, восприятие жизни в единстве ее прошлого, настоящего и будущего);

- гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены);

- коммуникативно-деятельностный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность);

- адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и общении, конгруэнтность);

- культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде);

- ценностно-мотивационный (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала);

- эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний локус контроля, спонтанность, оптимизм);
- индивидуально-личностный (высокий уровень самопринятия и самоуважения, сенситивность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).

Очевидным становится важность воспитания у детей активного отношения к собственному здоровью, понимания того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, уже с самого раннего возраста.

Младший школьный возраст считается одним из важных периодов в жизни, так как именно в нем начинает формироваться личность ребенка как человека. Известно, что 40 % различных, в том числе психических заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и его образ жизни [29, С. 264].

В основе формирования здорового образа жизни ребенка младшего школьного возраста (далее по тексту ЗОЖ) современные специалисты выделяют такие его составляющие, как медико-профилактические меры и особо важные - рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

К медико-профилактическим мерам можно отнести комплекс мероприятий, призванных снизить уровень и тяжесть возможных заболеваний:

- комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- лечебную физкультуру;
- укрепляющую фитотерапию;
- контроль часто болеющих детей;
- физиолечение - тубус-кварц, ингалятор,
- массаж – лечебный, профилактический; плавание [33].

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение [31, С. 14].

У младших школьников нервная система еще далеко не зрелая, и истощаются нервные клетки довольно быстро. Но все же, новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим

обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых, предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам.

Правильная организация чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [37].

Основные компоненты режима младшего школьника - это сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

При недостаточной двигательной активности появляется гипокинезия, вызывающая ряд серьезных изменений в организме школьника. Именно в младшем школьном особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода являются овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей, что позволяет приобрести более широкую власть, как над своим телом, так и над внешним физическим пространством.

Движение так же необходимо ребенку, как полноценное питание. Мало того, ребенку с достаточной физической активностью в большинстве случаев не нужно ограничивать питание: здесь лишних калорий просто не может быть - все излишки тут же «сжигаются». Физическая активность способствует правильному росту и развитию костного скелета и мускулатуры, кроме того, достаточная двигательная нагрузка является отличным профилактическим средством детских и подростковых неврозов и может стать настоящим лекарством от любой депрессии.

Большая роль в формировании ЗОЖ отводится рациональности питания младшего школьника, в основу которого современные педагоги

закладывают принципы: регулярности, разнообразия, адекватности, безопасности и удовольствия. На сегодняшний день установлены следующие требования к питанию школьника:

- питание должно соответствовать возрасту;
- питание должно обеспечивать энергозатраты организма с учетом динамики роста;
- питание должно быть сбалансированным, то есть содержать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов, а также включать необходимое количество витаминов и минеральных веществ;
- питание должно иметь достаточную кратность - не менее 3-4 раз в сутки;
- питание должно учитывать существующие проблемы со здоровьем.

Уже в данном возрасте младшим школьникам также следует прививать образ жизни без вредных привычек. Губительные для организма привычки - курение и употребление алкоголя. Младшие школьники знают, что курение и алкоголь вредят здоровью, но эти знания не осознаны ими. Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребёнку о том, что эти привычки воздействуют на детский организм во много раз сильнее, чем на организм взрослого. К вредной привычке, на сегодняшний день являющейся актуальной проблемой практически всей молодежи, также можно отнести неправильную организацию времени пребывания ребенка за компьютером, что может привести к известным негативным последствиям. Таким образом, вся обстановка вокруг школьника должна строиться таким образом, чтобы ему было совершенно очевидно, что полезно, а что нет.

Еще один важный компонент в формировании ЗОЖ младшего школьника - это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей

его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример - это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ [33].

Группа авторов Ким А.В. и Лядова С.А. указывают, что при формировании ЗОЖ у младших школьников нужно строить систему взаимосвязанных элементов образа жизни каждого ученика. В представлении этих авторов она выглядит, как на рисунке 1.

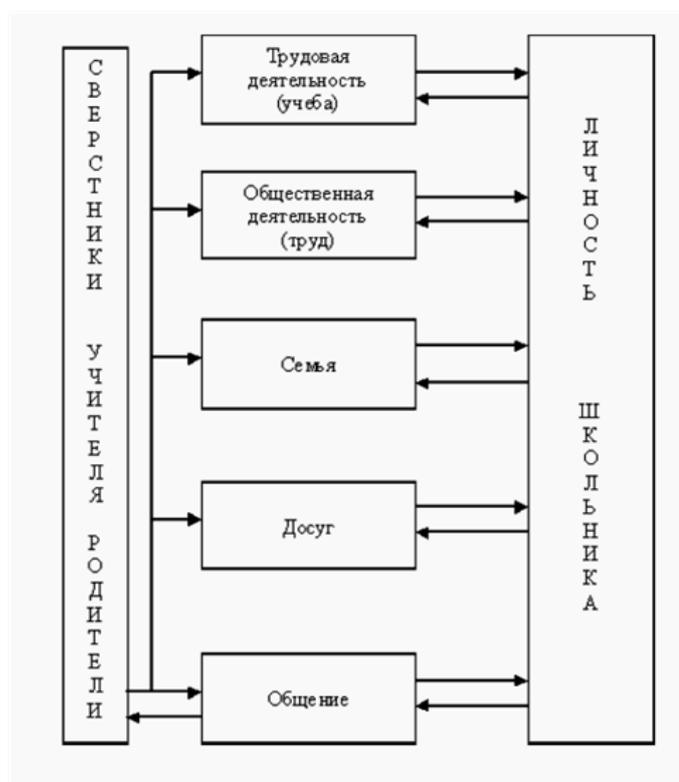


Рисунок 1 - Взаимосвязь элементов ЗОЖ младшего школьника

Модель взаимосвязи элементов образа жизни младших школьников, представленная на рисунке 1, отражает взаимодействие различных компонентов среды обитания: трудовой, учебной, бытовой, а также личностные компоненты: сверстники, учителя и родители.

Раскрывая содержание выше перечисленных компонентов ЗОЖ, следует отметить, что все сферы жизнедеятельности младших школьников - трудовая, общественная, семейная, досуговая - взаимосвязаны через общение

со сверстниками, учителями, родителями. Данная схема отражает социально-психологическую сторону процесса формирования ЗОЖ младших школьников.

Итак, исходя из вышеизложенного, под здоровым физическим здоровьем следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, проявляющиеся в здоровом стиле жизни. Которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Здоровый образ жизни выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

1.2. Особенности сохранения и укрепления физического здоровья современных младших школьников

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжести в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. Позвоночник в жизни человека выполняет еще и рессорную функцию. В этом периоде начинается его формирование. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц.

Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной, поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается, поэтому он обладает большей гибкостью и подвижностью. Это способствует физическому развитию или появлению различных нарушений, прежде всего осанки.

Энергично крепнут мышцы и связки, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому детям этого возраста легче производить размашистые движения, а мелкие и точные

движения вызывают у них значительные трудности. Окостенение фаланг пясти рук заканчивается к 9-11 годам, а запястья - к 10-12 годам. Поэтому у младших школьников вызывают большие трудности письменные задания и написанные ими буквы неровные.

У младших школьников растет и хорошо снабжается кровью мышца сердца, поэтому оно сравнительно выносливо. Благодаря большому диаметру сонных артерий головной мозг получает необходимое количество крови, поэтому умственная работоспособность младших школьников высока.

Масса головного мозга заметно возрастает после 7 лет. Особенно увеличиваются лобные доли мозга, играющие большую роль в формировании высших психических функций.

Меняется соотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение более выражено, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению велика, чем объясняется непоседливость младшего школьника. Нужна частая сменяемость заданий и игр, перемежающаяся кратковременным отдыхом или упражнениями не связанными большими нагрузками.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [43, С. 42].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [19, С. 19]. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45% [20, С. 59].

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5-2,0 часов провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях [40, С. 456].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [11, С. 124].

Темпы прироста различных физических способностей у детей
младшего школьного возраста

Физические способности	Среднегодовой прирост (%)		Общий прирост (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). Чем меньше возраст, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. С детьми младшего возраста обязательно необходимо проводить подвижные игры. У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания) [7, С. 376].

При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

В периоде физического развития от 6 до 10 лет можно выделить отдельные этапы, которые характеризуются разными особенностями и изменениями. Так, например, с 7 до 9 лет дети особенно активно растут, в этот же период у них заканчивается формирование тазовых костей, активнее становятся процессы коллагенизации. Есть одна важная особенность у детей младшего школьного возраста. Несмотря на то, что к 8-9 годам навыки ходьбы отточены практически до совершенства, связи между темпом и длиной шага, как у взрослого человека, у детей не наблюдается. Это лишний

раз подтверждает, что этот возраст особенно важен для совершенствования моторных функций.

Особое внимание уделялось физическому развитию малыша, так как в детях преобладает растительная жизнь. Утверждая важность физического воспитания для развития человека - великий чешский педагог Я.А. Коменский считал, что в этот период, когда происходит усиленный физический рост и развитие органов чувств, младшие дети должны воспитываться в материнских школах, семье, руководимые мудрыми матерями, обладающими педагогическими способностями и любящими своих воспитанников. Физически развитый человек самодостаточен, здоров и красив, данная характеристика формирует будущее в каждом ребенке.

Определяя принципы дидактики К. Д. Ушинский, рассматривал физическое воспитание в тесной взаимосвязи с трудом. Великий педагог считал его необходимым условием умственного, нравственного и физического развития ребенка.

П.Ф. Лесгафт в учении о физическом воспитании рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом он постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания. «Необходимо, - писал автор, - чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

Важную роль двигательной активности в физическом здоровье отмечают многие отечественные специалисты в данной области, участвовавшие в педагогической конференции 2009, такие как, В.У. Агеев, А.Г. Барабанов, П.В. Бундзен, П.А. Виноградов, М.Я. Виленский, Ю.А. Гагин, С.П. Евсеев, И.М. Козлов, В.Ф. Костюченко, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, А.П. Матвеев, Г.Г. Наталов, С.Д. Неверкович, В.В. Приходько, М.В.

Прохорова, В.А. Рогозкин, А. Аров, В.И. Столяров, В.Г. Стрелец, С.С. Филиппов, В.Д. Чепик, Г.Ф. Шитикова.

По их мнению, современный ребенок растет, развивается самостоятельно, выбирает себе занятия. Особое внимание в физическом воспитании стоит уделить исследованием последних лет, которые показали что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей, создания его личного пространства, в том числе для осуществления подвижной деятельности и дружеского общения со сверстниками, являются неотъемлемой частью жизни каждого из нас, но для ребенка они имеют куда большее значение - с них начинается путь становления здоровой полноценной личности, способность добиваться поставленных целей, преодолевать трудности [24, С. 45].

Опыт показывает, что правильное физическое воспитание делает ребенка конкурентоспособным, смелым и находчивым, помогает ему быстро адаптироваться к перемене окружения и условий. Соблюдение правил физического воспитания направленно на раскрытие и укрепление уже имеющихся у ребенка качеств и приводит к достижению следующих результатов, таких как естественное развитие генетических особенностей и возможностей личности, ее физической составляющей - ходьба, бег, прыжки и так далее.

По данным Л.В. Кармановой полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

По мнению педагогов-новаторов: Алябьевой Е.А., Голицыной Н.С., Латохиной Л.И., Овчинниковой Т.С., Савельевой Н.Ю., Сивачевой Л.Н., Талер Л.А., Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., Чистяковой М.И. для детей часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовыми программами воспитания. Многие дети нуждаются в особых программах

физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.

В своих работах по изучению психологических аспектов в области физического воспитания, ведущие психологи, такие как, Ф.В. Чиж, И.И. Дьяков, А.В. Петровский, А.П. Нечаев, А.П. Рудик, Е.П. Ильин и другие, отмечают прежде всего школьники требуют к себе особо пристального внимания в связи с той опасностью, которую представляет современный спорт с его сверхинтенсивными физическими и психическими нагрузками для формирующейся личности и здоровья юных спортсменов.

В литературе по теории физического развития становление высших психических функций человека, как правило, тесно связаны понятия и процессы его физического развития и психомоторного совершенствования. Но все же педагогические методики и программы физического воспитания школьников строятся механистически по принципу «физическое развивается физическим», в то время, как физическое развитие тесно связано с умственным развитием».

По мнению специалистов Сайкиной Е.Г. И Чистяковой М.И., дети младшего школьного возраста, по своему физическому и психологическому развитию готовы к обучению в школе и к физическим нагрузкам.

В этом возрасте у детей по сравнению с дошкольным, становятся уравновешенными сердечно-сосудистая система, скелетно-мышечный аппарат, процессы возбуждений и торможений. Но стоит отметить, что физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на

воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велика вероятность и опасность детского травматизма.

Анализируя младший школьный возраст Р.Д. Габович и Г.Х. Шахбазян отмечают, что данный возрастной период отличается замедленным темпом роста, и дальнейшим развитием кортикальных функций коры.

В младшем школьном возрасте большое значение имеет продолжение рационально осуществляемой тренировки организма в повседневной жизни (соблюдение рационального режима дня, организация подвижного образа жизни и др.) и осуществление специальных мероприятий (физические упражнения, игры, спорт и др.). Возрастает также роль гигиенического воспитания, составляющего неотъемлемую часть программы обучения в начальных классах.

Как считает Э.Я. Степаненкова педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомофизиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью. Давайте рассмотрим изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма детей данного возраста. Они обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры. Границы

младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Таким образом, особенностями сохранения и укрепления физического здоровья современных младших школьников являются:

- специфика индивидуальных моторных проявлений создает предрасположенность к успешной физкультурно-спортивной ориентации обучающихся;

- большое значение для младшего школьника имеет продолжение соблюдения режима дня, организация подвижного образа жизни и принятие участия в специальных мероприятиях (физические упражнения, игры, спорт);

- программы физического воспитания с применением комплекса соматических и интеллектуальных проблем, способствуют коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и психического развития.

1.3. Способы поддержания и укрепления физического здоровья младших школьников в начальной школе

Диагностика здоровья и физического развития учеников проводится совместно с фельдшером. Состояние здоровья отслеживается с помощью мониторинга заболеваемости. Материал анализируется, разрабатываются меры профилактики.

