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

**Малинина елена алексеевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

Научный руководитель кандидат биологических наук, доцент,

Панкова Е.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата защиты «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023

Обучающийся: Малинина Е.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2023

|  |  |
| --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ  ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………….. | 4 |
| ГЛАВА I Здоровье младших школьников и средства его укрепления  1.1. Здоровье и здоровый образ жизни младших школьников как психолого-педагогическое явление……………………………………………………………. | 7 |
| 1.2. Особенности формирования ценностного отношения младших  школьников к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ)……………………… | 12 |
| 1.3. Педагогические условия формирования ценностного отношения младших школьников к здоровью и (ЗОЖ). ………………………………………………… | 18 |
| ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I…………………………………………………………….. | 23 |
| ГЛАВА II Изучение ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни  2.1. Методики изучения уровня сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни…………………………………………………………………………………. | 24 |
| 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их анализ…………………… | 35 |
| 2.3. Методические рекомендации по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни…………............................................................................................................. | 40 |
| 2.3.1. Комплекс занятий кружка «Здоровый ребенок - успешный ребенок»……………………………………………………………………................ | 41 |
| 2.3.2.Методические рекомендации родителям по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образужизни………………………………………………………………………….. | 53 |
| 2.3.3. Методические рекомендации учителю по формированию ценностного отношения у младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни…………………………………………………………………………………. | 57 |
| ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II……………………………………………………............. | 59 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………..…………….. | 61 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………. | 63 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А…………………………………………………………………... | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б…………………………………………………………………… | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В…………........................................................................................ | 72 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г…………........................................................................................ | 78 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д…………....................................................................................... | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Е…………........................................................................................ | 92 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Ж………........................................................................................... | 94 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ З…………........................................................................................ | 97 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ И………........................................................................................... | 103 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ К…………....................................................................................... | 104 |

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность работы** заключается в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья детей с помощью теоретических и практических научных методов, в соответствии с национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. В исследованиях, посвящённых психологии здоровья, подчёркивается важность правильного образа жизни, для сохранения здоровья и поддержания оптимального уровня функционирования организма. Считается, что именно младший школьный возраст является сенситивным периодом формирования здорового образа жизни, т.е. в этом возрасте ребёнок больше всего доступен для воспитательной работы, что объясняется его доверчивостью к учителю и наличием некоторых мыслительных установок о важности учебной деятельности. Здоровье определяется, как состояние организма, все части которого нормально развиты и правильно функционируют.

С точки зрения психологической науки здоровый образ жизни основывается на мотивации к сохранению и укреплению здоровья в сознании человека, в его психологии. Б. Н. Чумаков рассматривает в своих работах здоровый образ жизни как деятельность людей, которая направлена на сохранение и улучшение здоровья [7].

В процессе жизнедеятельности человек сталкивается с различными, факторами, негативно влияющими на состояние организма. Поэтому формирование здорового образа жизни позволяет осуществлять выявление и профилактику факторов, действующих негативно на состояние организма человека. В процессе школьного обучения обеспечивается оптимальное соотношение образовательных и воспитательных условий, использование которых позволяет сформировать у детей более устойчивые знания, представления и умения, направленные на поддержание здоровья. Посредством правильного подбора методов, средств обучения, можно создать условия для возникновения соответствующих мотивов и постараться сделать их доминирующими, в общей системе мотивов.

**Цель исследования** – изучить актуальный уровень сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни и разработать комплекс мер для его дальнейшего формирования.

**Объект исследования:** процесс формирования ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ.

**Предмет исследования**: актуальный уровень сформированности ценностного отношения учащихся 10-11 лет к своему здоровью и ЗОЖ.

**Гипотеза исследования:** актуальный уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ определяется: уровнем знаний о здоровье (о личной гигиене, режим приема пищи, чистки зубов, прием душа, правила первой помощи при ранении); о правилах соблюдения ЗОЖ; местом здоровья в системе ценностных ориентаций школьника; наличием умений и навыков о своем здоровье и находится на разном уровне.

С учетом разработанной проблемы в теории и практике педагогического образования, цели, объекта и предмета исследования были определены следующие **задачи**:

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»;

2. Выявить возрастные особенности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни младших школьников.

3. Разработать критерии сформированности представлений о ценностном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

1. Подобрать и описать диагностическую методику, направленную на выявление актуального состояния ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников;
2. Составить диагностическую программу для изучения актуального состояния ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников и оценить его;
3. Оформить результаты констатирующего эксперимента в сводную таблицу и обсудить их.
4. Разработать методические рекомендации по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни, разработать комплекс мер по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ.

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни младших школьников как психолого-

педагогическое явление

Неоднократно было доказано, что воспитание и обучение здоровых детей эффективнее, чем нездоровых. Здоровье является основным фактором гармонического развития детского организма и работоспособности ребенка.

Понятие здоровья неоднозначно трактуется в психолого-педагогической литературе. Так, Всемирной организации здравоохранения определяет, что «здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [17, С.79].

Ученый, хирург Н.М. Амосов уверен, что здоровье, возможно, измерить количеством, которое оценивается максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций. Доктор медицинских наук, академик РАМН и РАН, профессор В.П. Казначеев под здоровьем понимает «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Доктор медицинских наук, профессор И.И. Брехман считает, что «здоровье- способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [5, С.7].

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что «здоровье» - это итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие компоненты здоровья:

1.Соматическое здоровье, которое включает в себя состояние органов и систем организма человека.

2. Физическое здоровье.

3. Психическое здоровье.

4. Нравственное здоровье [41, С.8-9].

По мнению большинства ученых, образ жизни – биосоциальная категория, помогающая сформировать представление о том, как человек живет. Она характеризуется, прежде всего, его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения своих материальных и духовных потребностей, а также правилами поведения. Другими словами, образ жизни– это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса [4, С.10].

Образ жизни в значительной степени зависит не только от социально-экономических условий, но и от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Образ жизни человека включает, по мнению Ю.П. Лисицына, три категории: уровень, качество и стиль жизни. Он считает, что уровень жизни - это, прежде всего, степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимается степень комфорта в процессе удовлетворения жизненно важных потребностей. Стиль жизни, прежде всего, связан с поведением человека [40, С.10].

Отсюда вытекает тот факт, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит индивидуальный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными особенностями.

Наиболее полно связь между образом жизни и здоровьем выражает понятие здоровый образ жизни [31, С.5]. Оно объединяет такие понятия, как уровень, качество и стиль жизни, напрямую зависящие от сознательного отношения человека к сохранению и укреплению здоровья своего организма.

Анализ научно-популярной и методической литературы показал существование огромного количества определений понятия здорового образа жизни. С точки зрения медицины - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Представители социально-философского направления науки считают, что здоровый образ жизни это глобальная проблема всего человечества и определяют его как стиль или образ жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне [2, С.23].

В работах таких ученых, как Р. И. Айзман, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко, можно встретить такое определение здорового образа жизни - это максимальное количество биологических и социальных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, которые он осознанно реализует, и которые обеспечивают формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия [2, С. 13].

В курсовой работе, обобщив существующие ныне определения, под здоровым образом жизни мы понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Здоровье - это состояние физического, умственного и психического благополучия. Данные статистики показывают, что от самого человека здоровье зависит на 50-55% (до 70% по оценкам разных авторов), окружающая среда влияет на него только на 20 %, от генетической предрасположенности наше здоровье зависит на 18-20%, а от государственной системы здравоохранения только на 8-10% [1, С.45].

Неоднозначно трактуется вопрос и о составляющих понятия «здоровый образ жизни». Психологи-педагоги рассматривают основы здорового образа жизни с точки зрения сознания человека и, прежде всего, его мотивации, без которой, по их мнению, невозможно добиться желаемого результата.

Сегодня в научной литературе можно найти такие составляющие понятия здорового образа жизни, как:

˗ сбалансированный режим дня и питание,

˗ закаливание и личная гигиена,

˗ отсутствие вредных привычек,

˗ положительные эмоции.

Р. И. Айзман, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко, условно разделяя понятие здорового образа жизни на два направления: активное, при котором человек сам создает все условия для хорошего состояния своего организма, и пассивное, при котором человек лишь старается не допустить образования привычек, отрицательно сказывающихся на его здоровье, выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:

˗ культура и научная организация учебного труда;

˗ сбалансированное питание;

˗ соблюдение режима дня;

˗ прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, укрепление иммунитета;

˗ соблюдение норм личной гигиены;

˗ организация личного режима двигательной активности;

˗ отказ от вредных привычек;

˗ психическая и эмоциональная устойчивость;

˗ культура общения с окружающими;

˗ организация процесса образования и самообразования по вопросам ЗОЖ.

Более детальный анализ литературы позволил выделить наиболее полный набор составляющих понятия здорового образа жизни:

˗ привитые с детства здоровые привычки и навыки, к которым, прежде всего, относится отказ от курения, наркотиков и алкоголя;

˗ ежедневное здоровое рациональное умеренное питание;

˗активный образ жизни: сюда относятся и занятия спортом и физической культурой и умение активно отдыхать;

˗личная и общественная гигиена, а также умение оказывать первую медицинскую помощь;

˗эмоциональное самочувствие, которое подразумевает умение контролировать собственные эмоции;

˗ интеллектуальное самочувствие, к которому относится умение воспринимать новую информацию для дальнейшего ее применения;

-мотивация и оптимистическое мышление;

˗духовное самочувствие: умение всегда мыслить позитивно, ставить перед собой заряжающие оптимизмом цели;

˗окружающая среда: необходимо изучать влияние полезных и вредных факторов окружающей среды на наш организм и учиться обращать их в преимущества для своего организма;

˗социальное самочувствие, которое включает в себя умение взаимодействовать с людьми в обществе, а также вести коммуникацию на разных уровнях. Сюда же можно отнести и безопасное поведение человека, именно оно предохранит человека от всевозможного травматизма и других отрицательных воздействий на организм.

Таким образом практика показывает, что при формировании навыков здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний, необходимо еще повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [9, С.47].

1.2 Особенности формирования ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Самое важное событие в жизни ребенка в возрасте с 6 – 7 до 10 лет – это, бесспорно, поступление в школу. Изменение социального статуса приводит к появлению новой контролируемой деятельности- учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка [10, С. 228].

Младший школьный возраст связан со множеством положительных изменений. Во-первых, мышление. Доктор психологических наук, заслуженный деятель науки Российской Федерации В.С. Мухина считает, что основным видом мышления в младшем школьном возрасте является нагляднообразное мышление, при котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами. «Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует помнить, что этот возраст сензитивен к обучению, опирающемуся на наглядность» [34, С. 87].

Кандидат психологических наук И.В. Шаповаленко утверждает, что основным направлением развития мышления в этом возрасте является переход от конкретно-образного к словесно-логическому. Главным новообразованием, по мнению ученого, является интеллектуальная рефлексия (способность к осознанию содержания своих действий и их оснований), которая знаменует начало развития теоретического мышления [3, С. 23].

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник московского городского психолого-педагогического университета И.Ю. Кулагина также говорит о становлении у младших школьников словесно- логического мышления, которое развивается в процессе усвоения и осмысления научных понятий. Исследователь поясняет, что вид мышления зависит от личности ребенка: «в конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков» или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников» с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления [32, С. 39]. Во-вторых, память, как произвольная, так и непроизвольная. Дети способны непроизвольно запомнить интересный для них учебный материал, но, в отличие от дошкольников, они могут целенаправленно, произвольно запомнить материал, не вызывающий интереса. С каждым годом обучение в большей степени опирается на произвольную память. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Также развивается смысловая память, которая дает возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания. Если ребенок, работая с материалом, понимает его, то одновременно происходит и его запоминание [45, С. 15]. В-третьих, внимание активно развивается в период всего дошкольного возраста, но серьезный прогресс в этой психической функции происходит именно в младшем школьном возрасте, так как успех процесса обучения в большей степени зависит от достаточной сформированности внимания.

Несмотря на то, что у младших школьников с легкостью концентрируют внимание на особенно интересных для них материалах, т.е. в этом случае преобладает непроизвольное внимание, они способны сконцентрировать внимание на неинтересных действиях. Из-за сильных внешних впечатлений им бывает сложно сосредоточиться на теоретическом материале. Внимание в этом возрасте затруднено несколькими факторами: прежде всего, небольшим объемом и переключаемостью с одного вида деятельности на другой [30, С.115].

Путь познания и освоения ребенком окружающего мира неразрывно связан с воображением, которое и является важнейшей психологической предпосылкой развития способности к творчеству[33, С.110].

Швейцарский психолог и философ, создатель теории когнитивного развития и философско-психологической школы генетической психологии Ж. Пиаже считает, что воображение также изменяется по тому пути, по которому изменяются все интеллектуальные операции: изначально оно статично и ограничивается лишь внутренним воспроизведением доступных восприятию состояний; в процессе роста и развития ребенка воображение становится более гибким и подвижным, способным к предвосхищению последовательных моментов возможного преобразования одного состояния в другое [34, С. 112].

Наиболее ярко воображение проявляется в изобразительной и театральной деятельности. У младших школьников, так же как и у дошкольников, наблюдается большая вариативность в характере детского творчества: одни дети воссоздают реальную действительность, другие– фантастические образы и ситуации. В зависимости от этого можно условно разделить детей на реалистов и фантазеров [34, С. 11].

Как уже отмечалось, младший школьный возраст один из самых ответственных периодов формирования личности. Многочисленные исследования подтверждают, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых людей закладываются в детском возрасте. Поскольку довольно длительный период своей жизни дети проводят в школе, поэтому именно там и необходимо закладывать навыки здорового образа жизни и знания о здоровье[45, С.115].

Исходя из анализа научной литературы по проблеме исследования мы можем констатировать, что основу формирования ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни и здоровья составляют научные знания, медико-профилактические мероприятия, оптимальный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание.

К медико-профилактическим мерам относят закаливание, лечебную физкультуру, фитотерапию, если это возможно, контроль часто болеющих детей, физиолечение, лечебный и профилактический массаж, плавание.

Режим дня, труда и отдыха подразумевает рациональное чередование разный видов деятельности и отдыха, что имеет большое значение в воспитательном и оздоровительном плане [23, С.42]. Режим благотворно влияет на высокую работоспособность в течение всего учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Особое значение для младших школьников имеет соблюдение режима дня, с одной стороны в связи с незрелостью их нервной системы, а с другой стороныиз-за необходимости адаптироваться к новым условиям жизни, к новым физическим и психическим нагрузкам. Рациональное чередование труда и отдыха оптимизируют все функции организма, способствуя лучшей адаптациик условиям школы, а нарушение режима дня может привести к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [19, С 255].

Немаловажным компонентом в формировании навыков здорового образа жизни является двигательная активность. Сегодня из-за высокой учебной нагрузки большинство школьников страдают от недостаточной двигательной активности, которая способствует появлению гипокинезии, вызывающей серьезные изменения в организме школьника. Многочисленные исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% всего времени днем большая часть учащихся находится в статическом положении (сидя).

Даже в младшем школьном возрасте произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу сокращается практически на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Потребность в двигательной активности особенно важна в период младшего школьного возраста, основными задачами которого является овладение всевозможными движениями. Именно в начальной школе ребенок старается овладеть всеми возможными и доступными его возрасту движениями. Это необходимо не только для укрепления организма, но и для самоутверждения [45, С 138].

Кроме того, именно в этом возрасте двигательная активность тесно связана с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, в процессе систематического школьного обучения происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка умственных (познавательных) способностей детей. Нельзя приуменьшать роль рационального питания в формировании здорового образа жизни, в основе которого лежат такие 5 принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность иудовольствие. Основной задачей формирования навыка здорового образа жизни заключается и в том, чтобы ребенок усвоил эти принципы [41, С.89].