Первое же исследование, показало, что самыми распространенными являются простудные заболевания, из-за которых практически каждый ребенок пропустил по три-четыре дня в начале зимы. Для профилактики внедряются образовательные программы и технологии, интегрирующие образовательные и оздоровительные компоненты, направленные на сохранение и повышение работоспособности, минимизацию утомительности обучения, обеспечение возрастных темпов роста и развития детей; с учетом

индивидуальной образовательной траектории учащихся. С целью предотвращения перегрузки учащихся и сохранения их здоровья использую различные приемы и методы: динамические дидактические материалы, смену видов деятельности, свободное обсуждение и дискуссию на уроке, разноуровневые домашние задания. В зависимости от ситуации и степени напряженности работы на уроке, провожу: гимнастику для глаз, физ.минуток, музыкальную паузу.

В процессе обучения использует современные информационные технологии. Постоянно ведется профилактическая работа по предупреждению близорукости, искривлению осанки.

Сегодня необходимо привлечь родителей к организации мероприятий для учащихся в условиях здоровьесбережения. Для этого требуется повышать компетентность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время, когда остро стоит вопрос о применении в школах большого количества здоровьесберегающих технологий, наблюдение за физическим развитием и функциональным состоянием детей является обязательным компонентом контроля над здоровьем детей и результативностью уроков физкультуры [34, С.278].

Разработанные на данный момент технологии для оценки физического развития и функционального состояния организма учащихся, позволяют, с высокой точностью, производить отбор в спортивные секции, корректировать характер физических упражнений на уроках физической культуры и правильно подбирать нагрузку на занятиях в специальной медицинской группе [39].

Также, регулярно проводимое тестирование, позволяет проводить долгосрочный мониторинг физического развития учащихся и вносить изменения в разработанный календарно – тематический план уроков физического воспитания, давать рекомендации по проведению других уроков входящих в школьную программу (время проведения физ.минуток,

преобладание тех или иных упражнений в физ.минутке, моторная плотность урока и т.д.).

Проводимый контроль, в тоже время способствует выявлению отклонений и патологических изменений функционального состояния детей, что, при своевременном обращении к медицинским работникам, способствует предотвращению развития заболеваний и переходу их в стадию хронических. Появляется возможность более точно подбирать индивидуальные упражнения и физическую нагрузку для детей, отнесённых по медицинским показателям к подготовительной группе. При этом следует учитывать, что, контроль должен проводиться в тесном сотрудничестве с фельдшером школы [51, С. 69].

Между тем, в школах, нередко отсутствуют приборы для проведения такого рода наблюдений (спирометры, тонометры, динамометры и т.п.), поэтому рекомендуется проводить тесты, позволяющие оценивать физическое развитие и функциональное состояние учащихся, не требующих специального оборудования. Используя эти тесты, следует иметь в виду, что отклонения от возрастных нормативов могут быть связаны с неучтёнными факторами (наследственность, бытовые условия, национальные особенности, перенесённые заболевания и т.д.). Поэтому очень важно вести наблюдения за школьниками и фиксировать результаты в динамике, из года в год. Таким образом, важны не только текущие результаты, но и изменение показателей, особенно у детей занимающихся каким - либо видом спорта [4, С. 148].

Это даст возможность преподавателю проследить за качеством функциональных изменений организма, ростом или снижением физических показателей и сделать соответствующие выводы о целесообразности занятий выбранным видом спорта, разработать рекомендации по выбору другого вида спорта или спланировать оптимальный режим занятий. При этом, преподаватель должен работать в сотрудничестве с тренерами спортивных секций, инструкторами по спорту и спортивным врачом. Также следует рекомендовать детям вести развёрнутый дневник самоконтроля, куда

они будут заносить не только результаты выполнения контрольных упражнений, но и результаты функциональных проб [48, С. 51].

При выполнении оценивания функционального состояния и физической подготовленности организма можно использовать метод соматометрии:

Для оценки соответствия веса возрастной норме рекомендуется использовать формулу А.Ф. Синякова, веса-росту – индекс Кетле, качество телосложения определяется индексом развития грудной клетки (по Бругшу), индексом худощавости (по Эрисману), индексом крепости телосложения (по Пинье), а также индексом пропорциональности (по Мануврие).

Оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы проводится с помощью шести - моментной функциональной пробы и индекса Руфье.

Для оценки функционального состояния дыхательной системы используются проба Генчи и проба Штанге.

Тесты для оценки функционального состояния нервно – мышечного аппарата: скорость реакции мышц на нервные импульсы изучаются по частоте движений кисти; способность определять положение частей тела в пространстве исследуется с помощью проприоцептивной пробы; способность удерживать равновесие определяется с помощью усложнённой пробы Ромберга и пробы Яроцкого; исследование дермографизма.

Оценка физической работоспособности измеряется посредством Гарвардского степ-теста.

Оценивание физической подготовленности производится посредством выполнения определённых контрольных упражнений, направленных на определение развития основных физических качеств человека: быстрота - бег 60,100 метров; силовая выносливость-подтягивания на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; общая выносливость - бег 1000,2000,3000 метров; гибкость-наклон вперёд сидя на полу; ловкость-смена положений упор присев на упор лёжа.

Также можно использовать методы физиометрии (измерение частоты дыхания, пульса, жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы кисти и становой силы) и методы соматоскопии (описательные данные осмотра опорно-двигательного аппарата, позвоночника, осанки, формы грудной клетки, рельефа и упругости мускулатуры, формы стопы и эластичности кожи).

Данные тесты равно применимы для школьников младшего возраста. Использование предлагаемых тестов будет способствовать индивидуализации и преемственности физического воспитания учащихся. Рекомендуемые тесты могут быть использованы и с целью систематического самоконтроля, привлекает простота их использования и точность вычислений.

Для подготовки к проведению экспериментальной работы, нами были определены методики и критерии для оценки уровня физического здоровья младших школьников.

Диагностическая программа для оценки уровня физического здоровья младших школьников приведена в приложении А.

1. Адаптационный потенциал (Автор – Р. М. Баевский) [16, С. 26].

Цель: оценка функционального состояния сердечно - сосудистой системы.

Организация: у испытуемого в состоянии покоя производится замер следующих данных: частота сердечных сокращений (ЧСС; уд./мин.), систолическое артериальное давление (СД; мм. рт. ст.), диастолическое артериальное давление (ДД; мм. рт. ст.), возраст (В; лет), масса тела (МТ; кг), пол (П; мужской – 1, женский - 2), рост (Р; длина тела стоя см).

Критерий: определить функциональное состояние сердечно - сосудистой системы.

Формула для расчета адаптационного потенциала:

$$АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,014В + 0,009МТ + 0,004П - 0,009Р - 0,273.$$

Адаптационный потенциал (АП) можно оценить в баллах:

Меньше 2,1 у.е. – отлично;

От 2,11 до 3,2 у.е. – хорошо;

От 3,2 до 4,3 у.е. – удовлетворительно;

Более 4,31 – неудовлетворительно.

Обработка данных: полученные данные представлены в приложении Б.

При высоких значениях АП необходима консультация врача.

2. Комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова) [16, С. 26].

Цель: определить индивидуальный уровень физического здоровья обучающихся.

Организация: при обследовании учащихся анкета заполняется школьниками. Каждый блок вопросов включает десять наиболее характерных симптомов, которые оцениваются по двум параметрам: по частоте (отсутствует – 0 баллов, редко – 1 балл, часто – 2 балла, постоянно – 3 балла) и по силе выраженности (слабо – 1 балл, умеренно – 2 балла, сильно – 3 балла).

Критерий: определение уровней здоровья младших школьников.

Перечень вопросов к комплексной анкете оценки индивидуального уровня здоровья, блок вопросов 10. Иммунная система:

10.1. Болете ли Вы ОРВИ?

10.2. Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?

10.3. Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?

10.4. Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?

10.5. Бывает ли у Вас слабость?

10.6. Бывает ли у Вас повышенная потливость?

10.7. Бывают ли у Вас головные боли?

10.8. Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?

10.9. Бывает ли у Вас плохое заживление ран со склонностью к нагноению?

10.10. Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ?

Обработка данных: при анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе), или показатель болезненности, который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптокомплексов, а следовательно, и уровня здоровья.

Полученные данные представлены в приложении В.

Таблица 3. «Уровень здоровья».

Сумма баллов	Уровень здоровья (резервов)
От 0 до 12	Высокий – 1
От 13 до 24	Выше среднего – 2
От 25 до 36	Средний – 3
От 37 до 48	Ниже среднего – 4
От 49 до 60 и выше (при дополнительной сумме баллов в связи с воздействием на организм определенных признаков наследственности, вредных привычек, питания)	Низкий – 5

3. Тест - анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья (Автор - Н. К. Смирнов) [16, С. 26].

Цель: оценить изменение здоровья и образа жизни обучающихся за определенный период (с 01.09.2020 по 31.05.2021).

Организация: обучающимся выдается тест - анкета с 11-бальной шкалой к каждому вопросу: от -5 (максимально негативные для здоровья учащегося изменения) до +5 (максимально положительные для здоровья изменения), 0 - отсутствие изменений.

Критерий: определить оценку изменения здоровья и образа жизни обучающихся за определенный период.

Перечень вопросов к тест-анкете для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья:

1. Как изменилось за оцениваемый период состояние твоего здоровья? (К -5 - ухудшилось; к +5 - улучшилось.)

2. Как изменилось твое отношение к своему здоровью? (К -5 - стал реже, меньше заботиться о своем здоровье; к +5 - стал лучше, больше заботиться о своем здоровье.)

3. Как изменился твой образ жизни с точки зрения его влияния на здоровье?

4. Как изменилась за это время твоя физическая активность (занятия в спортивных секциях, выполнение комплексов упражнений, пробежки, лыжи и т.д.)?

5. Как изменился за это время характер твоего питания?

6. Как изменилось за это время материальное положение твоей семьи?

7. Как изменились твои привычки, влияющие на здоровье? (Вредные - к -5; полезные - к +5.)

8. Усилился или ослабел твой интерес, стремление к знаниям, связанным с проблемами здоровья?

9. Отмечаешь ли ты изменения в своем внешнем облике? Если да, то в какую сторону? (К -5 - в худшую; к + 5 - в лучшую.)

10. Чаще (быстрее) или реже стало наступать у тебя состояние утомления на уроках и дома? (К -5 - более быстрое и частое наступление; к +5 - реже наступающее утомление.)

11. Как в среднем изменилось за этот период твое настроение? (К -5 - в худшую сторону; к + 5 - в лучшую.)

Обработка данных: полученные данные представлены в приложении Г.

После интерпретации результатов по итогам диагностической программы обучающимся будут присвоены уровни физического здоровья

младших школьников. Такие результаты будут способствовать оценке уровня здоровья в классе в целом.

Таким образом, способы работы по поддержанию и укреплению физического здоровья младших школьников в сложившейся образовательной практике начального образования состоят в:

- использовании смены видов деятельности, динамические дидактические материалы, гимнастика для глаз, музыкальная пауза для профилактики предотвращения перегрузки обучающихся;

- разработанные технологии для оценки физического развития позволяют с высокой точностью производить отбор в спортивные секции, корректировать характер физических упражнений и правильно подбирать нагрузку на занятиях.

Выводы по I главе

Анализ психолого-педагогической литературы по теме курсовой работы позволил выделить основные тезисы в работе, составленные с учетом описанных параграфов, согласно которым мы сделали выводы о том, что:

1) становится очевидна важность воспитания у детей активного отношения к собственному здоровью, понимания того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой, уже с самого раннего возраста;

2) компоненты формирования ЗОЖ есть процесс и результат усвоения младшими школьниками систематизированных знаний, умений и опыта ведения здорового стиля жизни. В период развития детей младшего школьного возраста должна сформироваться функциональная система здорового образа жизни как жизнеразвивающая цель;

3) физическое здоровье детей современных школьников является неотъемлемой частью в воспитании всесторонне развитой личности;

4) физическое здоровье имеет свои специфические особенности, которые тесно связаны с анатомофизиологическим и психологическим развитием ребенка. Чтобы правильно выбрать для школьника необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом, нужно учитывать особенности возрастного развития (сенситивные периоды) и возможности детей. Формируя потребность младших школьников в здоровом образе жизни, необходимо добиваться осознанного, активного отношения учеников к своему здоровью. Сложность решения поставленной задачи состоит в том, что здоровый образ жизни есть производное многих составляющих в их взаимосвязи;

5) формирование потребности в здоровом образе жизни должно начинаться с ранних лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. Для этого необходимо использовать различные методики с учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической

подготовленности. В общеобразовательной школе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье;

б) в основе формирования физического здоровья лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек;

7) таким образом, формирование потребности в сохранении и укреплении должно начинаться с ранних лет и продолжаться на протяжении всего процесса обучения. С учетом возрастного статуса, а также уровня физической и психологической подготовленности необходимо использовать следующие методики: адаптационный потенциал (автор – Р. М. Баевский); комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (автор – Л. В. Косованова); тест - анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья (автор - Н. К. Смирнов). В общеобразовательной школе необходимо постоянно развивать и поддерживать мотивацию личности к физическому самосовершенствованию, заботе о своем здоровье.

Глава II. АКТУАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Методики выявления актуального состояния физического здоровья младших школьников

Представляется, что здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Здоровье имеет шесть основных сторон или аспектов:

– физическое здоровье включает понятие о том, как устроено и как работает наше тело, что оно не имеет телесных заболеваний, что оно тренировано и закалено.

– психическое и интеллектуальное здоровье включает отсутствие психического заболевания и слабоумия. Характеризует психическое здоровье то, как человек способен усвоить и применить новые знания, каковы сила и подвижность основных психических процессов.

– Личностное здоровье включает осознание человеком себя как личности, самоощущение его, устремления, самореализация, достижения, основные ценности.

– Духовное здоровье - это центр жизни человека, это его мораль, этика поведения и восприятия поступков других людей, доброта и милосердие, эстетика восприятия прекрасного.

– Эмоциональное здоровье означает способность понимать и контролировать свои чувства и переживания, выражать при необходимости свои чувства в понятной форме, знать допустимые и недопустимые проявления эмоций.

– Социальное здоровье - это, прежде всего, осознание себя как частицы общества, осознание своего успеха в обществе и в общественной жизни, это умение общаться с людьми.

Принято выделять несколько компонентов здоровья:

– соматический - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека;

– физический - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов;

– психический - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения;

– сексуальный - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви;

– нравственный - комплекс характеристик мотивационных и потребностей-информационных основ жизнедеятельности человека. Основа нравственной составляющей здоровья человека определяется системой ценностей, установок и мотивов индивидуального поведения в социальной среде. Эта составляющая связана с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и во многом определяется духовностью, знаниями и образованием человека.