Наконец, не следует забывать, что особо важным компонентом в расширении кругозора в области здорового образа жизни и здоровья является пример педагогов и родителей. В начальной школе дети еще очень сильно проникнуты доверием к взрослым. Именно в этом возрасте не словами, а делом формируется устойчивое отношение школьников к окружающему миру.

Таким образом, эффективно организованный режим дня, правильное, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность, необходимые физические нагрузки на свежем воздухе, по возможности, проведение закаливающих процедур, организация регулярного качественного медицинского обслуживания, благоприятные гигиенические и санитарнобытовые условия, а также собственно пример родителей и педагогов являются ведущими факторами, формирующими основу ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Несомненно, все указанные факторы благотворно повлияют на создание предпосылок для расширения кругозора в области здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья младшего школьника.

1.3. Педагогические условия формирования здоровья у младших школьников

Стратегические цели сохранения здоровья младших школьников определены федеральным государственным образовательным стандартом. К ним относятся следующие цели[43, С.11]:

– создание здоровьесберегающей, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям учащихся инфраструктуры в образовательном учреждении;

– рациональная организация учебного процесса и внеучебной деятельности младших школьников;

– организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися;

– просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни;

– организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;

– систематическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся, контроль за соблюдением требований СанПиНов.

Важно сказать о том, что одной из самых важных задач современной начальной школы является формирование культуры здоровья и воспитания сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Безусловно, успех такой работы зависит от создания педагогических условий, которые способствовали бы формированию культуры здоровья у младших школьников. Одним из важных педагогических условий является применение педагогом здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и создание здоровьеберегающей среды[44, С.100].

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии. А.М. Митяева выделяет[40, С.115].:

1. Игровые технологии.

В начальных классах игра является очень мощной сферой самовыражения и самоопределения человека. Благодаря играм ребёнок учится доверять самому себе и всем людям, распознавать, что следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире. Безусловно, детство без игры и вне игры ненормально. Важно сказать о том, что если лишить ребёнка игровой практики, то это значит лишить его главного источника развития (импульсов творчества, признаков и примет социальной практики, богатства и микроклимата коллективных отношений, активизации процесса познания мира и т.п).

1. Технологии дифференцированного обучения.

Необходимо отметить тот факт, что одной из актуальных проблем методики преподавания в начальных классах является дифференцированный подход в обучении. Основными принципами данного подхода считается учёт индивидуальной подготовленности и индивидуальных качеств каждого учащегося. Свои уроки учитель должен строить, опираясь на индивидуальные возможности и способности каждого ученика, использовать трёхуровневые задания, в том числе и контрольные работы. При таком подходе появляется возможность дифференцированно помогать «слабому» ученику и уделять внимание «сильному» [33, С.115].

Интересен тот факт, что «сильные» учащиеся активно реализуют своё стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, «слабые» же меньше ощущают своё отставание от лидеров. Технологию дифференцированного обучения можно и нужно использовать на всех этапах уроках. Огромное преимущество дифференцированного подхода заключается в том, что он помогает ученикам преодолевать трудности для достижения поставленных целей; при его реализации происходит учёт индивидуальных особенностей и механизмов развития психики школьников. Реализация принципов здоровьесбережения учащихся через урок осуществляется таким образом, чтобы на всех этапах учебного занятия не было стрессообразующей среды[34, С.112].

1. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе учебного труда является чередование работы и отдыха. Безусловно, отдых во время занятий в школе совсем не означает состояние полного покоя. О пассивном отдыхе речь может идти лишь при очень большом утомлении. Важно отметить то, что характер отдыха обязательно должен быть противоположен характеру работы. Для этого уместно использовать физкультурно-оздоровительные технологии: физкультурные минутки, пальчиковую, дыхательную и зрительную гимнастику, саморефлексию (Митяева, 2008, 92-93).

Проанализировав различные подходы в определении понятия здоровьесберегающей среды, нами был сделан вывод о том, что многие педагоги (Овчинникова, 2006; Богинич, 2008; Смирнов, 2003 и др.) трактуют это понятие как совокупность определённых условий (гигиенических, психологопедагогических, организационных и т.д.).

Мы отметили, что Т.С. Овчинникова, кроме этого, выделяет еще и условия общения детей между собой и педагогом. Наиболее точным подходом к определению здоровьесберегающей образовательной среды, на наш взгляд, является утверждение О.Е. Подгорной, которая рассматривает его как «здоровьесберегающее пространство» и обосновывает его как многоуровневую образовательную систему, социально организованную воспитательную среду, в которой приоритетами выступают следующие факторы: здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирования здоровья сберегающей деятельности [30, С.115].

Необходимо сказать о том, что такая среда обеспечивает осознание его субъектами ценности здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, продуктивную активность всех участников пространства в развитии навыков культуры здоровья (Подгорная, 2005, 17).

По мнению А.Г. Маджуга (2010), Н.Т.Рыловой (2007), Н.И.Соловьевой (2004), хорошо организованная здоровьесберегающая среда будет способствовать успешному формированию культуры здоровья младшего школьника через усвоение определённых научных знаний и формирование представлений о здоровом образе жизни, организацию медико- профилактических мер, соблюдение рационального режима дня, труда и отдыха, двигательной активности, правильно организованном питании и отсутствии вредных привычек [33, С.25].

Вторым педагогическим условием, которое можно реализовывать на уроках, являются практико-ориентированные технологии. Важно отметить, что данные технологии оказывают решающее влияние на все этапы процесса обучения: от предоставления ученикам знаний, умений и навыков до контроля их усвоения, при этом обеспечиваются такие важнейшие характеристики обучения как качество, избирательность материала, учёт индивидуальности учащихся, постоянный контроль и самоконтроль усвояемости материала, высокий эффект использования ресурсов преподавателей [33, С.35]..

Таким образом, опираясь на мнение А.Г. Маджуга, Н.Т.Рыловой, Н.И.Соловьевой, для формирования здоровья у младших школьников важны:

* 1. Хорошо организованная здоровьесберегающая среда будет способствовать успешному формированию культуры здоровья младшего школьника через усвоение определённых научных знаний и формирование представлений о здоровом образе жизни, организацию медико- профилактических мер, соблюдение рационального режима дня, труда и отдыха, двигательной активности, правильно организованном питании и отсутствии вредных привычек;
  2. Практико-ориентированные технологии. Важно отметить, что данные технологии оказывают решающее влияние на все этапы процесса обучения: от предоставления ученикам знаний, умений и навыков до контроля их усвоения, при этом обеспечиваются такие важнейшие характеристики обучения как качество, избирательность материала, учёт индивидуальности учащихся, постоянный контроль и самоконтроль усвояемости материала, высокий эффект использования ресурсов преподавателей.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

1. Здоровье - это состояние физического, умственного и психического благополучия; «Здоровый образ жизни» - представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».
2. При формировании навыков здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья, профилактики заболеваний, необходимо еще повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [9, С.47].
3. Ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ определяется объёмом знаний младших школьников о здоровье, здоровом образе жизни в отношении правильного режима дня, питания, соблюдения правил личной гигиены, здоровьесберегающего поведения в целом; оказания первой помощи; местом здоровья в системе ценностных ориентаций обучающихся, влиянием на него вредных привычек а также - кругом их умений и навыков поддержания здоровья и ведения ЗОЖ.
4. Условиями формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ является включение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс: игровых технологий, технологий дифференцированного обучения и физкультурно-оздоровительных технологий.

ГЛАВА II Изучение уровня сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

2.1. Методики изучения уровня сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

Рассмотрев теоретические основы внедрения технологий сохранения здоровья в образовательный процесс, мы поставили перед собой цель –изучить актуальный уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни и разработать комплекс мер по его формированию.

Для достижения нашей цели мы поставили задачу – провести диагностику. Констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 176 Зеленогорской школы. В нём приняли участие 25 учащихся.

Выбор методик был осуществлён в соответствии с требованиями:

* + 1. методики соответствуют возрастным особенностям и отвечают возможностям и потребностям;
    2. результаты диагностики служат основой для создания коррекционно-развивающих программ;
    3. используемые методики стандартизированы и апробированы на практике. Они проверены на содержательную и статистическую валидность и надёжность.

Когнитивный критерий ценностного отношения школьников к здоровью характеризуется объёмом знаний о жизни и здоровье, о здоровом образе жизни. Важное содержательное направление когнитивного компонента составляют знания. Когнитивный аспект ценностного отношения школьников к здоровью представляет собой осуществление психических процессов, связанных с изучением здоровья и ЗОЖ, их компонентов, др.

Эмоциональный компонент ценностного отношения школьников характеризуется внешним, эмоциональным проявлением его чувств и отношений к здоровью, в том числе – к питанию. Говоря об эмоции, мы понимаем, что это явное проявление сложившегося отношения человека к здоровью. Это следует из определения эмоции как «психического отражения в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта» [3, с. 110]. Обратимся к высказыванию В.Н. Мясищева. Он подразделяет эмоции на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения. Можно говорить о том, что постоянство положительных эмоций к здоровью предполагает наличие у школьников эмоционального отношения к нему.

Поведенческий (деятельностный) компонент ценностного отношения к здоровью проявляется в деятельности, в поведении школьника. Поведенческий компонент активно проявляет себя в здоровом образе жизни, умении самообслуживания, участии в спортивных мероприятиях.

Именно поэтому для диагностики уровня сформированности культуры здоровья младших школьников мы выделили 3 критерия: когнитивный, ценностный и деятельностный.

С целью конкретизации данных критериев нами были выделены показатели и уровни их сформированности. Все показатели имеют 3 уровня развития: высокий, средний и низкий.

Когнитивный критерий подразделяется на следующие показатели.

1. Наличие знаний о здоровье и способах его сохранения.

Высокий уровень – ученик даёт основательные объяснения понятия «здоровья», знает все составляющие здоровья, называет 5 и более способов сохранения здоровья. Осведомленность о правилах гигиены, правилах пользования средствами гигиены, организации режима питания, оказания первой помощи

Средний – учащийся даёт элементарные объяснения понятия «здоровье», знает не менее 2 составляющих здоровья, может назвать 2-3 способа сохранения здоровья.

Низкий – ученик на элементарном уровне даёт объяснение понятию «здоровье», знает только 1 составляющую здоровья, называет 1-2 способа сохранения здоровья.

1. Эмоциональный критерий подразделяется на следующие показатели

Высокий уровень – здоровье воспринимается как ценность на уровне убеждения, в иерархии здоровье стоит на 1-2 местах, имеет полное представление о культуре здоровья.

Средний – здоровье в списке ценностей занимает 3-4 места, слабое представление о культуре здоровья.

Низкий уровень – отсутствует ярко выраженная потребность в укреплении и сохранении здоровья (в иерархии ценностей не занимает ведущего места), отсутствуют представления о культуре здоровья.

3. Поведенческий критерий подразделяется на следующие показатели

Высокий – знает 5 и более позитивных и негативных влияний окружающей среды, знает, как избегать или уменьшать риски от названных негативных влияний окружающей среды.

Средний уровень характеризуется знанием 2-3 влияний и невозможностью определить пути избегания и уменьшения этих влияний окружающей среды.

Низкий уровень предполагает, что ученик не может привести пример влияния окружающей среды на здоровье человека и не может определить пути решения предложенных примеров негативных влияний.

**Методика 1**. Анкета для учащихся 3-4 классов

«Выявление знаний о здоровье и ЗОЖ»

Анкеты разработаны учеными института возрастной физиологии РАО, под руководством д.б.н. М.М. Безруких. При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными. На вопрос 2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. Не должно оставаться ни одного вопроса без ответа.

**Инструкция.** При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными

**Ключи** для обработки результатов анкетирования выполнены в форме таблиц, каждый из разделов которых предназначен для оценки одного из показателей. Для удобства пользования таблицей строка, в которую записываются данные для анализа, выделена серым цветом.

Каждый из вариантов ответа учащегося имеет определенную «цену» в баллах, которая в большинстве случаев указана в скобках в одной клетке с ответом. В строку «баллы» вписываются только числа, соответствующие указанным учащимся ответам. Их сумма записывается в той же строке в правом столбике.

Бланк анкеты ЗОЖ для учащихся 3-4 классов

№ школы Класс Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

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. Отметь, 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 □

2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

Завтрак 08.00 09.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3.Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить □

Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи □

Зубы нужно чистить утром и вечером □

Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день □

4.Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги □

Перед посещением туалета □

После посещения туалета □

После того, как заправил постель □

Перед едой □

Перед тем, как идешь гулять □

После игры в баскетбол □

После того, как поиграл с кошкой или собакой □

5.Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:

Каждый день □ Два-три раза в неделю □ 1 раз в неделю □

6.Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:

Положить палец в рот □

Подставить палец под кран с холодной водой □

Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой □

КЛЮЧ К АНКЕТЕ ДЛЯ 3-4 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопросов | | | Показатель А. Знание правил пользования средствами гигиены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сумма |
| Вопрос 1. | | | мыло | зубная щетка | | мочалка | | полотенц е для рук | | | | зубная паста | | | шампунь | | | тапочки | | | Полотенце для тела | |  |
| Баллы | | | (0) | (2) | | (2) | | (0) | | | | (0) | | | (0) | | | (2) | | | (2) | |  |
| Если сумма баллов составляет:  ♦ 6 или 8-достаточная осведомленность  ♦ 0 или 2 - незнание требований к использованию средств гигиены  ♦ 4 - недостаточная осведомленность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 2. | Показатель В. Осведомленность о правилах организации режима питания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Баллы | | | Расписание ... – вариант 1 (4) | | | | | | | | Расписание... – вариант2(0) | | | | | | | | | | | |  |
| Если сумма баллов составляет:  ♦ 6 или 8 - достаточная осведомленность  ♦ 4 - недостаточная осведомленность  ♦ 0 или 2 - незнание требований к использованию средств гигиены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос 3.  «Зубы нужно чистить» | | | Показатель С. Осведомленность о правилах гигиены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| «по вечерам» | | | | | «утром и вечером» | | | | | | | | | «по утрам» | | | | | |
| Баллы | | | (0) | | | | | (4) | | | | | | | | | (0) | | | | | |  |
| Вопрос 4.  Тебя назначили дежурным. | | | Перед чтение м книги | | Перед посещение м туалета | | | После посещени я туалета | | Когда заправи л постель | | | | Пере д едой | | | Перед прогулко й | | | После игры в баскетбо | | После игры с кошкой |  |
| Баллы | | | (0) | | (2) | | | (2) | | (0) | | | | (2) | | | (0) | | | (2) | | (2) |  |
| Вопрос 5. Как часто принимать душ? | | | Каждый день | | | | | | Два-три раза в неделю | | | | | | | 1 раз в неделю | | | | | | |  |
| Баллы | | | (4) | | | | | | (2) | | | | | | | (0) | | | | | | |  |
| Если общая сумма баллов при ответе на вопросы 3,4,5 составляет:  ♦ 18-22-высокий уровень осведомленности о правилах гигиены;  ♦ 12-17 - удовлетворительный уровень осведомленности о правилах гигиены;  ♦ менее 12 - недостаточный уровень осведомленности о правилах гигиены | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вопрос б. Ты увидел, что твой товарищ... | | Показатель D. осведомленность о правилах оказания первой помощи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Положить палец в рот | | | | | Подставить палец под кран с холодной водой | | | | | | Помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой | | | | | | Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть… | | | |
| Баллы | | (0) | | | | | (0) | | | | | | (4) | | | | | | (6) | | | |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:  ♦ 30-36 - высокий уровень осведомленности о требованиях 30Ж  ♦ 24-29 - достаточный уровень осведомленности о требованиях 30Ж  ♦ 0- 23 - низкий уровень осведомленности о требованиях 30Ж | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Методика №2** «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Цель: выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Инструкция: Прочтите список ценностей, подумайте, в каком порядке вы хотели бы их расположить, если на первом месте самое важное, а на последнем – менее важное. Обозначьте места цифрами в левой колонке:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение). |
|  | Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.). |
|  | Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.). |
|  | Счастье других (хорошее отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.). |
|  | Красота природы, искусства (переживание прекрасного). |

Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций всего класса и каждого ученика индивидуально.

|  |  |
| --- | --- |
| Количество баллов | Критерий |
| 0 | Сформировано не правильное представление о культурной норме в сфере здоровья |
| 1 | Представление о культурной норме в сфере здоровья недостаточно четкое и полное. |
| 2 | Сформировано четкое и правильное представление о норме в сфере здоровья |
| Общая сумма баллов | 0-1 низкий уровень  2-3 средний уровень  4-5- высокий уровень |

**Методика № 3.**Тест «Мое здоровье» (Автор – Л. В. Кошелева)

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников, под чутким контролем родителей.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоем здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – нибудь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому; б) сострадаю, но ничем помочь не могу в) веду себя так же, как всегда.

7. Какие спортивные секции ты посещаешь?

а) волейбол; б) баскетбол; в) футбол; г) не посещаю спортивные секции:

8. Во сколько ты просыпаешься и ложишься спать?

а) 08:00 – 19:00; б) 08:00 – 21:00: в) 07:00 – 21:00;

9. Как ты относишься к урокам физической культуры?

а) люблю физкультуру; б) предпочитаю прогуливать; в) так же как ко всем предметам школьной программы.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Количество баллов | Критерий |
| 0 | Круг умений и навыков ЗОЖ не сформирован, низкий уровень заботы о здоровье |
| 1 | Недостаточно четкое и полное представление о заботе о здоровье, круг умений и навыков ЗОЖ сформирован не в полной мере. |
| 2 | Сформировано четкое и правильное представление о заботе о здоровье, круг умений и навыков ЗОЖ сформирован полностью |
| Общая сумма баллов | 0-3 низкий уровень  4-6 средний уровень  7-9 высокий уровень |

Таким образом, данные диагностические методики адекватны целям и задачам исследования. Они позволят изучить, на каком уровне находятся умения и навыки заботы о здоровье, какое место в жизни ребенка занимает здоровье в ценностных ориентациях и какое отношение детей к ценности здоровья и ЗОЖ.

2.2.Результаты констатирующего эксперимента и их анализ

Диагностическая программа исследования (Приложение А)

Таблица 1 – Когнитивный критерий для оценки уровня знаний о здоровье и ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика: параметр | Критерии | Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ (балл) | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| №1.Анкета для учащихся 3-4 классов  «Выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни)» | Количество правильных ответов (когнитивный) | Учащийся не имеет знаний о ЗОЖ.(0-23) | Учащийся имеет поверхностные, фрагментарные знания о ЗОЖ (24-29) | Учащийся имеет глубокие, системные знания о ЗОЖ.  (30-36) |

Таблица 2 – Эмоциональный критерий для оценки уровня знаний о здоровье и ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика: параметр | Критерии | Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ (балл) | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| №2.Методика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» | Порядок вариантов ценностей (эмоциональный) | Для учащихся место здоровья в системе ценностных ориентаций не является значимой  (0-3) | У учащихся место здоровья в системе ценностных ориентаций находится на недостаточном уровне  (4-7) | Место здоровья в системе ценностных ориентаций является значимой  (8-10) |

Таблица 3 – Поведенческий критерий для оценки уровня знаний о здоровье и ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика: параметр | Критерии | Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ (балл) | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| №3.Тест «Мое здоровье»  (Автор – Л. В. Кошелева) | Поведенческий (наличие умений и навыков заботы о здоровье, ЗОЖ): | Низкий уровень культурной нормы в сфере здоровья: недостаток знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья  (0-3) | Средний уровень культурной нормы в сфере здоровья: эпизодическое овладения школьниками практическими навыками сохранения здоровья  (4-4) | Высокий уровень  культурной нормы в сфере здоровья: присутствует «образ здорового человека», со всеми соответствующими знаниями, умениями и навыками.  (7-9) |

Вышеперечисленные методики были проведены на учениках 3 класса МБОУ СОШ № 176 г. Зеленогорска.

Результаты получились следующие:

Таблица 4 – Результаты констатирующего среза по когнитивному критерию

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика  (критерии) | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
|  | человек | % | человек | % | Человек | % |
| Анкета для учащихся 3-4 классов  «Выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни) | 2 | 9 | 6 | 23 | 16 | 68 |

Таблица 5 – Результаты констатирующего среза по эмоциональному критерию

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика  (критерии) | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
|  | человек | % | человек | % | Человек | % |
| Методика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» | 4 | 18 | 3 | 14 | 16 | 68 |

Таблица 6 – Результаты констатирующего среза по поведенческому критерию

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Методика  (критерии) | Низкий уровень | | Средний уровень | | Высокий уровень | |
|  | человек | % | человек | % | Человек | % |
| Тест «Мое здоровье»  (Автор – Л. В. Кошелева) | 12 | 50 | 8 | 32 | 5 | 18 |

Рис. 1. Результаты оценки знаний детей о здоровье и ЗОЖ.

Как видно из Рис.1, учащиеся 3 класса имеют значимое отношение к ценностям здоровья и здорового образа жизни – высокий уровень продемонстрировали 68% учеников. При этом 23% учащихся средний уровень относительно значимости отношения к ценностям здоровья и ЗОЖ, 9% – на низком. Это означает, что у респондентов ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ сформировано не у всех. Для улучшения показателя необходимо провести работу по его формированию (внеурочная деятельность: «Мой организм», «Заболевания и средства их избежания», «Тест мой физиологический возраст» и т.п.).

Рис. 2. Результаты оценки места здоровья в системе ценностных ориентаций: порядок вариантов ценностей

Как видно из Рис.2, среди учащихся 3 класса место здоровья в системе ценностных ориентаций преимущественно находится на высоком уровне – его продемонстрировали 68% учеников. При этом у 14% учащихся находится на среднем уровне, и у 18% – на низком. Это означает, что у детей не верный порядок вариантов ценностей. Чтобы изменить данную статистику можно провести ряд занятий на такие темы как «Здоровье», «Значение здоровья в жизни каждого человека», «Отношение к здоровью» и т.д.

Рис. 3**.** Результаты оценки наличия умений и навыков заботы о здоровье, ЗОЖ:

Как видно из Рис.3, среди учащихся 3 класса преобладают дети с высоким уровнем умений и навыков ведения ЗОЖ– его продемонстрировали 50% учеников. При этом 32% учащихся находятся на среднем уровне, и 18% – на низком. Это означает, что некоторые из них недостаточно заботятся о здоровье, не всегда ведут здоровый образ жизни. Для достижения 100% результата у всех учащихся класса предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: "урокам здоровья", практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм.

Таким образом, можно сказать, что у учеников 3 класса МБОУ СОШ № 176 преобладает высокий уровень сформированности ценностного отношения учащихся 10-11 лет к своему здоровью и ЗОЖ. 52% респондентов нуждаются в дополнительной специальной работе учителя в этом направлении.

2.3. Методические рекомендации по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

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

Анализ результатов констатирующего эксперимента относительно когнитивного критерия показал, что у младших школьников недостаточно сформированы знания в области основ здоровья и здорового образа жизни, а именно:

-Младшие школьники четко не выделяют основные факторы, влияющие на здоровье, не могут сформулировать правила ЗОЖ;

-Учащиеся недостаточно понимают значение и влияние физической культуры и спорта на их здоровье. У них недостаточно знаний относительно применения физических упражнений в повседневной жизни. Ценность здоровья и здорового образа жизни не определена.

Полученные нами результаты по эмоциональному критерию, а именно – отношению респондентов к своему здоровью и здоровому образу жизни, к ценности здоровья, к роли спорта в жизни ребенка показали, что у 9% младших школьников недостаточно сформированы мотивы к ведению здорового образа жизни.

Результаты проведения методики №3 показали, что у обучающихся недостаточно сформированы умения и навыки сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни: 18% учащихся – на низком уровне**.**

Из проведенного констатирующего эксперимента стало ясно, что необходима целенаправленная работа по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни, которая носила бы системный характер.

2.3.1.Комплекс классных часов «Здоровый ребенок - успешный ребенок»

Так как у всех младших школьников сформировано правильное ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, не все они осознают, что значит быть здоровым и как заботиться о собственном здоровье, необходимо его повысить. Знания о здоровье, ЗОЖ, правильное отношение к нему и поведение помогут предотвратить появление хронических заболеваний. Для осуществления этой цели нами был разработан комплекс занятий кружка «Здоровый ребенок - успешный ребенок».

Комплекс носит практико-ориентированный характер и направлен на изучение компонентов здоровья и здорового образа жизни как средства формирования ценностного отношения младшего школьника. Занятия будут проводиться в виде кружка во внеурочное время. Для этого будут использоваться такие виды занятий: беседы и спортивно-игровые задания.

В состав разработанного нами комплекса входят такие меры, как:

1. Беседы на родительских собраниях;

2. Внеурочные мероприятия с младшими школьниками (комплекс классных часов, беседы, игры, выпуск стенных газет, плакатов, посвященным различным темам здоровья и ЗОЖ, оформление классных уголков, содержащих информацию о ЗОЖ;

3. Совместная работа с другими учителями;

4. Контроль знаний (на платформе LearningApps.org)

Занятия будут реализовываться в виде уроков здоровья, проводимых один раз в неделю. При реализации комплекса будут использоваться групповые и индивидуальные формы работы.

Нами был разработан тематический план по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

Форма работа: групповая. Режим работы – 45 минут один раз в неделю

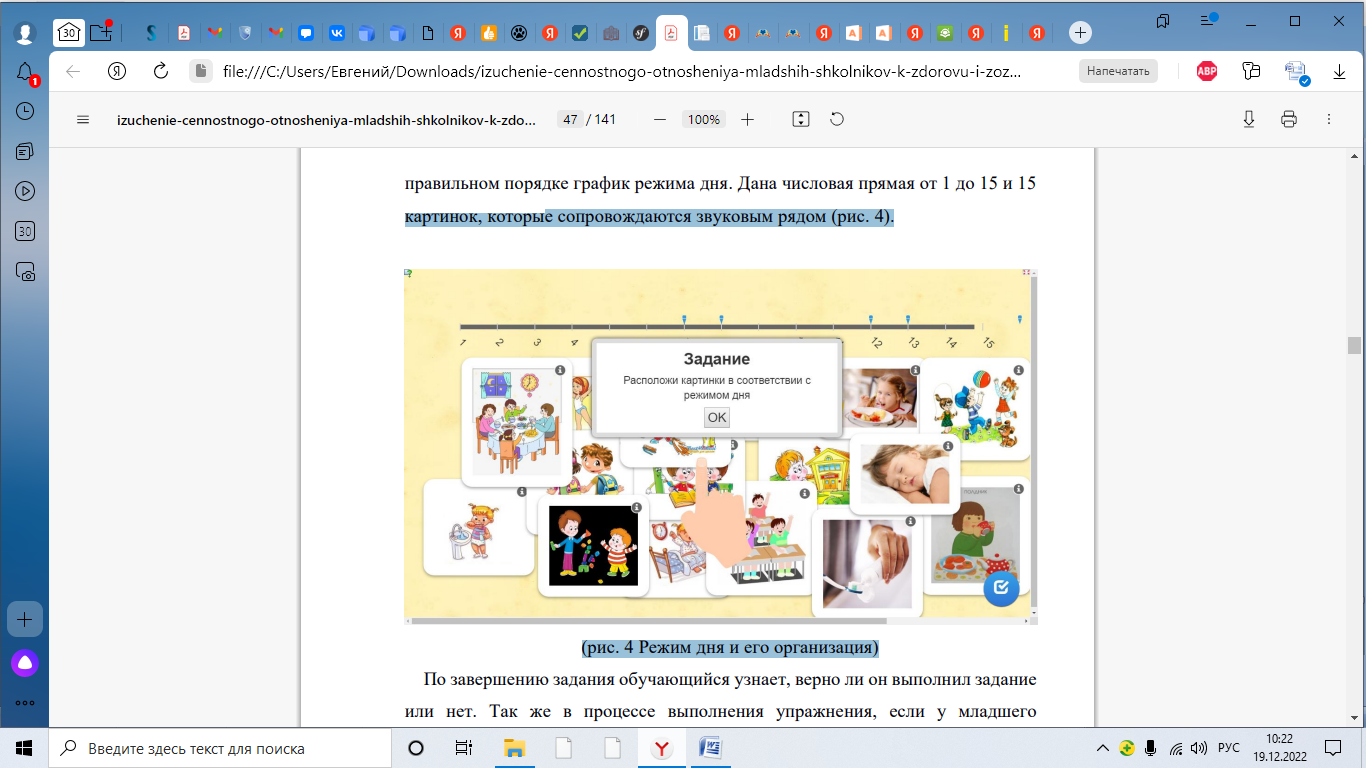
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Тема занятия | Формы и методы занятий | Задачи занятия | Критерии | Приложение |
| 1 | Режим дня школьника  (классный час) | Беседа и тематические игры | - Научиться ценить время и разумно им пользоваться;  -научиться ориентироваться во времени, чувствовать его | Поведен-ческий | Б,В |
| 2 | Организм человека  (окружающий мир) | Урок-беседа о здоровье, тематические игры | -Научить учащихся приемам профилактики заболеваний;  -воспитать желание заботиться о своем здоровье | Поведен-ческий | Г,Д |
| 3 | Личная гигиена обучающегося  (классный час) | Беседа и тематические игры | -Сформировать ценностное отношение к своему здоровью и ЗОЖ;  -сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;  -ознакомить с различными формами гигиенических процедур | Эмоциона-льный | Е |
| 4 | Оказание первой помощи  (окружающий мир) | Практическая работа, игры | -Учим оказывать первую помощь: само-и-взаимо-помощь при несчастных случаях; осмысленно и конкретно представлять игровые задачи. | Поведен-ческий | Ж |
| 5 | Разговор о правильном питании  (классный час) | Беседа, ролевая игра | -Рассмотреть проблемы гигиены питания, как части здорового образа жизни;  -обратить внимание на роль витаминов в питании, показать значимость профилактики желудочно-кишечных заболеваний как неотъемлемой стороны жизни современного человека. | Эмоцио-нальный | З |
| 6 | Профилактика вредных привычек. Основы личной безопасности  (классный час) | Беседа, игры | -Закрепить знания младших школьников в области культуры здоровья и его укрепления: | Когни-тивный | И |
| 7 | Физкультпривет  (классный час на свежем воздухе, после уроков ) | Праздник, игра  Подвижные игры, сюжетно- тематическая игра | -Развить двигательную активность младшего школьника;  -развить умение ориентироваться в пространстве  -сплочение коллектива | Поведен-ческий | К |

Проведение классных часов и уроков Окружающего мира целесообразно с использованием сервиса Learningapps.org (это - бесплатный сервис для поддержки процесса преподавания или самостоятельного обучения с помощью интерактивных модулей). Его достоинства:

* Бесплатное использование
* Большой выбор игровых заданий
* Любое из чужих упражнений в галерее можно использовать как шаблон для своего приложения
* Простой процесс создания упражнений

Использование на занятиях различных игровых моментов позволит удовлетворить базовые возрастные потребности ребенка в игре, практическом действии, продуктивно усвоить новую тему.