Понятно, что понятие «здоровье» является сложным. Каждый образованный человек должен знать, если не досконально, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функций различных органов и систем, о своих индивидуальных психологических особенностях, о методах и способах коррекции своего состояния, о своей физической и психической работоспособности.

Рассмотрим подробнее физическое здоровье [23, С. 364]:

Физическое здоровье - текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

1) уровень физического развития - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

– показатели телосложения, которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

– показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

– показатели развития физических качеств [28, С. 123].

2) уровень физической подготовленности - результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок - состояние различных систем организма и их реакция на испытываемую физическую нагрузку;

4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающих его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания - это, так сказать, создание своеобразного резерва для ответа на необычные внешние воздействия - болезни, травмы, аварии, экологические и социальные кризисы.

Понятие «здоровье» невозможно отделить от понятия «образ жизни», определяемого в качестве устойчивого, сложившегося в определённых общественно-экономических условиях способа жизнедеятельности людей, который проявляется посредством их труда, досуга, удовлетворения материальных и духовных потребностей, норм общения и поведения.

Учителя совместно с родителями должны принимать участие в такой организации школьной деятельности, чтобы она способствовала повышению уровня здоровья учащихся. Это предполагает наличие у педагогов четких представлений относительно сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», широко используемых сейчас в системе понятий современного образования. Следует отметить, что однозначное и всеобъемлющее определение понятия здоровья отсутствует.

Деятельность школы так же направлена на поддержание физического здоровья младших школьников. На базе учебного заведения МАОУ СШ №151 во внеурочное время проводятся следующие мероприятия: «Мама, папа, я – здоровая семья», «Туристический слет», «День здоровья», «Рябинка собирает друзей», серия классных часов «Путешествие в страну Здоровья».

В урочное время проводится пальчиковая гимнастика, упражнения для глаз и подвижные динамические паузы. Перемены проходят под наблюдением учителя по сборнику «Занимательные перемены».

Целью диагностической программы является изучение актуального состояния физического здоровья младших школьников в образовательной практике.

Объектом исследования является физическое здоровье детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования является актуальное состояние физического здоровья младших школьников в образовательной практике.

Гипотеза определяется функциональным состоянием сердечно - сосудистой и иммунной систем, наличием негативного изменения

физического здоровья в течение последующего года обучения и находится преимущественно на среднем уровне.

Данный эксперимент проходил на базе МАОУ СШ №151 г. Красноярска во 2 «Ж» классе. В эксперименте приняло участие 20 учеников.

Для подготовки к проведению экспериментальной работы, нами были определены методики и критерии для оценки уровня физического здоровья младших школьников представленные в приложении А.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их анализ

Для изучения функционального состояния сердечно - сосудистой системы была использована методика «Адаптационный потенциал» (Автор - Р. М. Баевский).

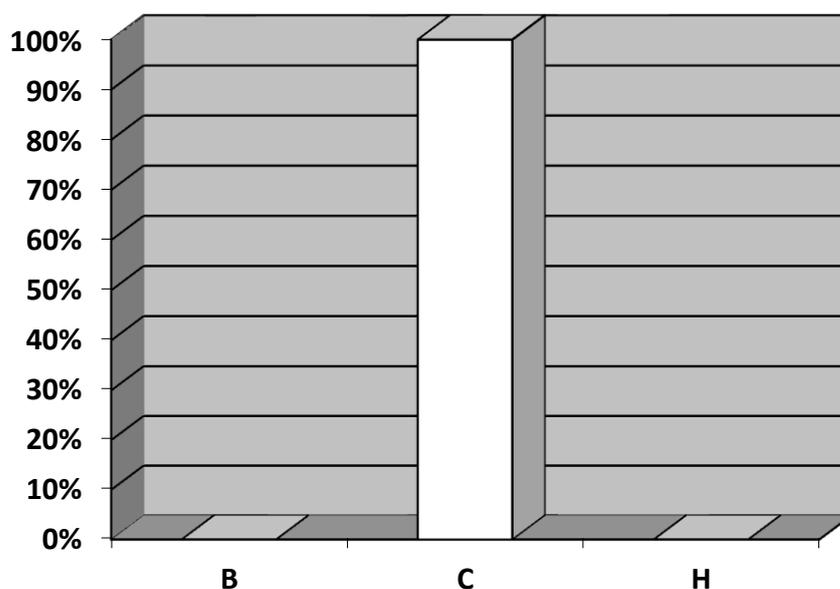


Рисунок 2 – Результаты изучения функционального состояния сердечно - сосудистой системы.

В – Высокий уровень, С – Средний уровень, Н – Низкий уровень.

По результатам представленным на рисунке 2, можно сделать вывод, что у всех учащихся выявлен средний уровень функционального состояния сердечно - сосудистой системы. По данной диагностике низкий уровень не

наблюдается, так как большинство обучающихся после уроков посещают спортивные секции, а именно: современные танцы в школе «A Nice Day»; спортивные и балльные танцы в танцевальной студии школы №151 «Увертюра»; футбол, баскетбол и дзюдо на базе школы.

Для определения индивидуального уровня здоровья обучающихся была использована комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова).

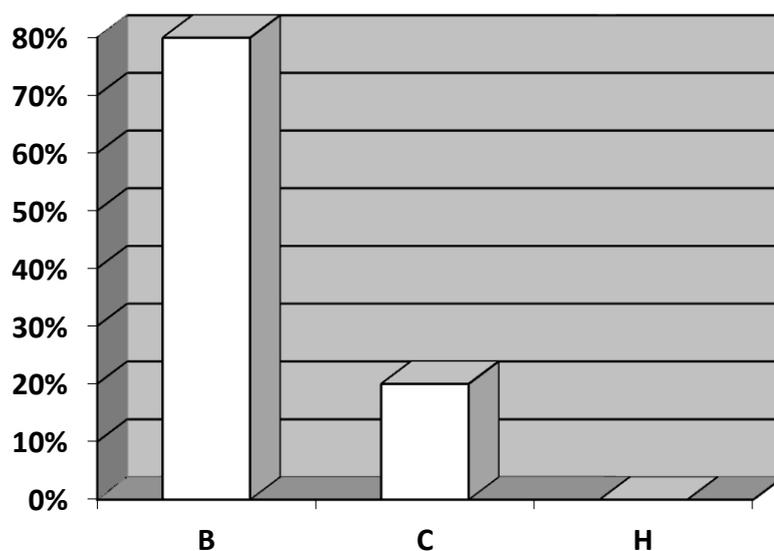


Рисунок 3 – Результаты определения уровня здоровья обучающихся.

В – Высокий уровень, С – Средний уровень, Н – Низкий уровень.

По результатам, представленным на рисунке 3, можно сделать вывод, что у большинства учащихся выявлен высокий уровень физического здоровья. У 20% учащихся выявлен средний уровень физического здоровья.

Обучающиеся отвечали на блок вопросов 10. Иммунная система. Нами выбрана данная категория вопросов, так как именно они отражают изменение индивидуального уровня здоровья, что сказывается на посещаемости учебных занятий класса. Интерпретация результатов показала, что у обучающихся низкий уровень не выявлен, так как не наблюдалось вялое течение острых респираторных заболеваний; в детстве не болели хроническими инфекциями; повышенная потливость, гнойничковые

высыпания на коже, заживление ран со склонностью к нагноению и повышение температуры без признаков ОРЗ не наблюдается.

Для оценки изменения здоровья и образа жизни обучающихся за определенный период нами была использована тест – анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья (Автор – Н. К. Смирнов).

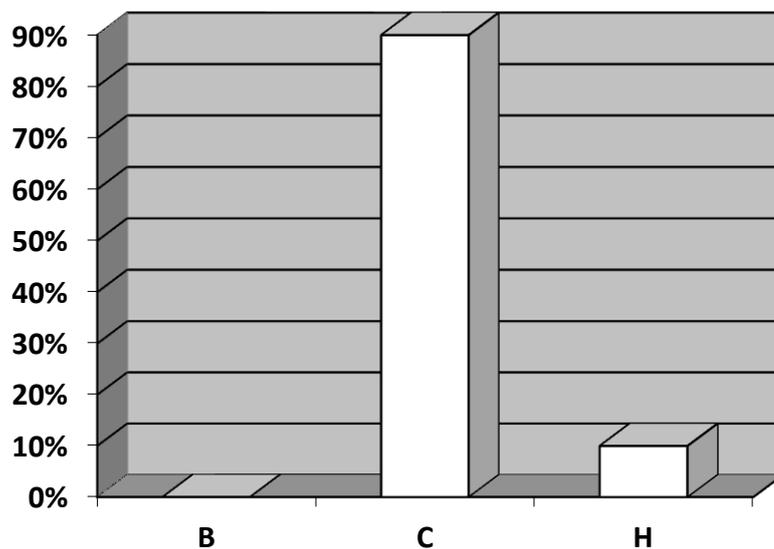


Рисунок 4 – Результаты оценки изменения здоровья и образа жизни обучающихся.

В – Высокий уровень, С – Средний уровень, Н – Низкий уровень.

Обучающиеся определяли степень изменения показателей физического здоровья обучающихся за определенный период, а именно с сентября по май включительно. Результаты диагностики доказывают, что у учеников в учебный период здоровье ухудшилось. На это повлияло множество факторов: смена времен года, восстановление режима дня, смена рациона питания, сезонные заболевания, возобновление физических упражнений (занятия по физической культуре и в спортивных секциях).

По результатам, представленным на рисунке 4, можно сделать вывод, что большинство учащихся имеют средний уровень. Это говорит о том, что у детей отсутствуют изменения показателей физического здоровья обучающихся за изучаемый период. У 10% учащихся выявлен низкий

уровень, что показывает максимально негативные для здоровья учащегося изменения. Высокий уровень выявлен не был.

Обобщим полученные результаты исследования по трем методикам и представим их на рисунке 5.

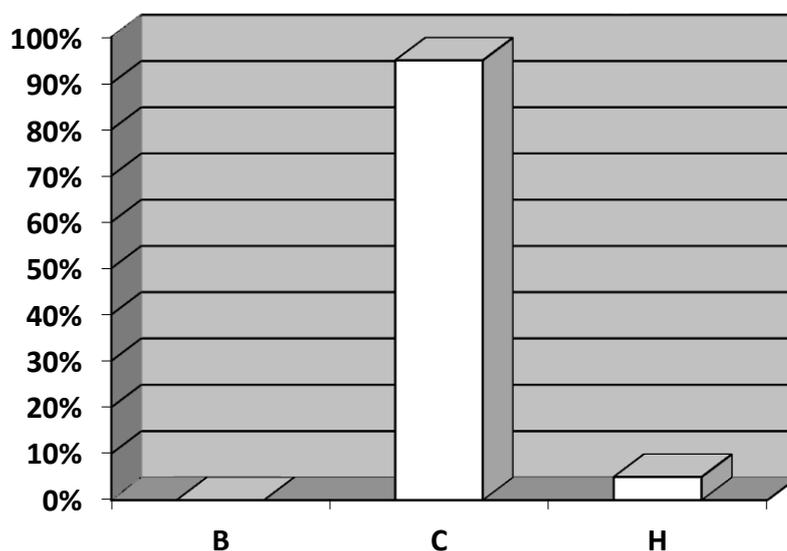


Рисунок 5 – Результаты изучения актуального состояния физического здоровья младших школьников.

В – Высокий уровень, С – Средний уровень, Н – Низкий уровень.

По результатам, представленным на рисунке 5, можно сделать вывод, что у большинства учащихся выявлен средний уровень актуального состояния физического здоровья. И только у 5% выявлен низкий уровень актуального состояния физического здоровья.

2.3. Методические рекомендации к проведению серии классных часов по поддержанию и укреплению физического здоровья второклассников

На базе МАОУ СШ №151 г. Красноярска был проведен констатирующий эксперимент по поддержанию и укреплению физического здоровья младших школьников. В эксперименте приняли участие 20 обучающихся 2 «Ж» класса.

Были получены следующие результаты:

- 1) по результатам изучения уровня функционального состояния сердечно – сосудистой системы обучающихся был выявлен средний уровень;
- 2) по результатам изучения уровня физического здоровья обучающихся был выявлен высокий уровень;
- 3) по результатам изучения степени изменения показателей физического здоровья обучающихся был выявлен средний уровень.

По результатам констатирующего эксперимента возникла необходимость в построении такой серии внеклассных мероприятий (серия классных часов) по безопасности жизнедеятельности, с помощью которой обучающиеся научатся сохранять и укреплять физическое здоровье.

Работа над серией классных часов проводилась в несколько этапов:

Первый этап – определение цели и задач серии.

Цель серии: создать условия для формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; познакомить с профилактическими мероприятиями, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Задачи серии:

- 1) формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- 2) формировать сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих;
- 3) развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни;
- 4) развивать эмоционально-чувственную сферу обучающихся.

Второй этап – определение формы и направления работы.

Рассмотрим подробнее вид деятельности «классный час»:

Классный час - это форма воспитательной работы классного руководителя в классе, при которой ученики принимают участие в специально организованной деятельности, способствующей формированию у них системы отношений к окружающему миру.

Классный час выполняет функции:

- просветительскую;
- ориентирующую;
- направляющую и формирующую.

Классные часы проводятся с различными воспитательными целями:

- создание условий для становления и проявления индивидуальности обучающегося, его творческих способностей;
- обогащение обучающегося знаниями о природе, обществе, человеке;
- формирование эмоционально - чувственной сферы и ценностных отношений личности ребёнка;
- формирование классного коллектива как благоприятной среды развития и жизнедеятельности школьников.

Третий этап – определили содержание серии классных часов: выбор заданий, упражнений по поддержанию и укреплению физического здоровья младших школьников.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подбор соответствующих заданий и упражнений.

Наша серия классных часов состоит из одного блока «Неболейка» и включает в себя 7 сценариев по проведению внеклассного мероприятия. Периодичность внеклассного мероприятия – 1 раз в неделю.

В содержании серии представлены сценарные планы всех занятий с достаточно подробным описанием используемых заданий, упражнений и игр.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов:

- 1) организационный этап;
- 2) основной этап;
- 3) итоговый этап.

Организационный этап и итоговый обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени уделено основному этапу. На первом занятии организационный этап занимает больше

времени, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации обучающихся, а также их готовности к работе.