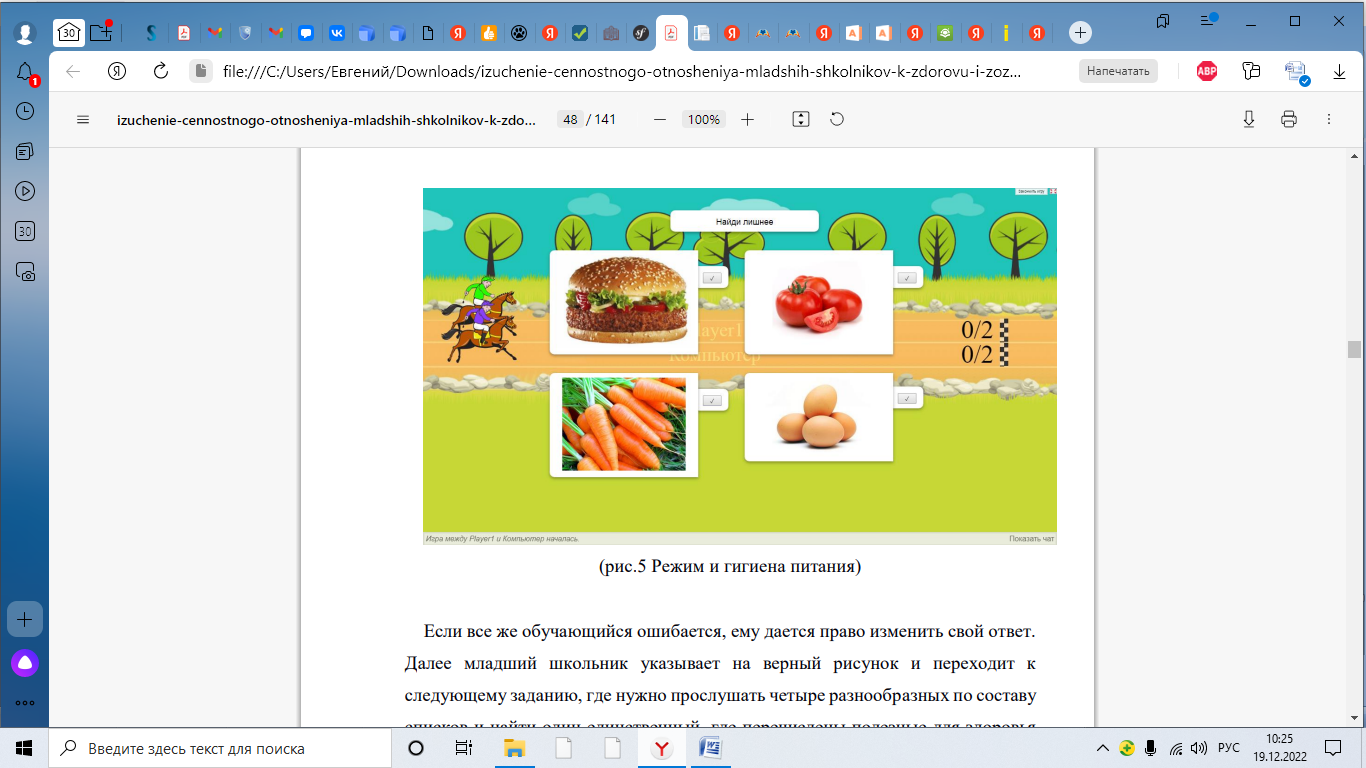
К примеру, для закрепления знаний младших школьников о режиме дня и его организации дано такое упражнение, где обучающийся должен расположить в правильном порядке график режима дня. Дана числовая прямая от 1 до 15 и 15 картинок, которые сопровождаются звуковым рядом (рис. 5).



(рис. 5 Режим дня и его организация)

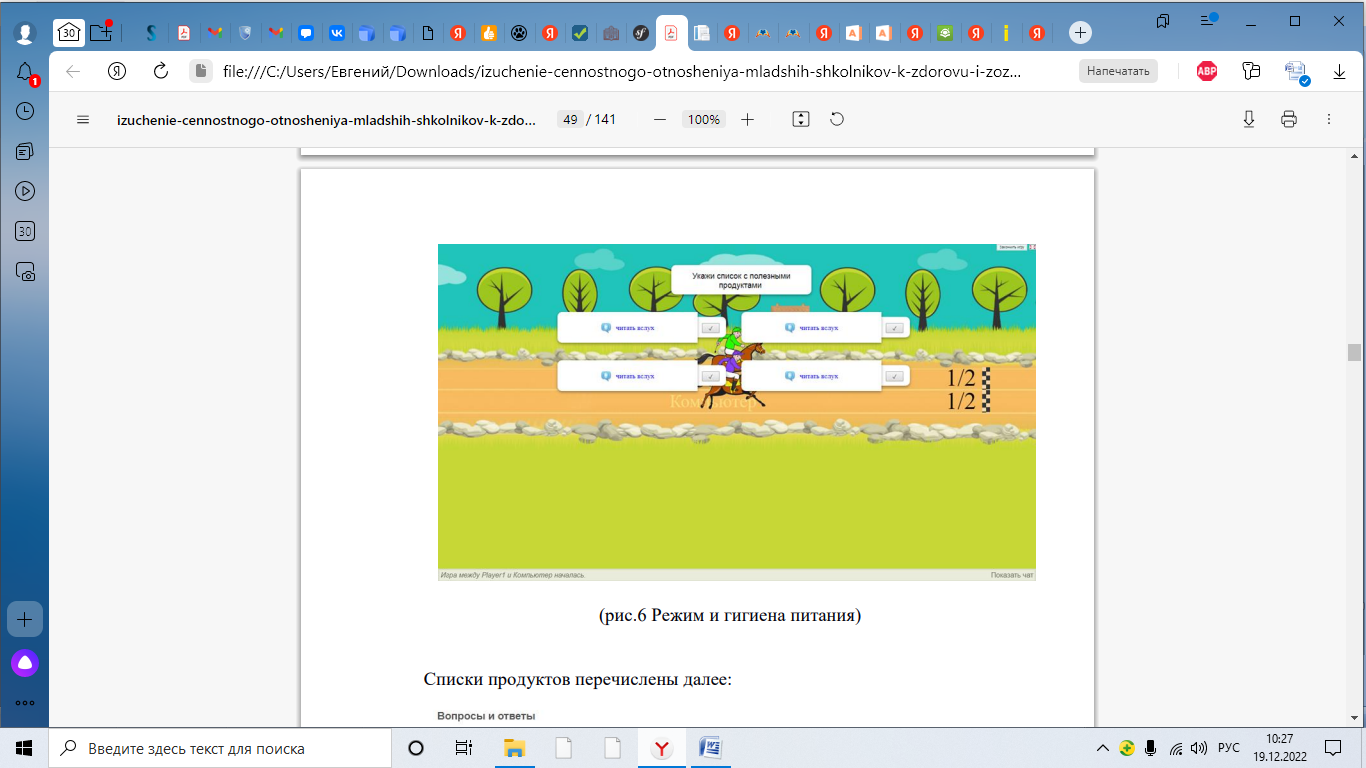
По завершению задания обучающийся узнает, верно ли он выполнил задание или нет. Так же в процессе выполнения упражнения, если у младшего школьника возникает проблема и он не знает, как верно решить, он может воспользоваться подсказкой, нажав на вопросительный знак в верхнем левом углу.

Для закрепления знаний младших школьников о режиме и гигиене питания дано такое упражнение как «Скачки». Суть это упражнения состоит в том, что младшему школьнику придется сразится в игре против компьютера и ответить на поставленные вопросы. В первом задание обучающегося просят из четырех картинок найти лишнюю, где изображен вредный продукт.



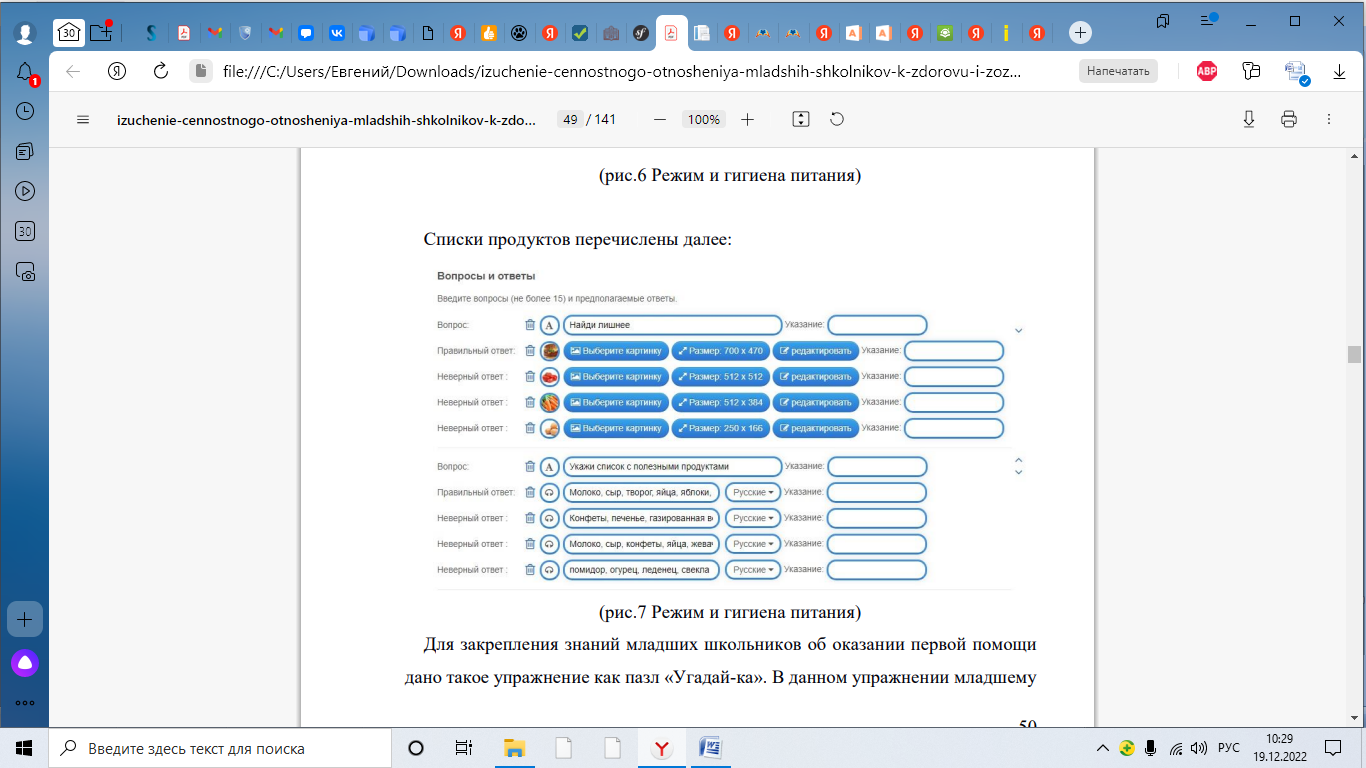
(рис.6 Режим и гигиена питания)

Если все же обучающийся ошибается, ему дается право изменить свой ответ. Далее младший школьник указывает на верный рисунок и переходит к следующему заданию, где нужно прослушать четыре разнообразных по составу списков и найти один единственный, где перечислены полезные для здоровья продукты. .



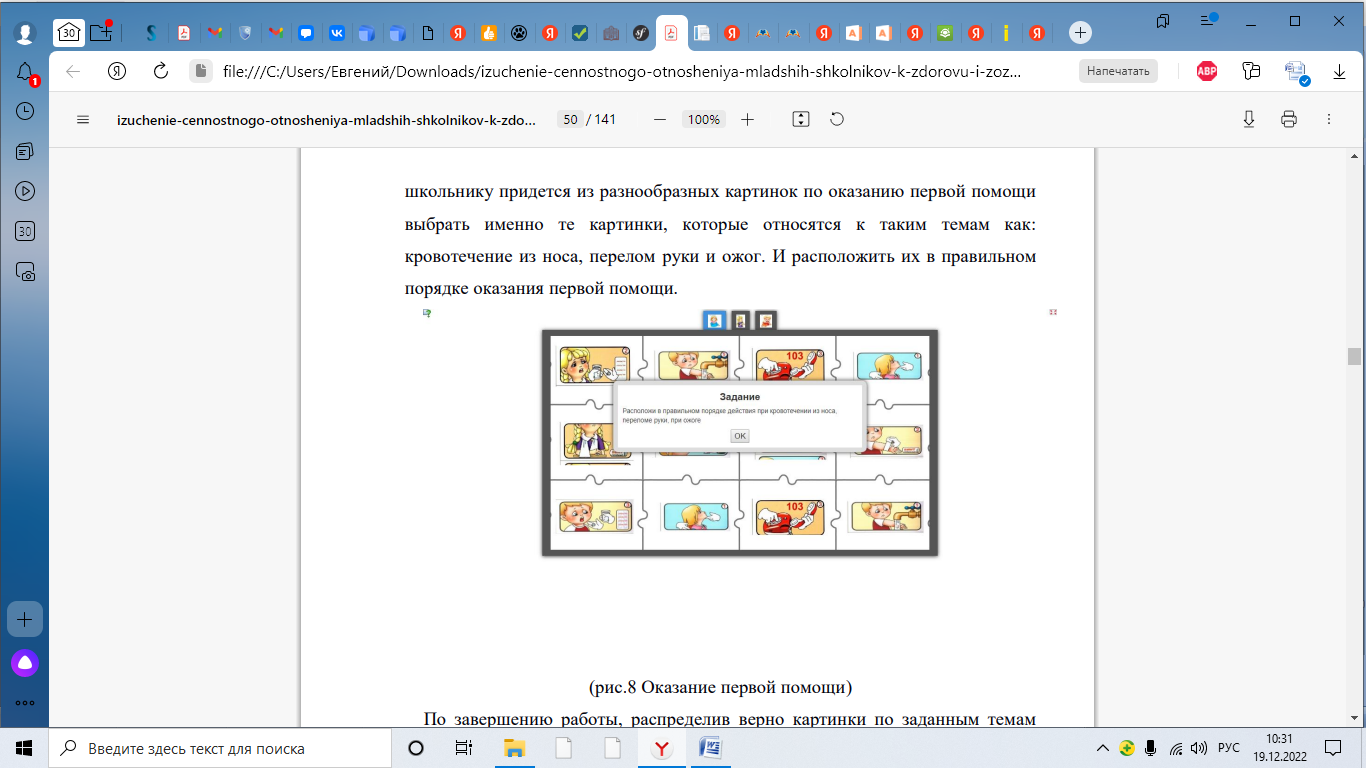
(рис.7 Режим и гигиена питания)

Списки продуктов перечислены далее:



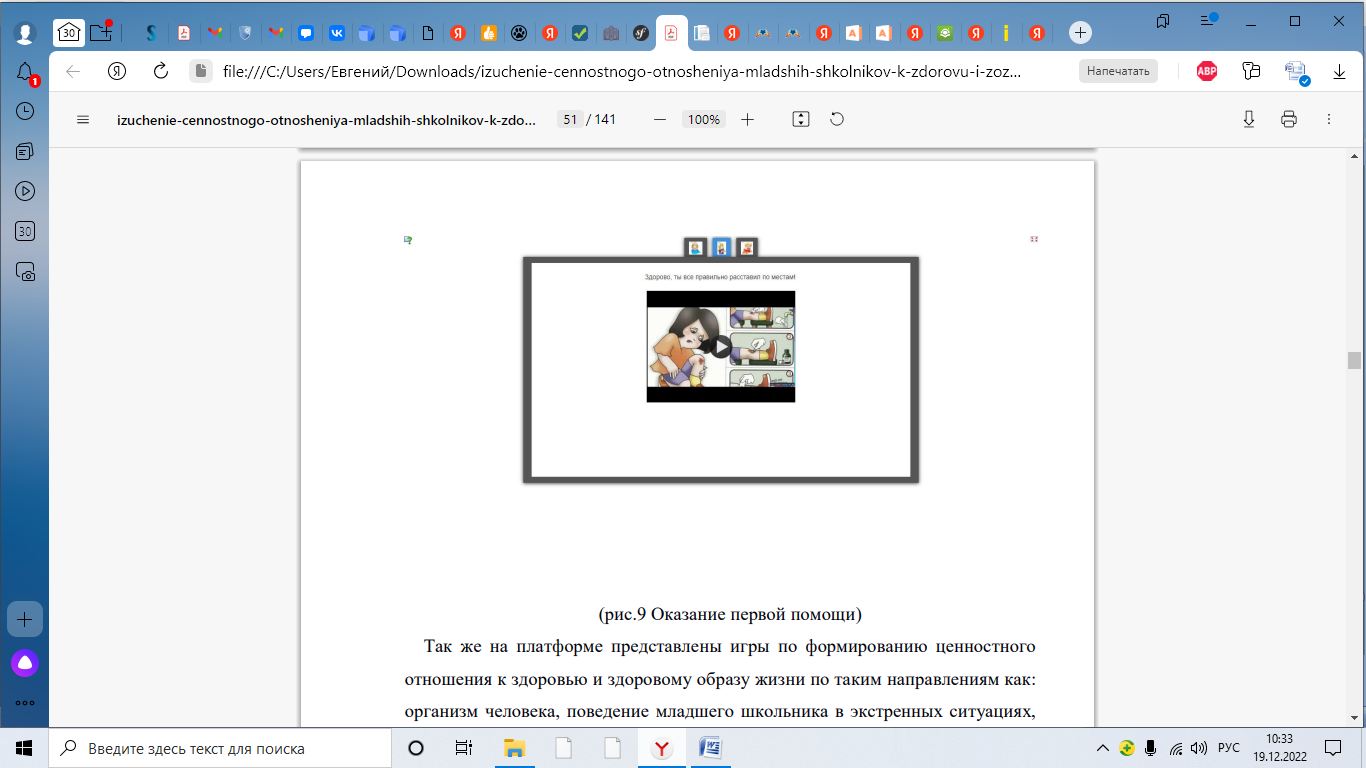
(рис.8 Режим и гигиена питания)

Для закрепления знаний младших школьников об оказании первой помощи дано такое упражнение как пазл «Угадай-ка». В данном упражнении младшему школьнику придется из разнообразных картинок по оказанию первой помощи выбрать именно те картинки, которые относятся к таким темам как: кровотечение из носа, перелом руки и ожог. И расположить их в правильном порядке оказания первой помощи.



(рис.9 Оказание первой помощи)

По завершению работы, распределив верно картинки по заданным темам может посмотреть видео ролик по оказанию первой помощи.

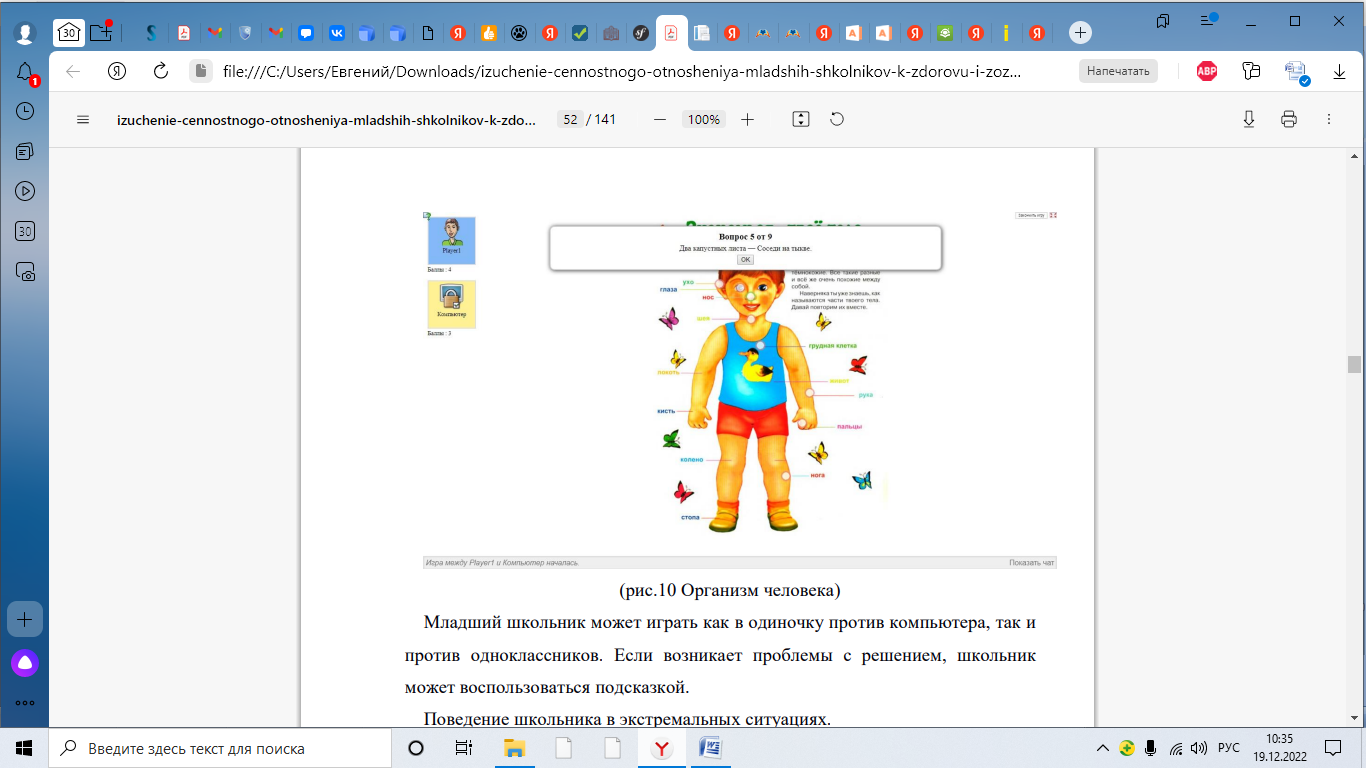


(рис.10 Оказание первой помощи)

Так же на платформе представлены игры по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни по таким направлениям как: организм человека, поведение младшего школьника в экстренных ситуациях, личная гигиена и физминутки.

Организм человека.

В одном из заданий младший школьник должен разгадать загадки, после того как дан ответ он должен указать данную часть теле на рисунке.

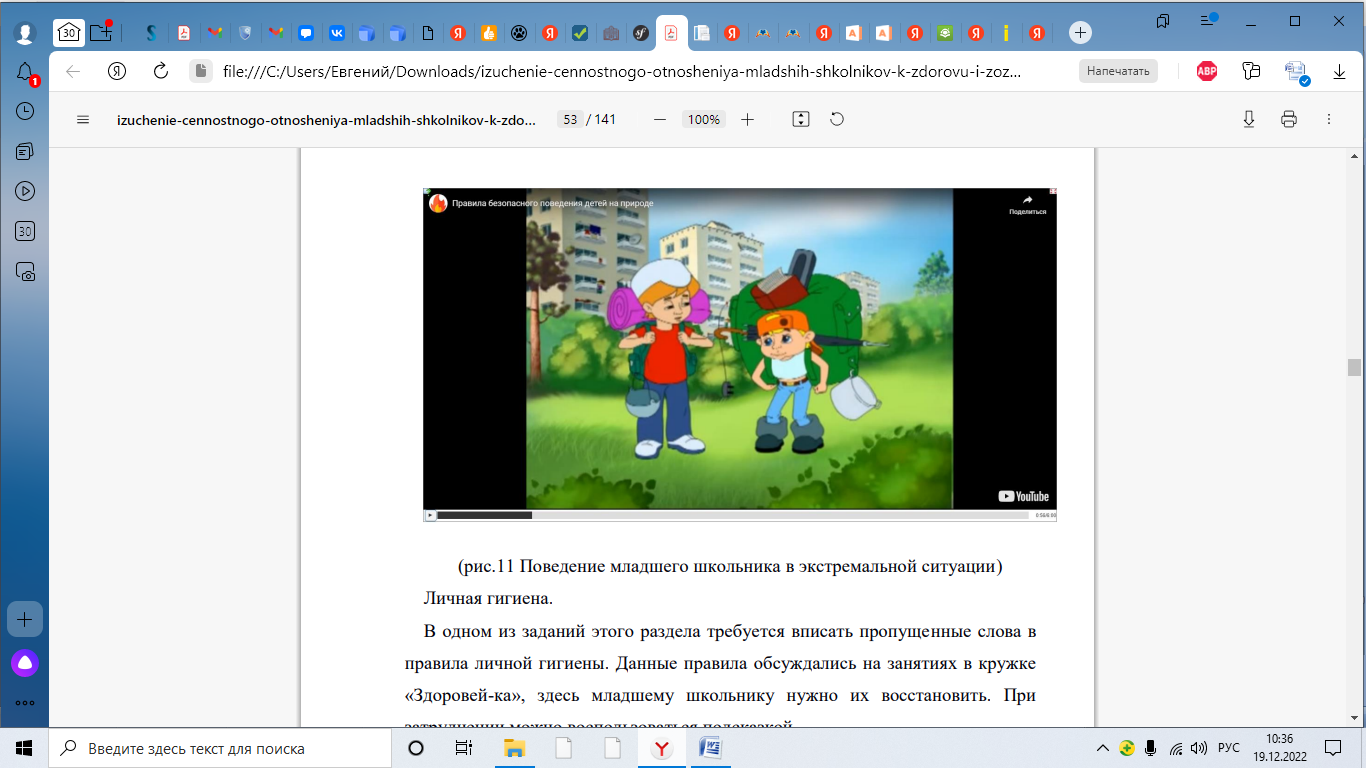


(рис.11 Организм человека)

Младший школьник может играть как в одиночку против компьютера, так и против одноклассников. Если возникает проблемы с решением, школьник может воспользоваться подсказкой.

Поведение школьника в экстремальных ситуациях.

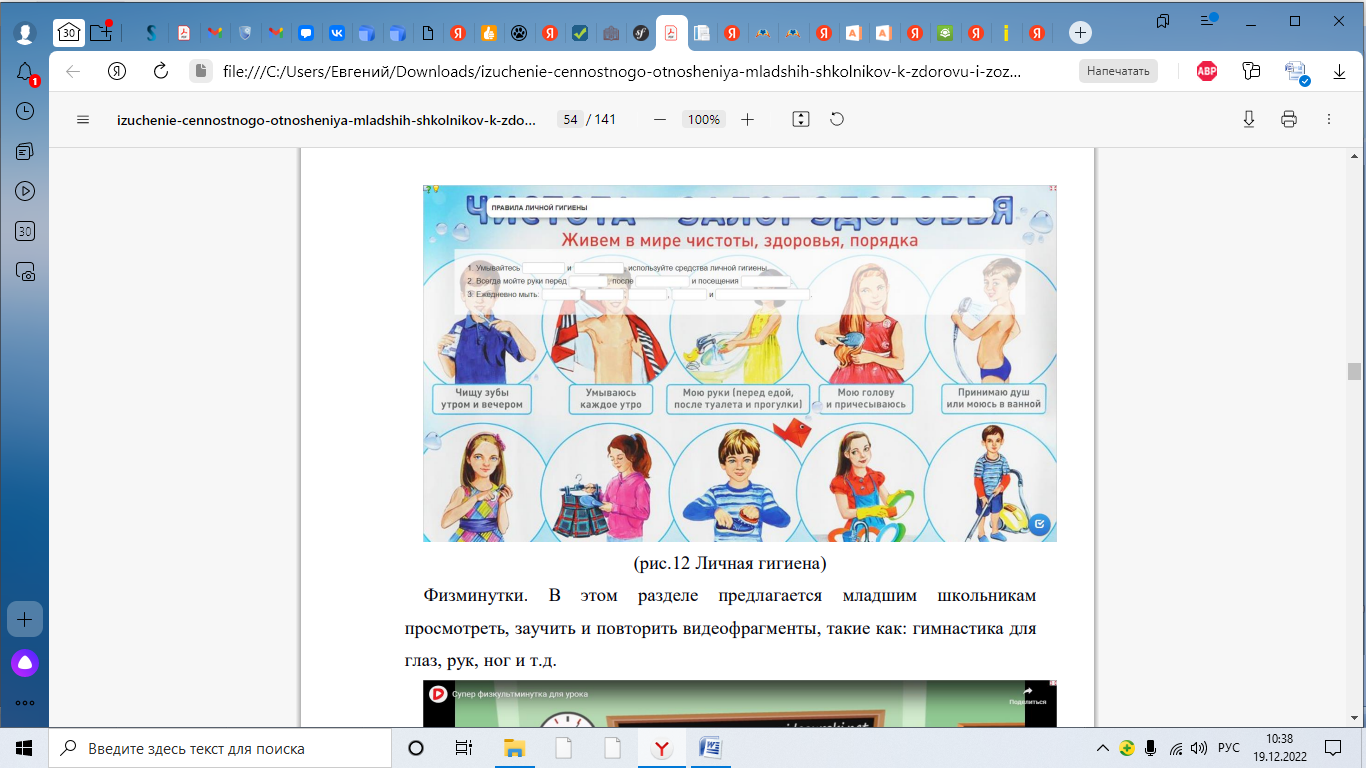
В этом задании ученику придется просмотреть обучающий мультфильм и походу просмотра отвечать на вопросы. Если возникает проблемы с решением, школьник может воспользоваться подсказкой в верхнем левом углу, нажав на значок вопроса.



(рис.12 Поведение младшего школьника в экстремальной ситуации)

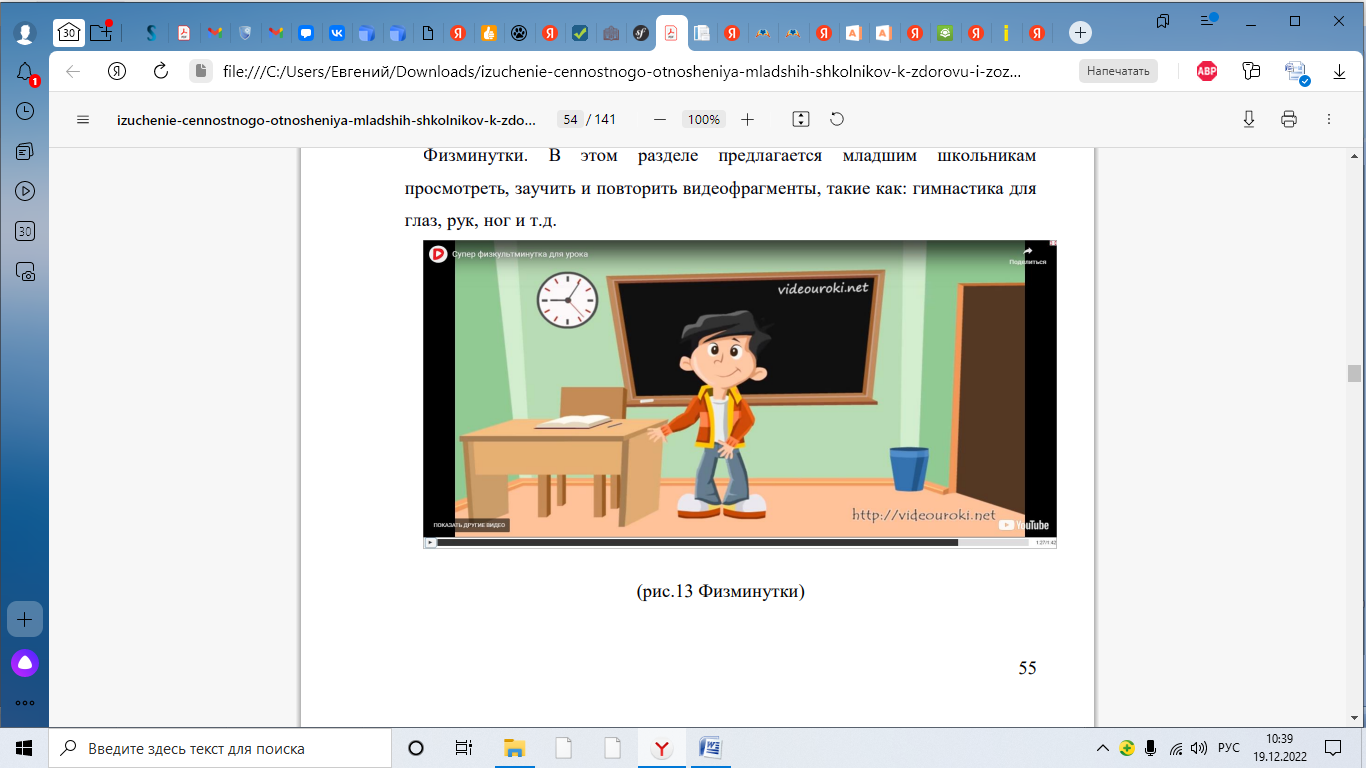
Личная гигиена

В одном из заданий этого раздела требуется вписать пропущенные слова в правила личной гигиены. Данные правила обсуждались на занятиях в кружке «Здоровый ребенок- счастливый ребенок», здесь младшему школьнику нужно их восстановить. При затруднении можно воспользоваться подсказкой.