Основной этап обычно посвящен теме занятия. Обычно проводятся не только упражнения, но и беседы, физические упражнения, в соответствии с темой.

Использование разных видов рефлексий по завершению занятия имеют цель символическое окончание занятия, предложение обучающимся подвести итоги и оценить свой опыт, полученный в результате классного часа. Важно завершать занятия, чтобы участники могли выразить свою точку зрения.

Данная серия классных часов разработана для работы с обучающимися младшего школьного возраста, которые имеют преимущественно низкий и средний уровень физического здоровья.

Цель серии: создать условия для формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни; познакомить с профилактическими мероприятиями, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Задачи серии:

- 1) формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни;
- 2) формировать сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих;
- 3) развивать умение анализировать и применять полученные знания в жизни;
- 4) развивать эмоционально-чувственную сферу обучающихся.

Категория обучающихся для повышения уровня физического здоровья определяется с помощью констатирующего эксперимента. Данная группа формируется на основе полученных результатов в ходе эксперимента, который позволяет определить уровень проблемы.

Организация и формы работы по серии классных часов: серия состоит из 7 внеклассных мероприятий по поддержанию и укреплению физического

здоровья младших школьников. Длительность одного классного часа не более 40 минут.

Все занятия проводятся с применением различных форм взаимодействий: индивидуальная, парная, групповая, фронтальная. Возраст младших школьников от 8 до 10 лет.

Определение тем в нашем тематическом планировании серии классных часов связаны с выделенными критериями из диагностической программы для оценки физического здоровья младших школьников. Выделяя критерии для проведения методик, мы основывались на общие показатели здоровья, телосложения и развитие физических качеств по классу в целом. Полученные результаты о проделанной работе подтвердили, что деятельность школы непосредственно направлена на поддержание и укрепление физического здоровья младших школьников.

Тема классного часа № 1. «Двигательная активность. Здоровье сердца и сосудов» (приложение Е) направлена на изучение критерия значения коэффициента адаптации – показателя функционального состояния сердечно-сосудистой системы из методики «Адаптационный потенциал (автор - Р.М.Баевский)».

Тема № 2 «Иммунная система и профилактика простудных заболеваний» (приложение Ж), № 3 «Простудные заболевания и закаливание организма» (приложение З) классных часов работают на показатель болезненности – основной индикатор в степени неблагополучия в блоке симптомокомплексов 10. Иммунная система.

Тема № 4 «Чистота – залог здоровья (все о личной гигиене)» (приложение К), № 5 «Утомление и переутомление в учебном процессе» (приложение И), № 6 «Настроение и здоровье. Психосоматика» (приложение Л), № 7 «Профилактика школьных заболеваний и стрессовых состояний» (приложение М) классных часов работают выявление изменений физического здоровья обучающихся за определенный период, их модальность.

Тематическое планирование серии классных часов «Неболейка».

Таблица 11.

№ п/п	Тема классного часа	План
1.	Двигательная активность. Здоровье сердца и сосудов.	1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Активные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.
2.	Иммунная система и профилактика простудных заболеваний.	1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.
3.	Простудные заболевания и закаливание организма.	1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.
4.	Чистота – залог здоровья (все о личной гигиене).	1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.
5.	Утомление и переутомление в учебном процессе.	1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.

6.	Профилактика школьных заболеваний и стрессовых состояний.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.
7.	Настроение и здоровье. Психосоматика.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Работа с презентацией, беседа по теме. 3. Интеллектуальные игры по теме классного часа. 4. Подведение итогов занятия. 5. Заполнение странички в памятке.

На примере сценария № 1 классного часа по теме: «Двигательная активность. Здоровье сердца и сосудов» рассмотрим формы и методы деятельности обучающихся.

Ход занятия начинается с приветственного слова учителя и слайда в презентации, с помощью которого обучающиеся формулируют тему и цель классного часа. Далее учитель обращается к высказыванию одного известного ученого философа и размышляет над ней с участниками.



Рисунок 6 – высказывание известного ученого философа.

С помощью данного высказывания обучающиеся делают вывод о том, что движение – это жизнь. Если человек на протяжении всей жизни будет

физически малоактивен, то это может привести к проблемам с физическим здоровьем. После работы над высказыванием обучающиеся знакомятся с расположением сердца и сосудов по нашему телу.



Рисунок 7 – расположение сердца и сосудов в теле человека.

На основе данного рисунка с помощью учителя обучающиеся делают вывод о том, что по сосудам течет кровь и именно сердце помогает ей двигаться. Далее учитель предлагает в группах поразмышлять над вопросом: «Что будет с сердцем и сосудами у человека, который не занимается физической активностью?». Группам раздаются листы формата А6, на которых можно записать свой ответ.

Перед началом групповой работы обучающиеся вспоминают и проговаривают правила работы в группах непосредственно их придерживаясь во время рабочего процесса.



Рисунок 8 – правила работы в группе.

После представления вариантов ответов групп на вопрос: «Что будет с сердцем и сосудами у человека, который не занимается физической активностью?», обучающиеся переходят к основному этапу классного часа. Участникам предлагается разбиться на две команды, придумать название и выбрать капитана. Для подготовки к активной деятельности необходимо выполнить физкультминутку.



Рисунок 9 – физкультминутка.

После физкультминутки обучающиеся играют в активные игры «Разбудили - беги» и «Необычайные футбол», что способствует развитию реакции и активности движений. По завершению активных игр, учитель наводящими вопросами подводит обучающихся к размышлению о ограничении активности, что приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме. Движение является одним из важнейших и главных условий существования животного мира. Высокий уровень физической и умственной работоспособности у людей, занимающихся активной деятельностью, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся.



Рисунок 10 – высказывание французского писателя.

На этапе подведения итогов обучающиеся рефлексируют по вопросам учителя и фиксируют полученные знания в памятках «Советы доктора «Неболейки»».



Рисунок 11 – фрагмент памятки «Советы доктора «Неболейки»».

Итогом проведения серии классных часов «Неболейка» станет памятка «Советы доктора «Неболейки»». В ней обучающиеся продемонстрируют полученные знания и умения в ходе внеклассных мероприятий, а именно – проведут активную игру по сохранению и укреплению здоровья сердца и сосудов; расскажут о способах профилактики простудных заболеваний и

закаливании организма; о приемах поддержки личной гигиены и профилактики стрессовых состояний.

По окончании внеклассных мероприятий также целесообразно провести рефлексию, где младшие школьники поделятся впечатлениями, продемонстрируют свои памятки, так как их заполнение происходило сугубо индивидуально, расскажут, какие сложности у них возникли и над чем еще нужно поработать. Представленную серию классных часов можно адаптировать под другой возраст и выполнить комплексную работу со 2 по 4 классы начального звена. Полученные памятки можно хранить в читательском уголке класса или школьной библиотеке.

Таким образом, представленные рекомендации позволят провести полноценную работу по расширению знаний обучающихся по сохранению и укреплению физического здоровья младших школьников, где имеют место не только практико-ориентированные занятия, но и подача нового материала в формате обучающих видеороликов. Реализация серии классных часов позволит сформировать у детей младшего школьного возраста представления о способах и методах самостоятельного сохранения физического здоровья в стенах школы и за ее пределами, а так же опробовать их на своих близких или сверстниках.

Выводы по II главе

Проведение констатирующего эксперимента позволило сделать следующие выводы:

1. Выделенные критерии для проведения методик основаны на показателях здоровья, телосложения и развитии физических качеств по классу в целом. Полученные результаты о проделанной работе подтвердили, что деятельность школы непосредственно направлена на поддержание и укрепление физического здоровья младших школьников.

2. Для изучения актуального состояния физического здоровья младших школьников в образовательной практике было проведено исследование. Нами были подобраны и проведены диагностические методики: тест – анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья (Автор – Н. К. Смирнов), комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова), адаптационный потенциал (Автор – Р. М. Баевский), направленные на изменение показателей физического здоровья обучающихся за определенный период, определение уровня физического здоровья младших школьников и функциональное состояние сердечно - сосудистой системы.

3. По результатам изучения функционального состояния сердечно - сосудистой системы «Адаптационный потенциал» у всех обучающихся выявлен средний уровень функционального состояния сердечно - сосудистой системы.

4. По результатам анкеты индивидуального уровня здоровья, блок вопросов 10. Иммунная система - у 80% учащихся выявлен высокий уровень физического здоровья. У 20% учащихся выявлен средний уровень физического здоровья. Низкий уровень выявлен не был.

5. По результатам тест-анкеты оценки изменения здоровья и образа жизни обучающихся за определенный период 90% учащихся имеют средний уровень. Это говорит о том, что у детей отсутствуют изменения показателей физического здоровья обучающихся за изучаемый период. У 10% учащихся

выявлен низкий уровень, что показывает незначительные изменения здоровья учащегося. Высокий уровень выявлен не был.

6. Обобщив полученные результаты исследования по трем методикам у 95% учащихся, выявлен средний уровень актуального состояния физического здоровья. И только у 5% выявлен низкий уровень актуального состояния физического здоровья. Такие результаты говорят о том, что учитель учитывает особенности и возрастные изменения обучающихся 2 «Ж» класса. Вносит корректировки в рабочие планы по урочной и внеурочной деятельности, а так же способствует развитию физического здоровья обучающихся, не только в школе, но и за ее пределами. На родительских собраниях, посвященных здоровью школьников, родители прислушались к рекомендациям классного руководителя, что способствовало положительной динамике здоровья класса в целом.

Заключение

Здоровье - высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять своё здоровье умеет далеко не каждый.

Для сохранения здоровья младших школьников необходима реализация средств, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания. Использование здоровьесберегающих технологий в начальном образовании – это неотъемлемая часть образовательного процесса для детей в возрасте от 7 до 10 лет. Кроме того, разнообразие хорошо организованных досуговых мероприятий, которыми пользуются дети младшего школьного возраста, помогает следить за их здоровьем и избегать травмирующих детей ситуаций во время перерывов.

Диагностика уровня физического здоровья происходит в процессе игровой или практической деятельности младших школьников, а также методом тестирования, так как именно эти формы наиболее целесообразны в младшем школьном возрасте.

Перестройка нашего общества предъявила новые требования к всестороннему совершенствованию личности школьника, к путям и методам решения социально - педагогических задач. Появились новые взгляды и теоретико-практические рекомендации по проблемам физкультурного воспитания школьников, так как в этом возрасте закладываются основы личной физической культуры, фундамент здоровья и здорового образа жизни россиян.

Однако и теперь понятно, что школа, семья, общество не справляются с задачами подготовки молодёжи к жизни, производительности и к труду и к воинской службе. А недопустимо большое количество учащихся имеет не только слабую физическую подготовленность, но и отклонения в состоянии здоровья. И основная причина этого - отсутствие у школьников устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. Проблема

формирования у школьников интереса к занятиям физической культурой стала очевидной давно. К сожалению, она не только не решается практически, но и недостаточно освещена в методической литературе.

Проведенное исследование по оцениванию уровня физического здоровья младших школьников показало, что в целом в исследованном классе нами не обнаружено школьников с высоким уровнем физического здоровья. Только 95% респондентов имеют средний уровень, а менее половины обучающихся, 5% - низкий уровень.

Данные результаты дают нам понять, что у большинства младших школьников уровень физического здоровья находится преимущественно на среднем уровне, о чем свидетельствуют результаты диагностик. Так, в основном нарушения замечены в соблюдении распорядка дня, личной гигиены, частых пропусков уроков и занятий по причине болезни, а так же утомление и переутомление в учебном процессе. И, исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что проблема в сохранении и укреплении физического здоровья младших школьников является актуальной и над ней необходимо работать. Способом решения проблемы улучшения физического здоровья обучающихся в условиях школы может быть введение с первого класса серии классных часов «Неболейка» по предмету «Окружающий мир», где можно провести внеклассные мероприятия, направленные на практическую деятельность с участием родителей класса, а так же актуализировать или дополнять знания младших школьников с помощью обучающих видеороликов.

Разработанная серия классных часов по сохранению и укреплению физического здоровья младших школьников позволит улучшить показатели здоровья по классу в целом. Также проведенная представленным образом работа позволит сформировать у обучающихся навыки для самостоятельного выполнения заданий и упражнений по профилактике физического здоровья.

В заключении можно сказать, что положительное действие нашей серии классных часов «Неболейка» в действительности сказалось не только

на двигательной активности, эмоциональном климате класса, но и на общем состоянии здоровья в целом. Что не менее важно – каждый участник будет обладать знаниями и умениями в профилактике физического здоровья, которые пригодятся ему не только в школе, но и за ее пределами.

Библиографический список

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. М.: АСТ, 2014. С. 91.
2. Ананьев, В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / В.А. Ананьев. СПб, 2000. С. 256.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. С. 133.
4. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс–контроль в школе и дома / В.Ф. Базарный. М., 2005. С. 148.
5. Барышева, Н.В. Основы физической культуры младшего школьника [Текст] / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Г. Нелюдова. Самара. 1994. С. 27.
6. Бахтин, Ю. К. Из опыта медико-валеологического образования студентов педагогического университета / Ю. К. Бахтин, Л. Г. Буйнов, Л. П. Макарова, Н. Н. Плахов // Молодой ученый. 2015 № 6 (86). С. 569.
7. Болдин, Н. В. Функциональное состояние сердечно - сосудистой системы и умственная работоспособность в зависимости от физических нагрузок младших школьников./Н.В. Болдин, Ж.П.Лабозаева // Гигиенические основы оздоровления детей и подростков средствами физического воспитания. М., 1999. С. 376.
8. Брехман И. И. Валеология // наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 2001. С.10.
9. Брехман, И.И. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / И.И. Брехман. СПб.: Наука, 2009. С. 84.
10. Бродкина, Г.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Г.В. Бродкина, И.И. Зубарева. АПКРО, 2012. С. 169.
11. Вайнер, Э.Н. Здоровый образ жизни как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. Основы безопасности жизнедеятельности / Э.Н.Вайнер.М, 2009. С. 124.

12. Венедиктов, Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. 1979. № 7. С. 386.
13. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры, 2004. № 11. С. 78.
14. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст] / Е.А. Воронова. М.: Феникс, 2016. С. 112.
15. Ганиева, А.Р. Здоровьесберегающие технологии / А.Р. Ганиева, О.В. Хасанова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сб. науч. тр. Н.: Изд-во ЦРНС, 2017. С. 116.
16. Гуров В.А., Медведев Л.Н. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма и здоровья учащихся / В.А. Гуров, Л.Н. Медведев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева // Красноярск: КГПУ, 2006. С. 26.
17. Глухов, В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В.И. Глухов. К.: Здоровья, 2009. С. 57.
18. Зеленкевич, И.Б. Общественное здравоохранение и его место в системе охраны здоровья населения / И.Б. Зеленкевич, М.З. Ивашкевич, Н.Н. Пилипцевич // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. 2019. №3. С. 3.
19. Зенькова С. А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. 2016. №8. С. 19.
20. Золотых И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012. №8. С. 59.
21. Изуткин, А. М. Социология медицины / А. М. Изуткин, В. П. Петленко, Г. И. Царегородцев. Киев : Здоровья, 2013. С. 164 с.
22. Иргашева, И.А. Использование здоровьесберегающих технологий в организации познавательной деятельности младших школьников на уроках

физической культуры / И.А. Иргашева // Молодой ученый. 2019. № 11. С. 595.

23. Казин, Э.М. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни учеб.пособие [Текст]: / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова [и др.]; отв. ред.: Э.М. Казин, Н.В. Коваленко. М.: Изд-во «ОмегаЛ», 2018. С. 364.

24. Карманова, Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр [Текст] / Л.В. Карманова // Дошкольное воспитание. 1986. №11. С. 45.

25. Касимов Р.А. Подходы к единому понятию здорового образа жизни // Ярославский педагогический вестник, 2010. № 2. С. 48.

26. Кобцева О.Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников: дис. докт. пед. наук: 13.00.08 / Кобцева Ольга Николаевна. Армавир, 2007. С. 12.

27. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ В.И. Ковалько // М.: “ВАКО”, 2004. С. 138.

28. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. ВАКО, 2015. С. 123.

29. Козлова Н.С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый, 2014. №10. С. 264.

30. Кузнецова Л.В., /Специальная психология М: Академия 2007. С. 331.

31. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. М.: Аспект Пресс, 2000. С. 14.

32. Леонов, А.В. Совершенствования формирования здорового образа жизни школьников в современных условиях [Текст]. В кн.: Материалы I конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. 21-22 февраля г. 2008 г. / А. В. Леонов. М., 2008. С. 102.

33. Лукашова Т.О. Составляющие здорового образа жизни младших школьников. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/10/30/sostavlyayushchie-zdorovogo-obraza-zhizni>, (Дата обращения: 05.07.2021).

34. Люблинская А.А. Детская психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.А. Люблинская. Москва : Просвещение, 2015. С. 278.

35. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений [Текст] / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011. С. 92.

36. Ольшанская, Е.В. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения, речи: Игровые задания / Е.В. Ольшанская. М.: Первое сентября, 2016. С. 278.

37. Основы здорового образа жизни школьника. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnika.html> (Дата обращения: 05.07.2021).

38. Ощепкова, Т.Л. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у школьников / Народное образование. 2006. № 8. С. 42.

39. Профилактика школьно-обусловленных заболеваний [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kosteni.schools.by/pages/profilaktika-shkolno-obuslovlennyh-zabolevanij>. (Дата обращения: 22.09.2022).

40. Российская педагогическая энциклопедия: в 2 т. Т. 2 / ред. В. В. Давыдова. М.: Большая российская энциклопедия, 2009. С. 456.

41. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер, 2021. С. 518 с.

42. Салаватова М.К. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников в условиях семьи и школы: дис. докт. пед. наук: 13.00.08 / Салаватова Майя Камилловна. Махачкала, 2006. С. 17.

43. Сухарев. А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А.Г. Сухарев// Здоровые дети России в XXI веке. М. 2000. С. 42.

44. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. /Н.К. Смирнов. М.: АРКТИ. 2005. С. 185.

45. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (Принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-ru.pdf?ua=1#page=9> (Дата обращения: 28.06.2021).

46. Фомина Т.А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников / Т.А. Фомина // Молодой ученый. 2018. №15. С. 513.

47. Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. Минск, 2003. С. 163.

48. Хрущев, С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. 1994. N1. С. 51.

49. Царегородцев, Г. И. Здоровье населения как социально-гигиеническая проблема [Текст] / Г. И. Царегородцев. М.: 2016. С. 63.

50. Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.Н. Шиян. М.: Просвещение, 1998. С. 59.

51. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах [Текст] / Д.Б. Эльконин. М. Институт практической психологии, 2007. С. 69.

Приложение А

Диагностическая программа для оценки уровня физического здоровья младших школьников

Параметр (методика)	Критерии	Уровни физического здоровья младших школьников (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
1) Адаптационный потенциал (Автор – Р. М. Баевский).	Значение коэффициента адаптации – показателя функционального состояния сердечно - сосудистой системы.	Снижение функциональных возможностей организма (3,2 – 4,3) 0-5	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов (2,11 – 3,2) 6-10	Высокие или достаточные возможности организма (меньше 2,1) 11-15
2) Комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова).	Показатель болезненности – основной индикатор степени неблагополучия в блоке симптомов 10. Иммунная система.	От 49 до 60 и выше 0-5	От 25 до 36 6-10	От 0 до 12 11-15
3) Тест – анкета для самооценки учащимися изменений своего состояния и здоровья (Автор – Н. К. Смирнов).	Наличие изменений физического здоровья обучающихся за определенный период, их модальность.	Максимально негативные для здоровья учащегося изменения (от -5) 0-5	Отсутствие изменений (0) 6-10	Максимально положительные для здоровья изменения (до +5) 11-15
Итого		0-17	18-32	33-45

Приложение Б

Протокол методики «Адаптационный потенциал (Автор – Р. М. Баевский)»

Ф.И	Полученные данные							
	ЧСС	СД	ДД	В	МТ	П	Р	Итог
А. Анна	81	90	58	8	24	2	119	2,153(С)
Б. Арсений	92	100	59	8	25	1	124	2,456(С)
Г. Алиман	78	92	56	9	22	2	118	2,181(С)
Ж. Амир	90	98	59	8	28	1	126	2,425(С)
Ж. Кутман	89	102	60	7	23	1	118	2,451(С)
К. Владислав	90	100	60	9	23	1	128	2,422(С)
К. Арина	80	100	55	8	29	2	128	2,316(С)
К. Иван	93	101	57	8	27	1	128	2,467(С)
Л. Валерия	82	103	58	8	29	2	128	2,404(С)
М. Рианна	80	98	56	8	24	2	119	2,287(С)
М. Дмитрий	95	105	59	8	26	1	122	2,576(С)
М. Абдулбосит	100	96	60	8	28	1	126	2,515(С)
Н. Милена	84	101	60	8	26	2	120	2,419(С)
О. Елизавета	83	100	59	8	24	2	125	2,348(С)
С. Никита	94	105	60	8	25	1	128	2,54(С)
Т. Мария	86	95	58	8	23	2	124	2,298(С)
Т. Аббос	101	98	58	8	23	1	120	2,517(С)
Ч. Вероника	91	98	57	9	25	2	125	2,415(С)
Ш. Василина	87	96	55	8	22	2	127	2,278(С)
Я. Варвара	86	92	55	8	24	2	128	2,225(С)
Я. Денис	99	100	60	8	28	1	128	2,552(С)

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./ мин.

СД – систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.

ДД – диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.

В – возраст, лет.

П – пол, мужской - 1/ женский - 2.

Р – рост, длина тела стоя см.

Приложение В

Протокол комплексной анкеты «Комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова)

10. Иммунная система».

Ф.И	№ вопроса																				Итог
	10.1		10.2		10.3		10.4		10.5		10.6		10.7		10.8		10.9		10.10		
	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	Ч.П.	С.	
А. Анна	3	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	10(В)
Б. Арсений	3	3	2	3	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	21(С)
Г. Алиман	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	12(В)
Ж. Амир	3	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8(В)
Ж. Кутман	3	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7(В)
К. Владислав	3	1	2	2	1	1	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	18(С)
К. Арина	3	3	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	0	0	1	1	13(В)
К. Иван	3	3	2	2	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	17(С)
Л. Валерия	3	3	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8(В)
М. Рианна	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10(В)
М. Дмитрий	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10(В)
М. Абдулбосит	3	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7(В)
Н. Милена	3	3	2	3	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	18(С)
О. Елизавета	3	2	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13(В)
С. Никита	3	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10(В)
Т. Мария	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	10(В)
Т. Аббос	3	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8(В)
Ч. Вероника	3	2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7(В)
Ш. Василина	3	3	2	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14(В)
Я. Варвара	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	9(В)
Я. Денис	3	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6(В)

Приложение Г

Протокол «Тест – анкета на определение степени изменения показателей физического здоровья обучающихся за определенный период»
(Автор – Н.К. Смирнов).

Ф.И	№ вопроса											Итог
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
А. Анна	+5	+5	+4	+5	0	+2	+4	+3	+5	0	+3	9(С)
Б. Арсений	+5	+5	+3	+5	0	0	+2	+2	+5	-3	-1	7(С)
Г. Алиман	+3	+5	+2	+5	0	+5	+2	0	+5	-5	+2	8(С)
Ж. Амир	+5	+5	+5	+5	0	0	+3	0	+5	-4	+2	7(С)
Ж. Кутман	+2	+5	+1	0	0	0	+1	0	+5	-2	0	5(Н)
К. Владислав	+5	+5	+4	+5	0	+2	+5	+5	+5	-2	+4	9(С)
К. Арина	+5	+5	+3	+5	0	+3	+2	+4	+5	-1	+3	9(С)
К. Иван	+5	+5	+2	+5	0	0	+5	0	+5	-2	-5	6(С)
Л. Валерия	+5	+5	-1	+5	0	+1	+4	+2	+5	-2	-2	7(С)
М. Рианна	+5	+5	+4	0	0	0	+2	0	+5	-5	-5	5(Н)
М. Дмитрий	+5	+5	+5	+5	0	+4	+5	0	+5	-2	+3	8(С)
М. Абдулбосит	+5	+5	+5	+5	0	0	+5	0	+5	-2	+1	7(С)
Н. Милена	+2	+5	+2	+1	0	0	+2	0	+5	-5	0	6(С)
О. Елизавета	+5	+5	+4	+5	0	+1	+3	+5	+5	-1	+1	9(С)
С. Никита	+5	+5	+5	+5	0	+2	+5	+1	+5	-2	-3	8(С)
Т. Мария	+5	+5	+5	+5	0	+3	+4	+5	+5	-1	+3	9(С)
Т. Аббос	+5	+5	+5	+5	0	0	+4	0	+5	-4	-2	6(С)
Ч. Вероника	+5	+5	-1	+5	0	+2	+3	0	+5	-2	-3	6(С)
Ш. Василина	+5	+5	+2	+5	0	+1	+4	+1	+5	-2	+2	9(С)
Я. Варвара	+5	+5	-2	+5	0	+2	+4	+1	+5	-1	+3	8(С)
Я. Денис	+5	+5	+5	+5	0	+2	+4	0	+5	0	-1	7(С)

Приложение Д

«Уровень сформированности физического здоровья у учащихся 2 «Ж»
класса»

ФИО	Адаптационный потенциал (Автор – Р. М. Баевский)		Комплексная анкета оценки индивидуального уровня здоровья (Автор – Л. В. Косованова) 10. Иммунная система		Тест – анкета на определение степени изменения показателей физического здоровья обучающихся за определенный период (Автор – Н.К.Смиирнов)		Итого	Уровень
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень		
А. Анна	2,153	С	10	В	9	С	21	средний
Б. Арсений	2,456	С	21	С	7	С	30	средний
Г. Алиман	2,181	С	12	В	8	С	22	средний
Ж. Амир	2,425	С	8	В	7	С	17	средний
Ж. Кутман	2,451	С	7	В	5	Н	14	низкий
К. Владислав	2,422	С	18	С	9	С	29	средний
К. Арина	2,316	С	13	В	9	С	24	средний
К. Иван	2,467	С	17	С	6	С	25	средний
Л. Валерия	2,404	С	8	В	7	С	17	средний
М. Рианна	2,287	С	10	В	5	Н	17	средний
М. Дмитрий	2,576	С	10	В	8	С	21	средний
М. Абдулбосит	2,515	С	7	В	7	С	16	средний
Н. Милена	2,419	С	18	С	6	С	26	средний
О. Елизавета	2,348	С	13	В	9	С	24	средний
С. Никита	2,54	С	10	В	8	С	20	средний
Т. Мария	2,298	С	10	В	9	С	21	средний
Т. Аббос	2,517	С	8	В	6	С	16	средний
Ч. Вероника	2,415	С	7	В	6	С	15	средний
Ш. Василина	2,278	С	14	В	9	С	25	средний
Я. Варвара	2,225	С	9	В	8	С	19	средний
Я. Денис	2,552	С	6	В	7	С	16	низкий

Занятие № 1

Тема: «Двигательная активность. Здоровье сердца и сосудов».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимают и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, листы А6, карандаши, мячи, платки, , воздушный шар, мат гимнастический.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 1:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

	<p>Игра «разбудили - беги» на развитие реакции.</p> <p>«Игра необычный футбол» на развитие активности движений</p>	<p>подойдите ко мне для того, чтобы выбрать название команды («крепыши» «силачи»).</p> <p>Ребята, присутствуют ли на ваших занятиях активные упражнения? (да, физкультминутки). Давайте проведем одну из них.</p> <p><u>ФИЗКУЛЬТМИНУТКА</u></p> <p>Вот свернулся ёж в клубок (присели и обхватили себя руками), Потому что он продрог (скрестили руки перед собой и гладим плечи вверх-вниз). Лучик ёжика коснулся. Ёжик встал и потянулся (встали на носочки, руки вверх). Поднимайте плечики (движения плечами вверх-вниз), Прыгайте кузнечики (прыжки на слегка согнутых ногах). Выше, выше, высоко. Прыгать на носках легко. Вот мы встали, подышали (остановились на месте, глубокий вдох и выдох), Урок дальше продолжали.</p> <p>Команды рассчитываются в порядке номеров (1, 2, 3) все дети должны лечь на маты либо коврики с закрытыми глазами. Ведущий не громко говорит: «вторые», и вторые вскакивают, получают задания: (заранее подготовленные) выучить незнакомое четверостишие. Заучивать они должны обегая пять кругов длиной 10 метров (заранее указано кто бежит по часовой стрелке, а кто против) Кто первым закончит бег получает 5 очков, столько же получает тот, кто выполнит задание. Все остальные должны лежать безмятежно. За каждое нарушение правила штрафуются на 1 очко. Как вы думаете, что развивает эта игра? (реакцию, выносливость.)</p> <p>Ноги у щиколотки связываются мягким платком. Вместо мяча берется воздушный шар. Дальше все как в футболе. Команда-победитель получает воздушные шары и 5 баллов. Учитель раздает детям карточки с буквами МБА, нужно составить как можно больше предложений. Буквы можно менять. Пример: Маша Брала Арбуз.</p> <p>Ребята, Бездеятельность губит, и душу, и тело! Как вы думаете, почему? (если человек перестает двигаться, начинается дисфункция</p>	<p>Личностные:</p> <p>- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.</p>
--	--	--	---

		<p>организма).</p> <p>А чтобы такого не произошло нужно быть активными. Ведь ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.</p> <p>Движение является одним из главных условий существования животного мира. Высокий уровень физической и умственной работоспособности у людей, занимающихся активной деятельностью, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся.</p>	
Итоговый	индивидуальная	<p>Эмиль Золя сказал: «Деятельность заключает награду в самой себе» СЛАЙД 6.</p> <p>Помните: Человек создан для действия, чем действия активнее тем лучше для человека и его здоровья!</p> <p>Итак, ребята для чего человеку нужно сохранять свою двигательную активность?</p> <p>Когда отмечают Международный день сердца?</p> <p>Ребята, дома, в наши памятки «Советы доктора «Неболейки»» оформите страничку, по укреплению нашего сердца и сосудов. СЛАЙД 7.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способны принимать и сохранять цели и задачи. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

СОВЕТЫ ДОКТОРА «НЕБОЛЕЙКИ»



Памятка ученика _____

Двигательная активность. Здоровье сердца и сосудов.