(рис.13 Личная гигиена)

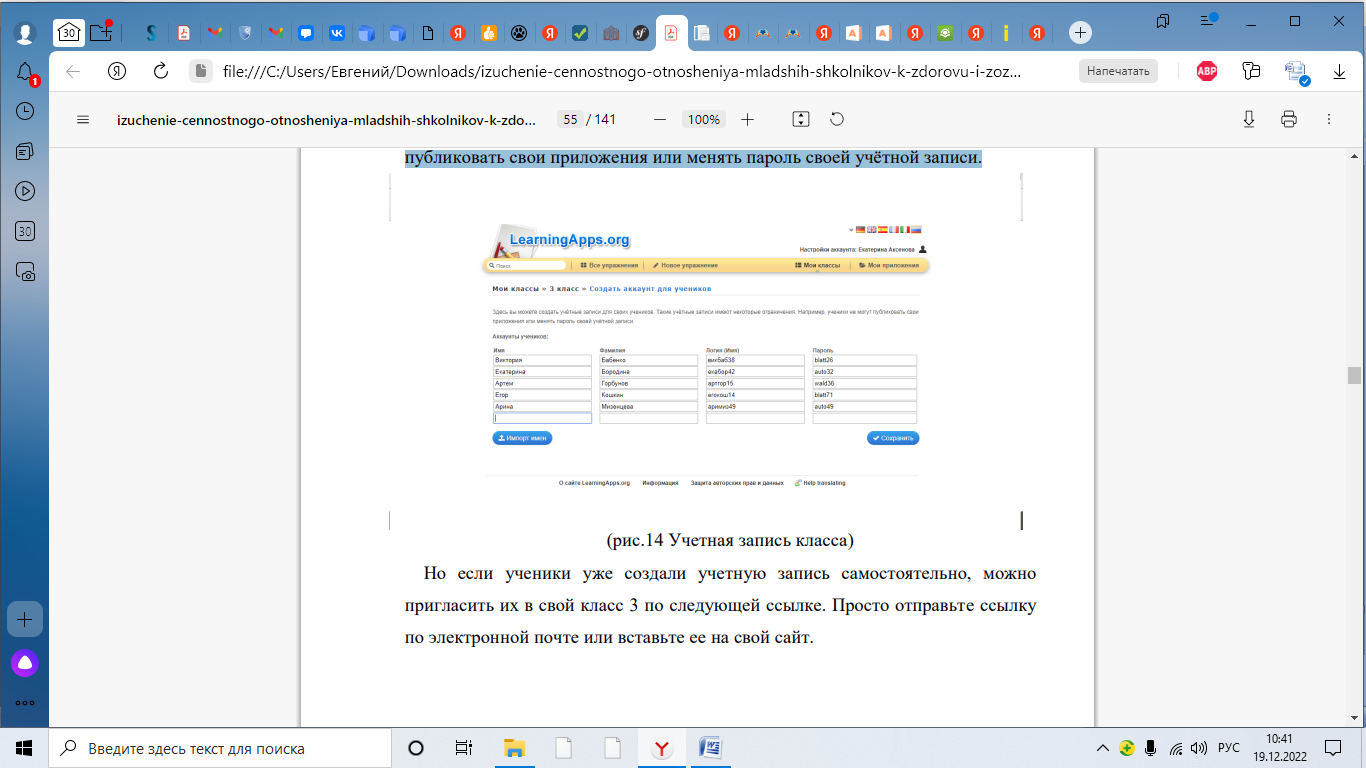
Физминутки. В этом разделе предлагается младшим школьникам просмотреть, заучить и повторить видеофрагменты, такие как: гимнастика для глаз, рук, ног и т.д.



(рис.14 Физминутки)

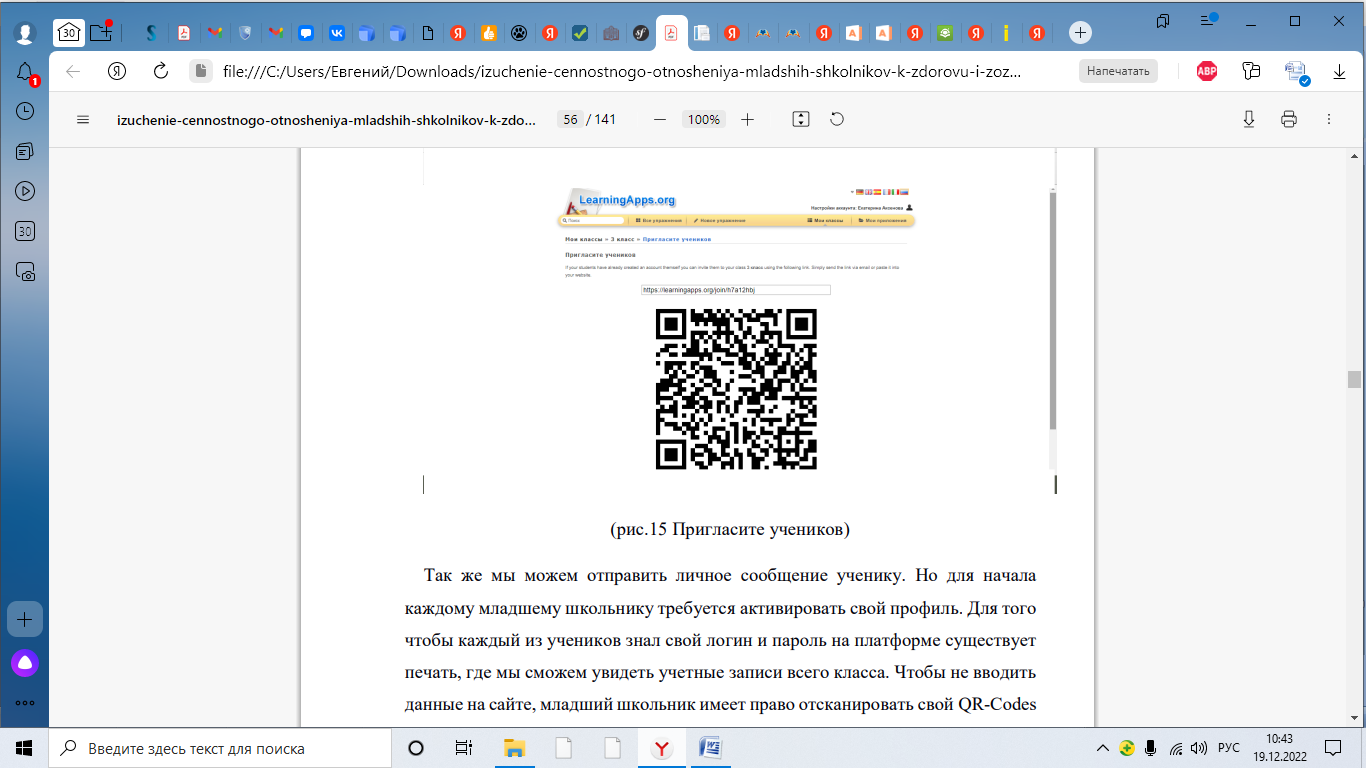
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ

1. Для каждого младшего школьника создается учетная запись. Такие учетные записи имеют некоторые ограничения. Например, ученики не могут публиковать свои приложения или менять пароль своей учётной записи.



(рис.15 Учетная запись класса)

1. Но если ученики уже создали учетную запись самостоятельно, можно пригласить их в свой класс 3 по следующей ссылке. Просто отправьте ссылку по электронной почте или вставьте ее на свой сайт.



(рис.16 Пригласите учеников)

1. Так же мы можем отправить личное сообщение ученику. Но для начала каждому младшему школьнику требуется активировать свой профиль. Для того чтобы каждый из учеников знал свой логин и пароль на платформе существует печать, где мы сможем увидеть учетные записи всего класса. Чтобы не вводить данные на сайте, младший школьник имеет право отсканировать свой QR-Codes с помощью своего смартфона и моментально попасть на свою учетную запись.

После каждого пройденного материала учитель открывает доступ к папке с заданиями для младших школьников, которые нужно выполнить в домашних условиях.

1. Так же учитель может следить за статистикой класса. На данной платформе можно увидеть за какой промежуток времени младший школьник справился с заданием, какое количество ошибок было допущено и сколько раз ученик обращался к подсказкам.

Таким образом благодаря результатам констатирующего эксперимента нами был разработан комплекс мер формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

Таким образом, обобщенные результаты диагностик актуального состояния ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ показали, что оно у младших школьников конкретного класса сформировано не полностью: не все респонденты соблюдают режим дня, правила: личной гигиены и пользования ее средствами, рационального питания, оказания первой помощи; соблюдения норм здоровьесберегающего поведения, адекватного отношения к важности хорошего здоровья в жизни, а также - позитивно оценивают роль школьных мероприятий по ЗОЖ. С помощью разработанного комплекса мероприятий.

В дальнейшем мы надеемся повысить уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни и подтвердить объяснительную гипотезу формирующего эксперимента.

Реализация серии классных часов (или заданий) позволит сформировать у детей младшего школьного возраста представления о способах и методах самостоятельного сохранения физического здоровья в стенах школы и за ее пределами, опробовать их на своих близких или сверстниках, так как ведущими факторами, формирующими физическое здоровье являются: рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также - пример семьи и педагогов.

2.3.2.Методические рекомендации родителям по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Как гласит древневосточная мудрость: «Чтобы воспитать хорошего человека, надо ежедневно в течение многих лет давать ребенку уроки здоровья, мудрости, любви и труда». Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы они жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост — здоровый образ жизни, который включает в себя и поддержание и укрепление здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, альтруистическое отношение к людям, радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Нами был разработан ряд рекомендаций для родителей младших школьников.

Обучающемуся необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что младший школьник привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребенка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребенку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоеме

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием. Снижать температуру воды надо постепенно — с учетом возраста ребенка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив себя и школьника. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытье рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу»

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получиться, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кроватки противопоказано). Проводить с обучающимся водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Проведение совместного семейного отдыха – будь то семейные туристические походы, активный отдых на море, в горах, участие в спортивных семейных играх, велосипедные прогулки в лес и т.д. – благотворно действуют на обучающихся и их родителей. Родители совместно с детьми могут:

1.В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры и т.д.

2.В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.

3.В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.

4.Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни. (Например, стихотворение А.Барто «Девочка чумазая» вызывает желание умываться и мыть руки с мылом, произведение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» поможет побороть плохой аппетит, стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» расскажет о необходимости закаливания и т.п.).

В заключении хотим предложить родителям сформулировать семейные правила, касающиеся режима дня, гигиены, закаливания, питания и других составляющих здорового образ жизни:

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться

— На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда.

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты

— Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

2.3.3. Методические рекомендации учителю по формированию ценностного отношения у младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Нами был разработан ряд методических рекомендаций для педагогов по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

1.Создавайте необходимые условия, направленные на формирование обучающихся различного возраста мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

2.Формируйте у родителей мотивационную сферу, направленную на конструирование здоровья и здорового образа жизни младшего школьника.

3.Внедряйте в учебно-воспитательный процесс инновационные формы обучения детей на основе здоровьесберегающей педагогики.

4.По возможности включайте во многие предметы школьного цикла элементы антиалкогольного воспитания, вредного воздействия наркотиков и курения.

5.Проводите в школах здоровьесберегающие занятия с детьми различных групп в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.

6.Информируйте родителей о новых инновационных технологиях по формированию здорового образа жизни их детей.

7.Проводите психолого-педагогические консультации с родителями по проблемам развития их детей.

8.Вовлекайте родителей в учебно-воспитательный процесс через организацию совместных с детей дел (массовые праздники, дни здоровья и др.)

9.Грамотно составьте работу с родителями и тогда они будут не пассивными наблюдателями, а активными помощниками в сохранении и увеличении уровня резервных возможностей детей, упрочения здоровья и здорового образа жизни.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. Ведущими факторами, которые формируют здоровый образ жизни и способствуют укреплению здоровья школьников, являются: рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, которые соответствуют возрасту ребёнка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также, конечно, пример семьи и педагогов.
2. Использованные нами диагностические методики адекватны целям и задачам исследования: позволяют изучить, на каком уровне находятся умения и навыки заботы о здоровье, какое место в жизни ребенка занимает здоровье и каково отношение детей к ценности здоровья и ЗОЖ.
3. У учеников 3 класса МБОУ СОШ № 176 преобладает высокий и средний уровень осведомленности в сфере здоровья и ЗОЖ: однако не у всех школьников они определяются знаниями своего режима дня, правил: личной гигиены и пользования ее средствами, правильным питанием, оказанием первой помощи; соблюдением правил здоровьесберегающего поведения, адекватным отношением к важности хорошего здоровья в жизни, а также - позитивной оценки роли школьных мероприятий по ЗОЖ.
4. Для повышения уровня сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни (оно должно быть по нашему мнению у всех респондентов – высоким) необходимо включение в учебный процесс комплекса мероприятий, который включает:
5. Режим дня школьника
6. Организм человека
7. Личная гигиена обучающегося
8. Оказание первой помощи
9. Разговор о правильном питании
10. Профилактика вредных привычек. Основы личной безопасности.
11. Физкультпривет
12. 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, опробовать их на своих близких или сверстниках, так как ведущими факторами, формирующими физическое здоровье являются: рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также - пример семьи и педагогов.
13. Соблюдение оптимального режима дня, правил личной гигиены, рационального питания, оказания первой помощи; норм здоровьесберегающего поведения; адекватное отношение к ценности зд и ЗОЖ, а также - позитивная оценка роли школьных спортивных мероприятий по ЗОЖ и участие в них позволят повысить уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье – это не отсутствие болезней, а социальная, физическая и психологическая гармония человека, спокойные дружелюбные отношения с людьми, с природой, а главное - с самим собой. Возникшее во всем мире течение новых подходов в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ способствует организации и созданию новых учебно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот момент у обучающегося закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ. В нашей работе решен ряд задач:

- раскрыто содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Здоровье – это физическое здоровье человека, которое отражает текущее состояние органов и систем человеческого организма; уровень их развития и функциональных возможностей. Основу здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека, включающая в себя базовые потребности (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира и т. д.).