Когда отмечают Международный день сердца? Запиши.

Вспомни и запиши 1-2 активных игры на укрепление здоровья сердца и сосудов.

Иммунная система и профилактика простудных заболеваний.

Когда отмечают Всемирный день защиты иммунитета? Запиши.

Напиши 3 основных правила для профилактики простудных заболеваний?

Занятие № 2

Тема: «Иммунная система и профилактика простудных заболеваний»

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, карточки для групп с заданиями, карандаши.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 2:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCNHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	<p>Здравствуйтесь ребята! Обратите внимание на доску (представлена презентация с ребенком, который защищен от воздействия внешней среды – СЛАЙД 1). Что вы видите? Посмотрите на СЛАЙД 2, что вы видите? Сегодня мы с вами поговорим об иммунной системе и хронических заболеваниях.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> - слушают учителя, собеседника и ведут диалог.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной		<p>Всемирная Организация Здравоохранения ежегодно 1 марта отмечает День иммунитета. СЛАЙД 3.</p> <p>Первый день весны в данном случае выбран далеко не случайно. Все мы знаем, что такое весенний авитаминоз и прочие проблемы, связанные с ослаблением иммунной системы, которая поддерживала наш организм на протяжении холодных зимних дней. Всемирный День иммунитета - это не увеселительное мероприятие. Главная задача этого праздника – информирование человечества о том, как важна иммунная система организму и как она помогает справиться организму с вирусами и бактериями. А так как укрепить свой иммунитет можно с помощью здорового образа жизни, то еще одной задачей этого дня, является побуждение населения нашей планеты к занятиям физкультурой и отказа от вредных привычек. Очень важно понимать, что иммунитет, это не просто защитник нашего организма, но и сильнейшее оружие против различных болезней.</p> <p>Жил да был иммунитет – Розовые щёчки. Витамины на обед Ел он, как цветочки, В Ксюшин маленький живот Складывал их рьяно,</p>	<p><i>Познавательные:</i> -осуществляют поиск и анализ необходимой информации; -используют знаково-символические средства для описания информации</p>

	<p>Чтоб болезней грозный взвод Не напал неожиданно. Так жилось нам без забот, Не болела Ксюша – Песни, танцы круглый год – Веселись, дочуша. Только раз иммунитет Вдруг пропал неожиданно! Заглянули под буфет, Рылись под диваном, Поискали в кладовой, И в сыром подвале, Может быть волшебник злой С Лешим обокрали! Кто украл иммунитет?! Ксюша заболела, Ей не хочется конфет, Всё сидит без дела, Не играет, не поёт, Кашляет, чихает. Скоро доктор к нам придёт – Может он всё знает?! Кто такой иммунитет, Где искать пропажу! Без него здоровья нет – Кто воров накажет! Доктор строгий к нам пришёл И сказал сурово: «Я иммунитет нашёл, Будешь вновь здоровой! Он сбежал недалеко, - Пойман был плутишка.</p>	
--	--	--

Выпьешь с мёдом молоко,
Почитаешь книжку,
А наутро – он придёт,
Выпьет чаю кружку,
Может песенку споёт
Маленькой подружке.
Скажет: «Ксюша, извини,
Что ушёл без спроса,
Грустными не будут дни,
Носик твой курносый
Больше хлюпать – ни-ни-ни,
Кашлять – не позволим!
Мы простуду, лишь моргни,
Быстро отфутболим!»
Ты прости иммунитет,
Подружись с ним, Ксюша,
Будешь снова на обед
Витамины кушать!

С одной стороны иммунная система является природным барьером для проникновения чужеродных элементов. А с другой, она подавляет клетки собственного организма, которые в процессе жизнедеятельности повредились и сами стали нести опасность. С помощью последних исследований сегодня стало известно, что правильная работа иммунной системы, а благодаря ей и самочувствие человека, во многом зависит от того образа жизни, который мы ведем. С одной стороны, на нас действуют внешние негативные факторы: плохая экология, некачественная вода из водопровода, большие перепады температур и т.п. А с другой внутренние: прием тяжелых медикаментов, сидячий образ жизни, употребление вредной пищи. И если справиться с первыми нам трудно, то помочь своему организму минимизировать внутренние негативные факторы, задача каждого из нас. Всемирный день иммунитета как раз и был придуман для того, чтобы указать человечеству на важность отказа от вредных привычек и помощи своему организму.

	<p>групповая</p>	<p>В группах по 5 человек на листах напишите ответ на вопрос: Как повысить иммунитет? СЛАЙД 4,5.</p> <p>Конкурсы по группам.</p> <p>1) Движение. Конкурс «Лучшая зарядка» Что бы тело было крепким, Поднимайся, не ленись, На зарядку становись.</p> <p>2) Питание. - Правильное питание – залог здоровья. Для жизни человеку нужны силы, энергия. Их мы получаем из пищи. Человеку нужно есть, Чтобы встать и чтобы сесть, Чтобы прыгать, кувыряться, Песни петь, дружить, смеяться!</p> <p>3) Стихотворение «Это очень хорошо». - А сейчас проведем экзамен: наши друзья-одноклассники прочитают стихотворение про мальчика Анатолия – Толю, а вы после каждой строчки будете хором говорить: «Это очень хорошо!»</p> <p>Жил на свете мальчик Толя ... (Это очень хорошо!) Он учился в нашей школе ... В 7 утра он поднимался ... Никогда не умывался ... - Как «хорошо»? Что вы говорите? Мальчик «никогда не умывался», разве это хорошо? Будьте внимательны! Продолжаем рассказ про Толю. Он старательно учился ... И однажды отличился: ... Отнял он рекорд у Вани - ... Три недели не был в бане. Но исправился наш Толя, ... И его все хвалят в школе ... Стал наш Толя молодец! ...</p>	
--	------------------	---	--

		Тут и сказочке конец!	
Итогов ый	индивидуаль ная	<p>Блиц-опрос «Правда ли, что...?»</p> <ul style="list-style-type: none"> – ...чтобы защититься от микробов, надо чаще мыть руки с мылом? (Да.) – ...что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да.) – ...что жвачка сохраняет зубы? (Нет.) – ...что йогурт полезнее молока? (Нет.) – ...что летом можно запастись витаминами целый год? (Нет.) – ...чтобы сохранить зрение, надо их чистить не меньше 2 раз в день? (Да.) - ... что обливание прохладной водой укрепляет здоровье? (Да.) - ... что питье очень холодной воды в жаркий день закаливает горло? (Нет.) - ... чтобы беречь зрение, надо читать лежа? (Нет.) - ... что микробы очень малы, и поэтому с организмом человека справиться не могут? (Нет.) <p>Как нужно укреплять иммунитет? Как можно заразиться простудным заболеванием? Заполните в нашей памятке страничку «иммунная системы и профилактика простудных заболеваний». СЛАЙД 6.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> -способны принимать и сохранять цели и задачи.</p>

Занятие № 3

Тема: «Простудные заболевания и закаливание организма».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, карточки для групп с заданиями, карандаши.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 3:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCNHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	<p>Здравствуйте ребята! Обратите внимание на доску (представлена презентация с ребенком, который защищен от воздействия внешней среды – СЛАЙД 1). Что вы видите? Посмотрите на СЛАЙД 2, что вы видите? Сегодня мы с вами поговорим об иммунной системе и хронических заболеваниях.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> - слушают учителя, собеседника и ведут диалог.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной		<p>Всемирная Организация Здравоохранения ежегодно 1 марта отмечает День иммунитета. СЛАЙД 3. Первый день весны в данном случае выбран далеко не случайно. Все мы знаем, что такое весенний авитаминоз и прочие проблемы, связанные с ослаблением иммунной системы, которая поддерживала наш организм на протяжении холодных зимних дней. Всемирный День иммунитета - это не увеселительное мероприятие. Главная задача этого праздника – информирование человечества о том, как важна иммунная система организму и как она помогает справиться организму с вирусами и бактериями. А так как укрепить свой иммунитет можно с помощью здорового образа жизни, то еще одной задачей этого дня, является побуждение населения нашей планеты к занятиям физкультурой и отказа от вредных привычек. Очень важно понимать, что иммунитет, это не просто защитник нашего организма, но и сильнейшее оружие против различных болезней.</p> <p>Жил да был иммунитет – Розовые щёчки. Витамины на обед Ел он, как цветочки,</p>	<p><i>Познавательные:</i> -осуществляют поиск и анализ необходимой информации; -используют знаково-символические средства для описания информации</p>

	<p>В Ксюшин маленький живот Складывал их рьяно, Чтоб болезней грозный взвод Не напал неожиданно. Так жилось нам без забот, Не болела Ксюша – Песни, танцы круглый год – Веселись, дочуша. Только раз иммунитет Вдруг пропал неожиданно! Заглянули под буфет, Рылись под диваном, Поискали в кладовой, И в сыром подвале, Может быть волшебник злой С Лешим обокрали! Кто украл иммунитет?! Ксюша заболела, Ей не хочется конфет, Всё сидит без дела, Не играет, не поёт, Кашляет, чихает. Скоро доктор к нам придёт – Может он всё знает?! Кто такой иммунитет, Где искать пропажу! Без него здоровья нет – Кто воров накажет! Доктор строгий к нам пришёл И сказал сурово: «Я иммунитет нашёл, Будешь вновь здоровой!</p>	
--	--	--

Он сбежал недалеко, -
Пойман был плутишка.
Выпьешь с мёдом молоко,
Почитаешь книжку,
А наутро – он придёт,
Выпьет чаю кружку,
Может песенку споёт
Маленькой подружке.
Скажет: «Ксюша, извини,
Что ушёл без спроса,
Грустными не будут дни,
Носик твой курносый
Больше хлюпать – ни-ни-ни,
Кашлять – не позволим!
Мы простуду, лишь моргни,
Быстро отфутболим!»
Ты прости иммунитет,
Подружись с ним, Ксюша,
Будешь снова на обед
Витамины кушать!

С одной стороны иммунная система является природным барьером для проникновения чужеродных элементов. А с другой, она подавляет клетки собственного организма, которые в процессе жизнедеятельности повредились и сами стали нести опасность. С помощью последних исследований сегодня стало известно, что правильная работа иммунной системы, а благодаря ей и самочувствие человека, во многом зависит от того образа жизни, который мы ведем. С одной стороны, на нас действуют внешние негативные факторы: плохая экология, некачественная вода из водопровода, большие перепады температур и т.п. А с другой – внутренние: прием тяжелых медикаментов, сидячий образ жизни, употребление вредной пищи. И если справиться с первыми нам трудно, то помочь своему организму минимизировать внутренние негативные факторы, задача каждого из нас. Всемирный день иммунитета как раз и был придуман для того, чтобы указать человечеству на важность отказа от вредных привычек

	<p>и помощи своему организму.</p> <p>В группах по 5 человек на листах напишите ответ на вопрос: Как повысить иммунитет? СЛАЙД 4,5.</p> <p>Конкурс «Анаграммы» ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура ДКАЗАРЯ – зарядка ЛКАЗАКА – закалка ЕНГИАГИ – гигиена ЛКАПРОГУ – прогулка АВДО – вода</p> <p>Конкурс «Пословицы и поговорки о ЗОЖ» Закаляй свое тело с пользой для... (дела). Холода не бойся, сам по пояс ... (мойся). Кто спортом занимается, тот силы... (набирается). В здоровом теле здоровый... (дух). Солнце, воздух и вода - наши верные... (друзья). Пешком ходить — долго... (жить). Отдай спорту время, а взамен получи... (здоровье).</p> <p>Конкурс «Витамины» Витамины нам полезны, Это точно знаю. Только их не из таблеток Я употребляю. Получаю их из пищи Вкусной и полезной. Где же прячутся они? Очень интересно. Объясняет мама мне</p>	
--	--	--

Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.

1. Сто одежек, и все без застежек. (Капуста)
(витамины группы В)
2. В огороде жёлтый мяч,
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нем семена. (Тыква)
(витамины С, А, Е, К)
3. Никого не огорчаю,
Но всех плакать заставляю. (Лук)
(витамины С, К, РР, В)
4. Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь)
(витамины С, А, Е, К, В)
5. Маленький и горький, луку брат. (Чеснок)
(витамины С, В1, В2, В3, В6, В9, Е, D и РР)
6. Первое – нота, второе – то же,
А целое – на боб похоже. (Фасоль)

-Как вы думаете, хорошее у вас здоровье?
-Посмотрите друг на друга и скажите, как выглядит здоровый человек.

Игра - соревнование «Кто больше?»
Дети называют признаки, характеризующие здорового человека (весёлый, бодрый, энергичный, чистая кожа, блестящие волосы, хороший сон и др.)
-Поднимите руки те, кто за последний год ни разу не болел?
-У кого ни разу не поднималась температура тела выше 36,6? (Обычно в классе таких учеников нет)
– Как защитить себя от простудных заболеваний? (Ответы детей)
Лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов, на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил

Простудные заболевания и закаливание организма.

Какие ты знаешь способы закаливания? Запиши.

Какие витамины содержатся в продуктах? Запиши.

Капуста - _____

Морковь - _____

Лимон - _____

Мясо - _____

Яйца - _____

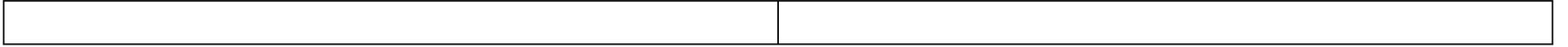
Сыр - _____

Орехи - _____

Чистота – залог здоровья (все о личной гигиене).

_____ - Богиня здоровья в греческой мифологии.

Какие правила личной гигиены ты запомнил? Запиши.



Занятие № 4

Тема: «Чистота – залог здоровья (все о личной гигиене)».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, карточки для групп с заданиями, карандаши.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 4:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCNHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	<p>Здравствуйтесь ребята!</p> <p>Давайте посмотрим друг на друга и улыбнемся. Скажите своим друзьям добрые пожелания. Как вы понимаете значение слов «Будьте здоровы!» Что значит быть здоровым? Мы всегда и везде, когда здороваемся, произносим слово «Здравствуйтесь». Почему?</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают учителя, собеседника и ведут диалог. <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной	Фронтальная	<p>Ребята, мы с вами проведем необычное занятие. Сегодня я предлагаю вам отправиться на экскурсию в царство Мойдодыра, где мы поговорим о личной гигиене. СЛАЙД 1.</p> <p>Итак, в путь!</p> <p>– Теперь все вместе прочитаем.</p> <p>В путь дорогу собирайся, За здоровьем отправляйся.</p> <p>Наверное, не все дети знают, что такое «гигиена». Слово «гигиена» произошло от слова «Гигиеня» – так звали в греческой мифологии богиню здоровья – и означает: «наука о том, как сохранить здоровье».</p> <p>А для того, чтобы стало яснее, о чем мы будем вести разговор, я предлагаю вам провести разминку.</p> <p>Разминка. Ответьте на вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Что представляет собой «кривоногий и кривой» Мойдодыр? (<i>умывальник</i>) • Как называется подруга зубной щётки? (<i>зубная паста</i>) • Солнце, воздух и вода – наша лучшие...? (<i>друзья</i>) • Зубов много, а ничего не ест. Что это? (<i>расчёска</i>) • Как называется работа по преобразованию грязного белья в чистое? (<i>стирка</i>) • Какую гигиеническую процедуру не любит Буратино? (<i>умываться, чистить зубы</i>) 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществляют поиск и анализ необходимой информации; -используют знаково-символические средства для описания информации

	<p>Групповая</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Как называется палочка с заострёнными концами для ухода за зубами? (<i>зубочистка</i>) • Хвостик из кости, а на спинке щетинка. Что это? (<i>зубная щётка</i>) • Как называется маленькое невидимое существо, способное вызвать болезнь? (<i>микроб</i>) • Туда ходят попариться и помыться. Что это? (<i>баня</i>) <p>Дождик тёплый и густой, Этот дождик не простой: Он без туч, без облаков Целый день идти готов. Что это такое? (<i>души</i>) Пока мы разминались, дорога привела нас в Царство Мойдодыра.</p> <p>Рассмотрите рисунки. Отметьте лишний рисунок. Объясните свой выбор. (Ответ. На рисунке мы видим неряшливую девочку, в то время как на остальных – чистоплотных детей и животных.) СЛАЙД 2.</p> <p>Наш разговор о гигиене начнём рассматривать с процедуры умывания и купания. Вы когда-нибудь видели, как купаются птицы? Мне кажется, что они делают это с огромным удовольствием! СЛАЙД 3.</p> <p>А вы замечали, как приятно кошке дочиста вылизывать свою шкурку? Думаю, что на конкурсе чистюль кошка заняла бы титул «Мисс Гигиена»! А знали ли вы когда-нибудь собаку, которая не была бы счастлива и горда тем, что её вымыли и расчесали? Вспомните, как заботливо вылизывает своих детёнышей львица и тигрица. Как увлечённо обезьянка чистит шерстку своих малышей. Все животные любят чистоту!</p> <p>Тогда почему же некоторые дети не любят и не хотят умываться? Наверное они рассуждают так <i>«Почему я должен всё время мыться, если всё равно опять испачкаюсь?»</i></p> <p>Я написала письмо доктору Неболейке, попросила его рассказать о значении гигиенических процедур, и вот что он мне ответил. Внимание: письмо от доктора Неболейки! (<i>учитель открывает конверт и читает письмо</i>).</p> <p><i>Известно, что чистота – залог здоровья. Представьте себе, что на 1 квадратном СМ грязной кожи может находиться до 40 000 микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают! Если же грязными руками вы случайно потрёте глаза, то можете занести инфекцию, и глаза воспалятся, появится «ячмень» или конъюнктивит. Также бывают и</i></p>	
--	------------------	---	--

другие болезни от грязных рук. **СЛАЙД 4.**

Кожа нужно содержать в чистоте, чтобы ей легче дышалось. Здоровому ребёнку желательно принимать душ или ванну каждый день, если позволяют условия. Мыться – каждую неделю. А вот мыть лицо и шею, а также уши необходимо утром и вечером. А руки нужно мыть несколько раз в день: перед едой, до и после выполнения домашнего задания, после прогулки и обязательно после посещения туалета! И не забывайте стричь ногти! Под ногтями не должно быть чёрной каёмки, так как она является рассадником инфекции! Будьте здоровы!

Доктор Неболейка.

Послушайте отрывок из сказки «Петька - микроб»

Что помогает нам победить микробов? Вода. Правильно.

С водой надо дружить. Вода – доктор.

Без воды не может жить человек.

Как вы думаете, перед тем, как готовить пищу, мама моет руки? А врач перед операцией?

– Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (мыло, вода, чистое полотенце)

Да, вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

Когда следует мыть руки? *(Учащиеся перечисляют)*

(После уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки на транспорте, перед едой и т.д.)

– Как надо правильно мыть руки?

– Сильно намочите руки.

– Пользуйтесь мылом.

– Намыливайте руки с обеих сторон.

– Полощите руки чистой водой.

– Вытирайте руки насухо полотенцем.

10. Прочитайте стихотворение (у каждого на парте).

Дорогие мои дети. Я пишу к вам письмецо.

И прошу вас: мойте чаще, ваши руки и лицо.

Всё равно, какой водою: кипячёной, ключевой,

Из реки, иль из колодца или просто дождевой!

Нужно мыться непременно утром, вечером и днем,

Перед каждою едою, после сна и перед сном!
 Тритесь губкой и мочалкой. Потерпите – не беда.
 И чернила, и варенье смоят мыло и вода.
 Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу.
 Мойтесь чище, мойтесь чаще - я грязнуль не выношу.
 Не подам руки грязнулям, не пойду и в гости к ним.
 Сам я моюсь очень чисто. Кто же это?
Дети: Мойдодыр!
 Правильно. Задание от Мойдодыра. Отгадайте загадки на тему «Гигиенические средства».
 Пузыри пускало,
 Пеной кверху лезло, –
 И его не стало,
 Вдруг оно исчезло! (*Мыло*)
 Если твой закапал носик,
 Мы его помочь попросим. (*Носовой платок*)/
 Кто меня назвать не сможет?
 Я на ёжика похожа.
 Я от пыли и от пятен
 Защищаю ваше платье. (*Щётка платяная*)
 Вафельное и полосатое,
 Гладкое и мохнатое,
 Всегда я под рукою.
 Что это такое? (*Полотенце*)
 Я увидел свой портрет.
 Отошёл – портрета нет. (*Зеркало*)
 Инструмент бывалый –
 Не большой, не малый.
 У него полно забот:
 Он и режет, и стрижёт. (*Ножницы*)
 Это верная подружка и защитница зубам.
 Чистит их своей щетиной по утрам и вечерам. (*Зубная щётка*)
 Выползла из тюбика, легла на щётку ловко,

		<p>Устроила весёлую зубам головомойку. <i>(Зубная паста)</i> Если кожа шелушится, помогу я без проблем, Я ведь ласковый и нежный детский ...<i>(крем)</i> Резинка – Акулинка пошла гулять по спинке, И пока она гуляла, спинка розовою стала. <i>(Губка, мочалка)</i> Без неё в хозяйстве трудно, Некомфортно, неуютно. Эта вещь нужна тебе, и даже папе с мамой. И не нуждается она ни в какой рекламе, Такая неприметная ... <i>(Бумага туалетная)</i> 12. Ну вот и всё. Нам пора прощаться с Царством Мойдодыра. А сам Мойдодыр на память об этой экскурсии дарит вам свой портрет и просит не забывать о простых, но таких необходимых правилах гигиены.</p>	
Итогов ый	индивидуаль ная	<p>13. А сейчас мы с вами проведем тест. Проверим, как вы все запомнили? Тест 1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? Мыло, зубная щетка, полотенце для рук, мочалка, зубная паста, шампунь, тапочки, полотенце для тела, расческа. 2. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным. а) зубы нужно чистить по вечерам, чтобы дыхание было свежим. б) зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим. в) зубы нужно чистить утром и вечером. 3. Тебя назначили дежурным. Нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки? а) перед чтением книги; б) перед посещением туалета; в) после посещения туалета; г) после того, как поиграл с кошкой; д) после игры в баскетбол; ж) перед едой; з) перед тем, как идешь гулять.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> -способны принимать и сохранять цели и задачи.</p>

	<p>4. Как часто ты посоветуешь своим друзьям мыться в бане? Отметь.</p>	
--	---	--

а) 1 раз в неделю;

б) 1 раз в две недели;

в) 1 раз в месяц. Для чего нужно поддерживать личную гигиену?

Заполните в нашей памятке страничку «чистота – залог здоровья (все о личной гигиене)».

Простудные заболевания и закаливание организма.

Какие ты знаешь способы закаливания? Запиши.

Какие витамины содержатся в продуктах? Запиши.

Капуста - _____

Морковь - _____

Лимон - _____

Мясо - _____

Яйца - _____

Сыр - _____

Орехи - _____

Чистота – залог здоровья (все о личной гигиене).

_____ - Богиня здоровья в греческой мифологии.

Какие правила личной гигиены ты запомнил? Запиши.



Занятие № 5

Тема: «Утомление и переутомление в учебном процессе».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, карточки для групп с заданиями, карандаши.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 5:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCNHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	Здравствуйте ребята! Мы начинаем очередной разговор о здоровье. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают учителя, собеседника и ведут диалог. <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной	Фронтальная парная	<p>Давайте посмотрим на СЛАЙД 1 и уточним о чем же конкретно мы будем говорить. (переутомление) – причины переутомления и режиме нашего дня. Как вы думаете что такое переутомление?</p> <p>Давай те посмотрим что же это такое и прочитаем определение. Из словаря Ушакова. СЛАЙД2</p> <p>А как вы думаете, каковы причины переутомления. Обдумайте их в парах и запишите на листах, которые лежат у вас на партах.</p> <p>Давайте обобщим их.</p> <p>Из всех вышеперечисленных причин на какие вы можете повлиять?</p> <p>Сегодня более подробно мы поговорим о режиме дня. СЛАЙД 3</p> <p>Что же такое режим дня?</p> <p>Режим дня - это спланированный день.</p> <p>А вы планируете свой день?</p> <p>Поднимите руки кто соблюдает режим дня?</p> <p>Для чего необходимо планировать свой день?</p> <p>Посмотрите на следующий слайд, СЛАЙД 4, где представлены различные действия ребят в течении дня. Давайте назовем их. А сейчас я попрошу вас поставить эти картинки в правильной последовательности. Как по вашему мнению необходимо распределить свои дела в течении дня. СЛАЙД 5</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществляют поиск и анализ необходимой информации; -используют знаково-символические средства для описания информации

		<p>Главные правила – разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание – должны соблюдаться во всех случаях. В школьные годы надо научиться беречь время. Для этого каждый школьник может попробовать «сфотографировать» свой день: на листике бумаги слева записывать каждое даже самое маленькое дело, а справа – указывать потраченное на него время. Затем посмотреть записи и определить, где и когда время было потрачено зря. Тут же следует прикинуть, как лучше спланировать завтрашний день, чтобы потери времени не было. Такая «фотография» помогает научиться дорожить временем.</p> <p>Как мы уже говорили ранее режим дня - это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.</p> <p>Многие школьники во время отдыха играют в компьютерные игры, разговаривают по телефону, смотрят телевизор. И это не секрет, что они вредны для здоровья.</p> <p>А чем они вредны для здоровья? Компьютер, телефон, телевизор излучают вредную радиацию , а кроме того компьютер влияет на зрение.</p> <p>Как правильно пользоваться компьютером? (полчаса работы на компьютере , а потом перерыв не менее получаса. Не смотреть телевизор более 2 часов). А сколько времени мы проводим за компьютером и телевизором. СЛАЙД 6</p>	
Итогов ый	индивидуаль ная	<p>Для чего мы с вами составляли режим дня? Что нужно сделать на уроке, если ты устал? Заполните в нашей памятке страничку «утомление и переутомление в учебном процессе».</p>	<p><i>Регулятивные:</i> -способны принимать и сохранять цели и задачи.</p>

Утомление и переутомление в учебном процессе.

Запиши активную физминутку:

Запиши физминутку для глаз или пальцев:

Профилактика школьных заболеваний и стрессовых состояний.