- разработан ряд критериев таких как: актуальный уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ определяется знанием правил: гигиены и режима питания, личной гигиены, оказания первой помощи, СанПиН в учебном процессе, осознания их значения, отношением к урокам физической культуры и спортивным мероприятиям, а также — их соблюдением в повседневной жизни.

- изучен уровень сформированности ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ .

- разработан комплекс мер по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, на платформе LearningApps.org подобраны упражнения для достижения цели ВКР, даны методические рекомендации родителям и учителям.

Учителю необходимо сформировать у младших школьников потребность быть здоровым, научить их этому, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеальном приближении обучающиеся должны быть личностями духовно, физически и социально здоровыми, способными управлять своим здоровьем и образом жизни. И если мы будем учить школьников и прививать им с самого раннего возраста ценность, бережное отношение и важность в укреплении своего здоровья, если мы станем личным примером здорового образа жизни, то только в том случае мы сможем надеяться на то, что наше будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. Москва.: Изд-во РУДН, 2014. 27 с.

2.Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психологопедагогические аспекты формирования/Р.И. Айзман. Новосибирск, 2018. 197 с.

3.Акбашев, Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый// Народное образование. 2005. № 5

4.Алимарданова, М. А. Суточный бюджет времени учащихся начальных классов с разным уровнем двигательной активности / М. А. Алимарданова // Гигиена и санитария. 2016. № 6. С. 55–57.

5.Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - Москва.: АСТ, 2020. 128 с.

6.Анисимов, Н.В. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. – Москва., 2002. 234 с.

7.Апатенко, С. Н. Современная образовательная среда и соматическое здоровье обучающихся / С. Н. Апатенко // Здоровье нации – основа процветания России: материалы Всероссийского форума МГУ. – Москва., 2016. С. 300.

8.Базарный, В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад. Загорская типография, 2023. 70 с.

9.Баранов, А. А. Методы изучения физического развития детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма // Физическое развитие детей и подростков. Москва.: НЦЗД РАМН, 2008. С. 12–38.

10.Баранов, А. А. От школьной гигиены – к гигиене детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Здоровье, обучение и воспитание детей: история и современность (1904–1959–2004). Москва.: Династия, 2021. С. 13–20. 69

11.Безруких, М. М. Характеристика среды жизнедеятельности современных российских школьников / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева [и др.] // Вопросы современной педиатрии. 2020. № 5. С. 31–36.

12.Бекмансуров, Х. А. Паспорт здоровья учащихся в общеобразовательной системе мониторинга / Х. А. Бекмансуров. – Елабуга: Принт-Мастер, 2007. 248 с.

13.Блохина, С. А. Роль семьи в развитии личности // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г.Челябинск, октябрь 2017 г.). Т. II. Челябинск: Два комсомольца, 2011. С. 124-127.

14.Варламова, С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. 2023. № 2. С.65-66.

15.Взаимодействие семьи и школы в решении проблемы здоровьесбережения учащихся / Л. М. Медведь, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская [и др.] // Гигиена и санитария. 2018. №1. С. 40–44

16.Возрастно-половые особенности состояния здоровья школьников Кемерово / С. Ф. Зичук, С. А. Максимов, Н. С. Амбурцева [и др.] // Гигиена и санитария. 2018. № 4. С. 66–68.

17.Воспитание. Второй класс: Пособие в двух частях. Ч.1./М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. Брест, 2001. 166с.

18. Воспитание. Первый класс: Пособие/ М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. 2022

19. Воспитание. Третий класс: Пособие/М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. Брест, 2002. 399с.

20.Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. 2018. № 5. С.88-91.

21.Гребнева, М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»/schule1277.ru/pages/docs/zozh/gs/monitoring2023.doc 70

22.Грицинская, В. Л. Современные тенденции роста и развития детей Красноярска / В. Л. Грицинская // Гигиена и санитария. 2019. № 1. С. 47– 49.

23.Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. Феникс,2019. 357 с.

24. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2018. №3.

25. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - СПб.: Акцидент, 2004. 78 с.

26. Зайцев, Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 2018. - 159 с.

27. Здоровье воспитанников и обучающихся: психологическое, педагогическое и медицинское сопровождение в системе образования: сб. ст. Москва., 2018. 155 с.

28. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. 2023. №3. С. 74 - 79.

29. Казначеев, В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2021. 194 с.

30. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. Москва.: Просвещение, 2021. 152 с.

31. Калашникова, О. К. Система обучения как фактор формирования здоровья / О. К. Калашникова, Т. Н. Куринская // Педагогические и 71 медицинские проблемы валеологии : сб. науч. тр. Новосибирск, 2007. С. 177–178.

32. Каченовский, М.Б. Введение в валеологическую педагогику. 2006. 68с.

33.Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. Москва.: Аспект Пресс, 2021. 139 с.

34.Кукушин, В.С. Современные педагогические технологии. Начальная школа. Пособие для учителя. / Серия «Учение с увлечением».// - Ростов н /Д: изд-во «Феникс» 2004. С 384.

35.Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира // Начальная школа плюс до и после. 2021. № 2. С. 93–107

36.Кучма, В. Р. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. 2004. № 4. С. 38–42.

37.Леонова, И. А. / И. А. Леонова, М. М. Хомич // Гигиена и санитария. «Дети России», федеральная – «Развитие образования в России» 2010. № 2. С. 72–74.

38.Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень /П.Ф. Лесгафт. Москва.: Педагогика, 2020. 400 с.

39.Лисицын, Ю.П. Санология - наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. Москва: 2021. 231 с.

40.Мельничук, В.М. Дневничок-здоровячок / В.М. Мельничук. Новосибирск, 2000. 54 с.

41.Минькина, А.А. Прощай, XX век. / А.А. Минькина // Классный руководитель, 2008. №1. С. 12.

42.Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. 2020. № 6. С 23.

43.Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников /Л.А. Обухова, Л.А. Лемяскина - Москва. 2021. 146с.

44.Организационно-методическая база оздоровления детей в школе / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин [и др.] // Информационно аналитический вестник. 2022. № 3. С. 1–3.

45.Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. Москва.: Флинта, 2011. 352 с.

46.Основы безопасности жизнедеятельности и первая медицинской помощи: учеб.пособ. / под ред. Р. И. Айзмана, С. Г. Кривощѐкова, И. В. Омельченко. – Новосибирск: 2023. 396 с.

47.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования науки РФ. – Москва: Просвещение, - 2021. 31 с.

48. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2022. - №1 С.65.

49.Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2023, № 1(3). С.87.

50.Чуркин, С. Г. Организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников: дис. … канд. Пед. наук : 13.00.01 / Чуркин Сергей Геннадьевич. – Ульяновск, 2019. 194 с.

Приложение А

Результаты констатирующего среза по 3 классу.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | 1 методика | | 2 методика | | 3 методика | |
| Балл | Уровень | Балл | Уровень | Балл | Уровень |
| 1 | 5 | В | 4 | В | 21 | С |
| 2 | 4 | С | 0 | Н | 26 | В |
| 3 | 0 | Н | 3 | С | 24 | С |
| 4 | 1 | Н | 1 | Н | 19 | С |
| 5 | 6 | В | 4 | В | 39 | В |
| 6 | 4 | С | 4 | В | 33 | В |
| 7 | 6 | В | 2 | С | 13 | Н |
| 8 | 6 | В | 4 | В | 38 | В |
| 9 | 6 | В | 5 | В | 34 | В |
| 10 | 6 | В | 5 | В | 41 | В |
| 11 | 4 | С | 2 | С | 22 | С |
| 12 | 3 | С | 4 | В | 39 | В |
| 13 | 6 | В | 5 | В | 33 | В |
| 14 | 6 | В | 5 | В | 13 | Н |
| 15 | 4 | С | 4 | В | 22 | С |
| 16 | 4 | В | 5 | В | 29 | В |
| 17 | 1 | Н | 4 | В | 36 | В |
| 18 | 6 | В | 1 | Н | 14 | Н |
| 19 | 0 | Н | 0 | Н | 36 | В |
| 20 | 6 | В | 4 | В | 32 | В |
| 21 | 3 | С | 4 | В | 41 | В |
| 22 | 3 | С | 5 | В | 16 | Н |
| 23 | 3 | С | 3 | С | 21 | С |
| 24 | 1 | Н | 2 | С | 15 | Н |
| 25 | 4 | С | 4 | В | 18 | С |

Приложение Б

Беседа «Режим дня - основа жизни человека»

Учитель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому - от скуки - он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

Вопросы:

- Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу? Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя -неуспеваля».

- Валя, вставай, умывайся, Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся, Ведь опоздаешь опять! Валя с трудом просыпается, Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается

– Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре

– Валиных туфелек стук. Если бы - без опоздания, Это была бы не Валя! Классом дано ей прозвание Неуспеваля.

О. Орач

Учитель. В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени всетаки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Ученики. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок дня.)

Учитель. Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

Учись просыпаться в школу сам Медвежонок спит в кроватке.

Про учебники, тетрадки

Вспоминать не хочет он –

Смотрит свой десятый сон.

И хотя будильник звонко

Будит соню - Медвежонка,

Медвежонок не встает,

В школу утром не идет.

Все уроки он проспал –

Лишь к обеду соня встал!

Только это плохо, братцы. –

Очень поздно просыпаться!

И пора вам начинать

По будильнику вставать.

Если начали учиться,

Спать так долго не годится!

Давайте вспомним по порядку наше утро.

Режим дня после школы

Учитель. А что вы делаете после школы?

(Выслушиваются ответы детей.)

Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые и врачи.

-Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых, помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)

-А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. (Дети рассказывают, подводится итог по таблице.)

Групповая работа с разрезными карточками

(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)

Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

-Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)

-Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

Учитель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Ученик.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С. Маршак

Учитель. Предлагаю вам, ребята, дома произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени, чтобы дойти до школы и т. д. Тогда вы с родителями можете точно рассчитать время выхода в школу и никогда не опоздаете

Приложение В

Игры на развитие чувства времени

Учитель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

Игра 1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

Игра 2. В одной минуте 60 секунд. Каждый из вас по моему сигналу в полной тишине начнет счет секунд про себя и, когда пройдет минута, поднимет руку. Затем мы подведем итог, кто поднял руку вовремя, кто раньше, а кто опоздал.

Приложение Г

Беседа об органах человека

Учитель: Ребята, я прочитаю стихотворение, а вы подумайте, и постарайтесь угадать, о ком оно?

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

— Ребята, а как вы считаете, о ком это стихотворение? (о человеке). Верно, люди, живущие на нашей планете, отличаются друг от друга. Да и вы, живёте в одном городе, ходите в одну группу, и у нас нет двух одинаковых ребят. У нас в группе есть мальчики и девочки, высокие и низкие, голубоглазые и кареглазые. Давайте каждый попробует найти в себе то, чего нет больше ни у кого в группе, я начну. Например, я выше всех.

Далее дети с помощью учителя пробуют найти свои индивидуальные черты.

— Посмотрите, ребята, все мы совершенно разные, но у всех нас есть что-то общее. Как вы думаете, чем люди похожи между собой? (Варианты ответов детей)

— Все вроде разные на вид, но есть у каждого – руки, и ноги, и рот, два уха, два глаза и нос… Но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением.

— Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека. Я вам буду загадывать загадки, а вы внимательно слушайте и отгадывайте их и покажите на схеме отгадки.

Вот загадка, милый друг,

Легкая — послушай:

Ею ложку я беру,

Кашу буду кушать!

(Ответ: руки)

Стоят два кола,

На колах – бочка,

На бочке – кочка,

На кочке – лес дремучий.

(Ответ: человек)

Молочко уже попил,

А теперь ложись и спи!

— На неё — не на живот,

И хороший сон придёт!

(Ответ: спина)

Ими всё мы слушать можем,

Слух у нас отличный!

Но подслушивать негоже,

Это неприлично!

(Ответ: уши)

Не снимают на пороге

Вместе с сапогами…

(Ответ: ноги)

У Алешки – копной,

У Аленки – волной.

(Ответ: волосы)

Вот гора, а у горы

– Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит.

(Ответ: нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

(Ответ: веки и глаза)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

(Ответ: ноги)

Дети отгадывают загадки и показывают названную часть туловища на схеме «Тело человека».

Учитель. Молодцы, хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти названную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела».

Дети становятся парами, одному ребенку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Учитель. Ребята, мы с вами выяснили, что все люди внешне и похожи и различаются одновременно, а как вы считаете, внутри все люди одинаковые или разные? (Учитель выслушивает варианты ответов детей). Знать строение нашего тела — значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Мы сами сейчас попробуем сами собрать человечка, а заодно и посмотрим, что же у нас есть внутри. (Учитель с помощью детей из пластилина лепит «скелет» (Г.Юдин стр.110)

Учитель: Ребята, а что такое скелет? (Варианты ответов детей)

Из чего состоит скелет?

Для чего человеку скелет?

— Скелет – это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму. Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похоже на бесформенный студенистый мешок. Давайте мы с вами проведём небольшой опыт.

Учитель вызывает одного ребёнка и просит из пластилина скатать «колбаску». Воспитатель объясняет, что это – рука, и просит согнуть «руку» из пластилина, но она непрочная, пластилин лопается в месте сгиба. Затем ребёнок заворачивает в пластилин проволоку и проделывает то же самое.

Вывод: скелет помогает совершать движения, делает более устойчивым. Чтобы наш скелет был всегда подвижным обязательно нужно делать зарядку, и в течение дня разминать своё тело. Вот сейчас мы с вами сделаем небольшую зарядку.

Физминутка.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Повторить 2 раза.

— Кости, из которых состоит скелет, легко можно прощупать через кожу, бывают кости, помогающие совершать движения, а бывают, защищающие важные органы. А какие у человека есть важные органы? (Ответы детей)

— Один из важнейших органов человеческого организма – это легкие. Как вы думаете, сколько человек может прожить без дыхания? А это мы сейчас проверим. (Дети набирают воздух и зажимают пальцами нос). Без дыхания нельзя прожить больше 1 минуты. А весь воздух, который мы вдыхаем, накапливается в лёгких как в воздушном шарике.

Учитель с детьми лепят лёгкие и устанавливают их на макет.

Учитель предлагает сделать глубокий вдох и надуть воздушный шарик, чтобы посмотреть какое количество воздуха было в лёгких.

Учитель: Конечно, не менее важным органом является – это сердце. А зачем человеку сердце? (Сердце перекачивает кровь, как насос) а какого размера наше сердце? (Дети высказывают свои предположения). Сердце человека такое же, как его кулак. Сожмите кулачок, вот такое же и ваше сердце.

Учитель лепит из красного пластилина сердце, затем дети пытаются при помощи воспитателя поставить его на место.

— И сердце и лёгкое бережно сохраняет грудная клетка. (Дети лепят из белого пластилина кости грудной клетки и крепят при помощи воспитателя). Но если прощупать рёбра они заканчиваются там, где начинается живот. А что у нас в животе, как вы думаете? (Варианты ответов детей). Здесь, в области живота, находятся желудок и кишечник, которые переваривают всю пищу, которую мы едим. Здесь нет костей, и для того, чтобы пища лучше переваривалась и живот на болел, я научу вас делать специальный массаж для живота. (Дети с воспитателем выполняют самомассаж живота по часовой стрелке 6 раз).

Затем воспитатель с детьми из зелёного пластилина лепят желудок и кишечник и укладывают органы на место на макете. Далее дети заворачивают человечка в тонкую пластилиновую кожу.