Предложи свой вариант борьбы со стрессом (если затрудняешься, попроси помощи взрослых):

Занятие № 6

Тема: «Профилактика школьных заболеваний и стрессовых состояний».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, карточки для групп с заданиями, карандаши.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 6:

<https://drive.google.com/drive/folders/1s2h3FSCNHeBC3X6G4ce2wpoTG8KFxt97?usp=sharing>

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	Здравствуйте ребята! Наше занятие начнем с просмотра видеоролика. Смотрите внимательно и ответьте на вопрос: о чем будет наше сегодняшнее занятие?	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают учителя, собеседника и ведут диалог. <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной	Фронтальная	<p>Давайте поиграем в игру «Мы идем в поход» (детям сообщается, что нужно собраться в поход и взять с собой много вещей.) Каждому следует произнести фразу «Меня зовут..., и я беру с собой», например я Полина Евгеньевна и я беру с собой в поход палатку и т.д.</p> <p>Ребята, есть у меня игра такая, очень лёгкая, простая, очень интересная. Поиграете со мной в эту игру? Игра называется «Ветер дует на....». Я говорю слова «Ветер дует на ребят, которые любят играть и все кто любит играть поднимает руки вверх.» Со словами «Ветер дует на...» психолог начинает игру. Чтобы участники игры больше узнали друг о друге, вопросы психолог задаёт следующими: «Ветер дует на того, у кого... есть сестра», «кто любит животных», «кто много смеётся», «у кого есть друзья». «кто не обидит друга», «кто поможет другу в беде» и т.д. Хорошие у нас ребята. Все разные, но такие добрые .</p> <p>Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Ведь еще знаменитый ученый и философ Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что, поистине, здоровый нищий счастливее больного короля». СЛАЙД 2</p> <p>Сегодня мы с вами поговорим о стрессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое стресс? Как он влияет на организм? Опасен ли стресс для здоровья? - Выясним причины возникновения стрессов у школьников. 	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществляют поиск и анализ необходимой информации; -используют знаково-символические средства для описания информации

- Узнаем, как бороться со стрессом, и освоим несколько нехитрых способов его преодоления. Итак, что же такое стресс?
«Стресс – это реакция организма при резких и сильных воздействиях на него. Когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность, он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникать дрожь и т.д.»

- Как вы думаете, стресс это хорошо или плохо? Пожалуйста, аргументируйте свой ответ.
Следует различать два вида стресса:
1- кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью. Такой стресс даже необходим, чтобы внутренне собраться перед каким-либо ответственным событием. Кратковременный стресс стимулирует иммунитет. Например: разве вам не удавалось каким-то чудом избежать аварии, не обжечься кипятком, подхватить падающего ребенка? Всё это положительное влияние стресса.
2 - длительный, разрушающий, дезорганизуемый, такой стресс, когда организм все время находится в «боевой готовности».

Длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.
- Давайте выясним причины стресса.

- отрицательные мысли о самом себе или неприятие себя;
- завышенные школьные требования и связанные с обучением разочарования;
- физиологическое изменение организма;
- проблемы с одноклассниками или друзьями;
- неблагоприятные жилищные обстоятельства; материальные трудности в семье.
- развод родителей;
- хронические заболевания или семейные проблемы;
- потеря близких;
- изменение места жительства и школы;
- участие во множестве мероприятий или большие запросы как собственные, так и общественные;

Часто ли вы попадаете в стрессовую ситуацию? Если да, что вы делаете?
А сейчас я бы хотела, чтобы вы выполнили одно задание.
Каждому участнику даются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание почитать, текст за 30 сек.

Пример задания:

МАТРОСКИНСКАЗАЛШАРИКУПРИШЛАПОСЫЛКА;

Обсуждение: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд самообладание - способность человека сохранять внутреннее спокойствие, а также действовать взвешенно и разумно в сложных жизненных ситуациях?

Да, не все могут сразу правильно прореагировать в стрессовой ситуации.

Но мы должны научиться, это делать. Итак, **бороться со стрессом до последней капли грусти!**

Да, но как?

Имеются разные пути борьбы со стрессом. Пожалуйста, предложите свои, запишите их на листочках. Прочитайте свои варианты.

Спасибо!

А я хочу предложить вам свой вариант.

1.Сделай те комплимент вашему партнёру по плечу.

2.Улыбнитесь партнёру напротив.

Упражнение – игра “Дорисуй и передай”

Инструкция: Возьмите по листу бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Обсуждение: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Что-то мы засиделись. Мы знаем, что самый эффективный способ борьбы со стрессом это движение. Я прошу всех встать. А сейчас напишите своё имя разными частями тела: носом, локтями, пальцами, правой ногой, левой ногой. Молодцы!

Утомление и переутомление в учебном процессе.

Запиши активную физминутку:

Запиши физминутку для глаз или пальцев:

Профилактика школьных заболеваний и стрессовых состояний.

Предложи свой вариант борьбы со стрессом (если затрудняешься, попроси помощи взрослых):

Занятие № 7

Тема: «Настроение и здоровье. Психосоматика».

Цель: развивать у обучающихся положительное отношение к физическому здоровью.

Предполагаемые результаты:

Познавательные:

- осуществляют поиск и анализ необходимой информации;
- используют знаково-символические средства для описания информации.

Коммуникативные:

- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.

Регулятивные:

- способны принимать и сохраняют цели и задачи.

Личностные:

- бережно относятся к своему здоровью и здоровью одноклассников.

Инструменты оценивания результатов работы детей: памятка «Советы доктора «Неболейки»».

Оборудование: презентация, сигнальные карточки, фломастеры, бумажные кружочки, карточки зеленого и красного цвета.

Электронная ссылка на презентацию к занятию № 7:

Ход занятия

Этапы	Форма	Деятельность педагога, формулировки заданий	Планируемые в деятельности учащихся результаты
Организационный	фронтальная	<p>- Здравствуйте, ребята, мне приятно видеть вас. У вас на партах сигнальные карточки с изображением лиц с различным настроением. Выберите то, которое отображает ваше сегодняшнее настроение. СЛАЙД 1.</p> <p>- Ребята, а вы знаете, что такое настроение? СЛАЙД 2.</p> <p>- Правильно. Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими, и даже зависит здоровье.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>- слушают учителя, собеседника и ведут диалог.</p> <p><i>Регулятивные:</i> способны принимать и сохранять цели и задачи</p>
Основной	фронтальная	<p>- Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить? Какую цель мы перед собой поставим?</p> <p>- Слово настроение мы обычно сочетаем с какими словами?</p> <p>- А ещё какое бывает настроение?</p> <p>- Да, так можно сказать, когда человек безразличен ко всему. Но о настроение ещё можно сказать, что оно...</p> <p>- Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение.</p> <p>- В каких случаях у вас бывает прекрасное настроение?</p> <p>- Какие ощущения вы испытываете в этот момент?</p> <p>- Какое настроение вызывает такая картина?</p> <p>- А попробуйте, закрыв глаза, увидеть цвет плохого настроения.</p> <p>- Таким оно бывает, когда не выспишься, получишь плохие оценки, плохо себя чувствуешь. В этот момент никого не хочется видеть, ничего делать...</p> <p>- Вы общаетесь с людьми постоянно. С каким человеком легче и приятнее общаться?</p> <p>- Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Он легко развеет ваши грустные мысли, веселит надежду, и вы почувствуете себя легко и уверенно, вам захочется с ним общаться, дружить. С человеком постоянно злым,</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>-осуществляют поиск и анализ необходимой информации;</p> <p>-используют знаково-символические средства для описания информации</p>

недовольным трудно общаться, он чаще бывает одинок, и от этого у него может развиваться депрессия. Вот почему от настроения зависит и ваше здоровье, ваши отношения с друзьями и родственниками.

- По каким признакам вы определяете: хорошее настроение у вашего собеседника или плохое?

Приведите пример.

- А сейчас поиграем. Попробуем определить настроение.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь

И даже щурил глазки,

А что увидел я, то вам

Всё расскажу сейчас.

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной.

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой!

И долго, долго облачку

Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз.

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унёс.

И каплями – дождеинками

Расплакалось оно...

И стало грустно, грустно так,

А вовсе не смешно.

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

*И кулаком громадным
 Сердито мне грозит.
 Ох, испугался я, друзья,
 Но ветер мне помог:
 Так дунул, что страшилище
 Пустилось наутёк.
 А маленькое облачко
 Над озером плывёт,
 И удивлённо облачко
 Приоткрывает рот:
 -Ой, кто там в глади озера
 Пушистенький такой,
 Такой мохнатый, мягонький?
 Скорей летим со мной!
 Так очень долго я играл,
 И вам хочу сказать,
 Что два похожих облачка
 Не смог я отыскать.*

- Какие облака встретились?
 - От чего у автора менялось настроение?
 - Сделаем с вами вывод: влияет ли настроение окружающих на нас и наше настроение на окружающих?
 - Поэтому каждый человек должен учиться контролировать своё настроение. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Без улыбки не может прожить ни один человек, даже животные по – своему улыбаются. Человеческая улыбка живет века, тысячелетия и поражает своей красотой.
 - А знаете ли вы, откуда пришла улыбка? Послушайте миф о том, как пришла улыбка к людям. *Это было давно, очень давно, когда люди ещё не умели улыбаться... Жили они грустно и уныло. Мир был для них чёрно-серым. Блеск и величие солнца они не замечали, звёздным небом не восторгались, не знали счастья любви. В эту незапамятную эпоху один добрый ангел на*

небесах решил спуститься на Землю.

- Но с чем я приду к людям? - задумался он. Ему хотелось прийти к людям в гости с подарком. И тогда он обратился к Отцу за помощью.

- Подари людям вот это, - сказал ему Отец и протянул маленькую искру, она светилась всеми цветами радуги.

- Что это? - удивился добрый ангел.

- Это Улыбка, - ответил Отец, – положи её себе в сердце и принесёшь людям в дар.

- И что она им даст?

- Она принесёт им особую энергию жизни.

- Добрый ангел вложил удивительную искру в сердце свое. И в это мгновение добрый ангел спустился на Землю.

Новорождённый заплакал. Но не потому, что испугался тёмной пещеры, угрюмых людей, с недоумением глазевших на него. Заплакал от обиды, он не знал, как быть: подарить людям принесённую им улыбку или утаить её от них. И решил: извлёк из сердца лучик искры и посадил его на уголке своего ротика.

- Вот вам подарок, люди, берите! – мысленно сообщил он им.

Мгновенно пещеру осветил чарующий свет. Это была его первая улыбка, а угрюмые люди увидели улыбку впервые. Они испугались и закрыли глаза. Только угрюмая мама не могла оторвать глаз от необычного явления, сердце её зашевелилось, а на лице отразилось это очарование. Ей стало хорошо.

Постепенно люди привыкли и тоже попытались подражать младенцу. Всем стало хорошо от необычного чувства в сердце. Улыбка стёрла с их лиц угрюмость. Глаза засветились любовью, и весь мир для них стал красочным: цветы, солнце, звёзды вызывали у них чувства красоты, удивления, восхищения. Так пришла к людям улыбка.

- Какой подарок принёс добрый ангел людям? От чего стало хорошо угрюмым людям?

- Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А кому вы улыбнётесь, проснувшись утром? **СЛАЙД 3.**

- А чтобы научиться улыбаться, можно сделать себе простые памятки. Для этого надо нарисовать симпатичные, улыбающиеся рожицы и развесить их дома так, чтобы вы могли их видеть и улыбаться. Давайте нарисуем друг другу такие рожицы. У вас на партах лежат круги, возьмите фломастеры или карандаши и зарисуйте вашу рожицу.

- Все нарисовали? А теперь с улыбкой подарите вашему соседу по парте.

- Приятно получать подарки?
 - Как вы себя чувствуете, когда вам говорят что-нибудь приятное?
 - Как себя чувствуете, когда вам говорят что-нибудь неприятное?
 - В каких случаях вы сами говорите другим неприятные вещи? Думаете ли в этот момент о том, что вы говорите?
 - А сейчас прочитаем советы психологов, помогающие избавиться от плохого настроения.

1. Высказать свои чувства. СЛАЙД 4.
Рассказать кому-нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

2. Надуть злостью шарик. СЛАЙД 5.
Надуть шарик, завязать бросить его в мусорный контейнер или в воздух – с ним ваше настроение улетит далеко.

3. Потопать ногами. СЛАЙД 6.
Вы дадите физический выход своим отрицательным эмоциям, вместе с ней уйдет и злость.

4. Спеть добрую песню, сплясать быстрый танец. СЛАЙД 7.
 - Ребята, а давайте с вами под весёлые стихотворения выпустим плохое настроение и просто повеселимся. Встаем из-за своих парт и повторяйте за мной.

*Если птицы распевают тут и там,
 Если бабочки расселись по кустам,
 Научи нас веселиться, покажи нам, как резвиться,
 А мы будем делать так же, как и ты.*

*Если выучил урок ты назубок,
 Да к тому ж еще товарищу помог,
 Научи нас веселиться, покажи нам, как резвиться,
 А мы будем делать так же, как и ты.*

*Если больно ты ушибся о косяк,
 Если шишка на макушке, как кулак,
 Научи ты нас не плакать, научи нас, как не ахать,
 А мы будем делать так же, как и ты.*

*Если маме всю посуду перемыл
 И ни чашки, ни тарелки не разбил,
 Научи нас веселиться, веселиться и гордиться,*

		<p><i>А мы будем делать так же, как и ты. Если в космос ты отправился во сне, Если бежал ты вприпрыжку по Луне, Покажи, как ты резвился, как резвился, веселился, А мы будем делать так же, как и ты.</i></p> <p>-Успокаиваемся. А теперь я проверю, умеете ли отличать добрые поступки от плохих. У вас на парте карточка с красным и зелёным цветом. Если я называю хороший поступок – вы мне показываете зелёную карточку, если плохой – красную. Посмотрим, кто из вас внимательный.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>уступить место старшему в транспорте</i> • <i>нарисовать весёлую рожицу в книге друга</i> • <i>громко сказать, что подруга сегодня одета некрасиво</i> • <i>помочь пожилому человеку перейти улицу</i> • <i>помочь маленькой сестрёнке надуть шарик</i> • <i>выходя из школы, громко хлопнуть дверью</i> • <i>взять у мамы тяжёлую сумку</i> • <i>зевать, особенно громко во время урока</i> • <i>выбрать самый большой кусок торта с розочкой и потребовать положить его к себе на тарелку</i> • <i>поблагодарить маму, когда она помогла тебе одеться</i> • <i>закрывать рот и нос платком, когда чихаешь или кашляешь</i> • <i>бегом вбежать в автобус, торопясь занять место у окна, расталкивая при этом пассажиров</i> • <i>во время спектакля в театре жевать жвачку или есть печенье</i> <p>- Молодцы, вы все справились.</p>	
Итогов ый	индивидуаль ная	<p>Как можно справиться с плохим настроением? Что для этого нужно сделать? Заполните в нашей памятке страничку «настроение и здоровье. психосоматика».</p>	<p><i>Регулятивные:</i> -способны принимать и сохранять цели и задачи.</p>

Настроение и здоровье. Психосоматика.

По каким признакам вы определяете: хорошее настроение у вашего собеседника или плохое? Приведите пример.

Как можно справиться с плохим настроением?

Запиши.