Учитель: Посмотрите, какой у нас получился человечек. А теперь давайте еще раз вспомним, что же находится у нас внутри. У меня есть карточки с изображением органов человека, про которые я вам сегодня рассказывала. Ещё есть карточки, на которых изображены предметы, которые могут делать то же самое что и настоящие органы человека. Вам нужно будет подобрать соответствующие картинки, и объяснить свой выбор. (Карточки: сердце-насос, лёгкие – шарик, желудок – кастрюля, кости – палочка и т.д.)

Учитель: На этом наше занятие заканчивается, спасибо за работу, желаю вам быть здоровыми.

Приложение Д

Глаза, уши, язык, нос — наши умные помощники.

1.Орг. момент (Дети строятся у доски).

Долгожданный дан звонок — начинается урок.

Ребята сегодня у нас на уроке гости.

Поприветствуем их:

Добрый день солнцу и птицам,

Добрый день улыбчивым лицам.

(Дети садятся по местам)

А теперь улыбнитесь друг другу.

Улыбнитесь мне.

Сегодня мы продолжаем изучать организм человека. Хочется, чтобы на уроке вам было интересно, чтобы все о чем пойдет разговор, оказалось для вас полезным. А о чем пойдет речь вам подскажут загадки, которые вы должны отгадать:

Два братца глядятся — друг друга не видят

(глаза)

Один говорит, двое слушают

(язык и уши)

Между двух светил я в середине один

(нос)

Итак, тема нашего урока (читаем с доски): «Глаза, уши, язык, нос — наши умные помощники».

Мы с вами обобщим знания о наших умных помощниках и поведем разговор об их охране и приемах профилактики заболеваний органов чувств.

Закрепление и обобщение знаний начнем наш разговор о глазах:

Какое значение для нас имеют глаза?

(Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину. Благодаря зрению, мы получаем 80% информации об окружающем мире.

Благодаря зрению, мы видим препятствия, которые необходимо преодолевать, тем самым сохраняя нам жизнь и здоровье.)

Закройте глаза. Представьте, что вы навсегда потеряли способность видеть. Мы не увидим солнца, неба, птиц, маму с папой… Мы не сможем читать книги, смотреть кинофильмы. Мы не сможем шить, рисовать и многое другое делать руками (открывают глаза).

Приходилось ли вам видеть слепых людей?

Что вы при этом чувствовали? (жалость) Особую жалость вызывают слепые дети.

Природа заботливо охраняет орган зрения. Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Веки внутри влажные. Мигая, они все время смывают с глаз пылинки. Если в опасной близости от глаза появляется какой-нибудь предмет — веки захлопываются. Если в глаз попала соринка, то ее сейчас же смывает выделившаяся слеза. Брови не дают попасть в глаза капелькам пота, стекающим со лба.

А для человека самое главное — это то, что нам надо следить за своим зрением и соблюдать правила гигиены по уходу за ним.

Об этом вы еще раз напомните друг другу.

(Дети читают стихотворение).

Глаз поранить очень просто,

Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя,

Тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть –Упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,

Не держи учебник близко.

И над книгой каждый раз

Не сгибайся, как от ветра –

От стола до самых глаз

Должно быть 40 сантиметров.

Все: Мы хотим предостеречь!

Нужно всем глаза беречь!

К этим правилам мне хотелось бы добавить еще вот что. Через каждые полчаса чтения или письма, необходимо делать перерыв, посидеть с закрытыми глазами или сделать гимнастику для глаз. Мы уже знаем с вами несколько видов зрительной гимнастики.

ВЫВОД: Глаза наши помощники. Они помогают нам познавать окружающий нас мир, предупреждают нас об опасности, помогают принимать нужные решения, учат выполнять различную работу. М.В. Ломоносов писал (читаем с доски): «Глаза человека — это точный измерительный прибор»

Окружающий нас мир полон различных звуков: шум ветра, пение птиц, звуки музыки, речь людей. С помощью органов слуха мы слышим эти звуки. Слух, как и зрение, обогащают наше восприятие мира, разнообразит жизнь. А слышит человек при помощи ушей.

А зачем человеку два уха?

К сожалению, бывают такие ситуации, когда человек теряет возможность слышать одним ухом, тогда он обходится оставшимся. Хотя это и хуже. Два уха обеспечивают надежность слуха.

Для глухих людей мир слишком беден, а глухого человека надо научить говорить. Но как? В спец. школах глухих людей учат узнавать речь по артикуляции губ.

Потеря слуха — большое несчастье, поэтому слух надо беречь. стр.49. – Давайте прочитаем памятку о том, что нужно помнить, чтобы сохранить хороший слух (дети читают цепочкой по очереди, учитель комментирует)

1.Не слушайте слишком громкую музыку.

Сильные звуки притупляют чувствительность слуха, к тому же, громкая музыка не всем может нравиться, громкая музыка угнетает самочувствие людей, особенно пожилых. Когда включаете музыку, оглянитесь вокруг, подумайте о ваших соседях. Люди, часто пребывающие среди громких звуков, рано теряют слух, слышат хуже других людей.

2. Не ковыряйте в ушах спичками и другими острыми предметами. Уши надо регулярно мыть с мылом, чтобы в них не скапливалась грязь. От этого ухудшается слух, возникают заболевания, которые могут привести к глухоте. Уши чистят туго скрученной ваткой, смоченной в теплой воде.

3. Не простужайтесь, не ходите в холодную погоду без головных уборов.

4. Если в ухе возникла боль, немедленно обратитесь к врачу. Все это приводит к отрицательным последствиям. Ухудшают слух курение и алкоголь, которые постепенно влияют на остроту слуха.

А вот что говорится о слухе в рубрике «это интересно»:

У многих животных слух в несколько раз лучше, чем у человека. Например у собак почти в 2 раза, у кошек в три с половиной раза, а у летучих мышей в 5 раз.

Итак, подведем итог.

ВЫВОД: Ухо — очень важный и нужный орган. Оно улавливает и передает нам звуки окружающего мира. Нужно соблюдать правила гигиены и охранять органы слуха, еще одного нашего помощника — уха.

Ребята, Настя к уроку приготовила сочинение-загадку. Давайте ее послушаем. (Выходит, рассказывает)

Я — маленький, толстенький, розовый и всегда мокрый. Все говорят, что мой домик тесный, но мне он нравится. Я люблю, когда ко мне приходят гости. Гостей я пробую на вкус. Сладких, соленых, кисленьких я пропускаю, а вот горьких — нет. Если б меня не было на свете, то люди не смогли бы разговаривать. Угадай, кто я? (язык)

Язык тоже один из наших помощников. Если мы ненароком возьмем в рот что-нибудь противное, или несвежее, язык тотчас это почувствует.

Давайте по рисункам (карточки на столах) определим чувствительность языка к вкусу и пищи.

Кончик языка — чувствителен к сладкому.

Край — к кислой и соленой пище.

Основание — к горькой пище.

Качество пищи языку помогают определить органы зрения и обоняния.

Работая совместно, они как бы предупреждают нас:

«Не ешь. Это опасно»

«Ешь, но немного»

«Это вкусно. Ешь, не бойся»

И так же, как другие органы чувств, он «требует» к себе бережного отношения.

Слишком горячая пища обжигает язык и мы почти не чувствуем вкуса, поэтому горячую пищу употреблять не рекомендуется.

Курение тоже притупляет чувство вкуса

ВЫВОД: Язык помогает нам различать вкус пищи и определить ее доброкачественность. Язык помогает нам в переработке пищи во рту. Без языка невозможна нормальная человеческая речь. Работает совместно с органами зрения и обоняния.

Продолжая наш разговор об органах чувств, поговорим еще об одном помощнике… Это… (нос).

Зачем человеку нос?

Через нос мы дышим, в носу воздух очищается от пыли, нос имеет каналы, соединяющие его со ртом и даже ухом. Мы различаем в окружающем нас мире очень много запахов.

(На столах коробочки с ваткой пропитанной духами, соком лимона, хлоркой).

Давайте определим по запаху, что это? (Коробочка 1, 2, 3)

Для чего человек должен обладать способностью чувствовать запахи?

Приятные запахи доставляют радость: запах цветов, леса.

Предупреждают об опасности — утечка газа, испорченная пища и т.д.

Мы говорили о том, что НОС — фильтр, печка, сторож. Докажите, почему.

В носу имеются реснички, к которым прилипают различные пылинки, попадающие в ном вместе с воздухом.

В каналах носа очень жарко, так как по ним протекает кровь, а воздух согревается.

В окружающем нас мире очень много запахов. Это запахи цветов,

В окружающем нас мире очень много запахов. Это запахи цветов, гари, дыма, яблок, гнили, разложения и т.д., т.е. некоторые из них предупредительные. Так природа позаботилась о нашей безопасности.

Давайте попробуем сочинить загадку по опорным словам и вопросам про нос.

Что делает? Как? Согревает как в печке Согревает, очищает, но не фильтр

Сторожит, но не сторож. Кто это?

ВЫВОД: Нос очищает, согревает и сторожит, чтобы человек вдыхал чистый и свежий воздух.

При насморке мы не ощущаем запахов и это очень неудобно. У человека с насморком меняется речь

Вредно влияет на обоняние курение. Оно притупляет способность различать запахи. Злостные курильщики запахи чувствуют хуже и меньше их различают. Дикие животные тоже имеют обоняние и гораздо более тонкое, чем у человека. Они по запаху находят съедобные листья и травы, в случае заболевания разыскивают и едят лекарственные растения и ягоды, нос надежно предупреждает их о ядовитых травах, грибах и ягодах.

– А сейчас Вера и Максим расскажут о народных средствах лечения от насморка.

1. Отличное средство от насморка-каланхоэ, комнатный цветок. Лист вымыть, измельчить, отжать сок и пипеткой закапать в нос 1-2 капли. Через несколько секунд вы начнете чихать и тем самым прочистите нос. Кроме того это лекарственное растение убивает микробы.

2. В борьбе с насморком можно использовать свекольный сок, перемешав его с медом. (1 ч. л. меда и 2,5 ч. л. свекольного сока). Капать по 5-6 капель в каждую ноздрю.

3. А вот еще один рецепт:

Если случится тебе простудиться,

Привяжется кашель, поднимется жар,

Придвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый душистый отвар

(Так говорится об отваре из ромашки аптечной)

Чтобы не было насморка, необходимо подумать и о профилактике. Закаливание поможет противостоять простудные заболевания. Ежедневно промывайте носоглотку подсоленной водой. А так же профилактическим средством является массаж точек у крыльев носа, переносице, потирание под носом.

Давайте его разучим.

Массаж:

Потирание крыльев носа (указательным пальцем).

Потирание указательным пальцем переносицы.

Потирание от крыльев до переносицы снизу вверх и сверху вниз.

Потирание под носом.

Потирание кончика носа ладонью.

Такой массаж нужно делать утром и вечером 1 — 2 минуты.

ИТОГ

Итак, глаза, уши, нос, язык — это органы чувств, или наши умные помощники. Для чего человеку необходимы здоровые органы чувств? Они позволяют нам воспринимать окружающий мир, наслаждаться его красотой)

Какую «работу» выполняют глаза? А уши? Нос? Язык? Глаза видят. Уши слышат. Нос воспринимает запахи. Язык узнает вкус.)

Работают эти органы совместно друг с другом. Они имеют память, помогают, дополняют друг друга. Для того, чтобы они были действительно умными помощниками человека, их нужно беречь. Непоправимый вред наносят вредные привычки: курение и токсикомания

Я думаю, что все полезные советы, о которых шла речь на уроке вы запомните и расскажете их своим мамам, бабушкам, друзьям и взрослым. А нашим гостям и друг другу скажите сейчас добрые слова, так как люди, которые их говорят и слышат, становятся добрыми и ласковыми.

Приложение Е

Беседа по теме: «Личная гигиена школьника» Мини- сценка Доктор:

Не видали разве,

На руках вы грязи?

А в грязи живѐт зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели вы,

Вся зараза эта вот,

К вам отправится в живот.

Выходят две девочки - грязнули:

1.Доктор, доктор, Как нам быть:

2.Уши мыть Или не мыть?

Ведущий:

Отвечает доктору гневно:

Еже, еже – Ежедневно!

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Приносит нам вред и болезни, Но я дам совет полезный. Мой совет совсем несложный

– С грязью будьте осторожны!

- Вы посмотрели нашу мини-сценку, кто из вас может назвать, без соблюдения каких правил невозможно сохранение и укрепление вашего здоровья?

- Правильно, без соблюдения правил личной гигиены.

- А что такое личная гигиена? (Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста)

Какие правила личной гигиены вы знаете?

Гигиена кожи, волос и ногтей

Гигиена зубов и полости рта

Гигиена одежды

Гигиена жилища

Гигиена кожи, волос и ногтей

Кожа защищает наше тело от болезней, она является барьером для вирусов и микробов. На коже есть тонкий слой жира. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир, пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, она перестает защищать наше тело.

Грязная кожа может принести вред здоровью. На коже размножаются микробы: на 1 кв. сантиметре кожи до 40000 микробов.

Главный способ ухода за кожей – мытье. Тогда с кожи удаляются пыль, жир, пот, микробы. Мыть тело надо 1-2 раза в неделю. Ученые подсчитали, что во время мытья с мылом и мочалкой с кожи удаляется 1,5 млрд. микробов. Представляете!?

Руки надо мыть с мылом несколько раз в день, ведь на руках, особенно под ногтями, содержится огромное количество микробов.

У каждого человека должно быть личное полотенце, мочалка и расческа. Эти предметы необходимо содержать в постоянной чистоте, т.к на них могут размножаться микробы, вызывающие заболевания кожи и волос.

Обязательно каждый день надо мыть лицо, руки, ноги, шею, кожу подмышечных впадин.

Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Несоблюдение правил гигиены полости рта приводит к таким заболеваниям, как:

Кариес – заболевание зубов;

Пародонтоз – заболевание дѐсен;

- А какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения? Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более трех месяцев.

Основные правила использования зубной щетки:

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку

2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Гигиена одежды

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

Одежда должна соответствовать:

Климатическим условиям

Не затрудняющей кровообращение и дыхание -Какие правила гигиены одежды вы знаете?

1.Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

2.Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

3.Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярная чистка и стирка

Гигиена жилища

Гигиенические требования:

Жилище человека должно быть:

Достаточно просторным и сухим

Хорошо освещенный солнечным светом

Проветриваться

Незагрязненную воздушную среду

Температура 18-19 градусов

Влажность 40-60 %

Что мы должны для этого делать?

Регулярная влажная уборка

Проветривание

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.

- А давайте проверим как вы запомнили правила личной гигиены: Назовите ответы, которые вы считаете правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

1.Для сохранения и укрепления здоровья;

2.Для повышения аппетита;

3.Для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

1.Фирму - производителя;

2.Стоимость;

3.Состояние зубов и десен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

1.Палец;

2.Зубная щетка;

3.Зубная нить.

4.Прежде всего кожа должна быть:

1.Чистой;

2.Покрытой макияжем;

3.Татуированной.

5. Уход за полостью рта и зубами необходим:

1.Для поддержания здоровья;

2.Для заливания организма;

3.Для развития ловкости движений.

Игры на усвоение навыков гигиены

Игра «загадаю — отгадай»

Цель игры: закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их назначении

Содержание игры: дети отгадывают предложенные загадки о предметах личной гигиены.

Намочи меня водой, да потри рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло)

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он к нам на зубы

Попадает всегда. (Зубной порошок.)

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа.)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щетка.)

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

Приложение Ж

Игра «Это только для меня»

Цель игры: формировать представление детей о гигиенических средствах индивидуального пользования.

Содержание игры: из предложенных предметов гигиены ученики отбирают те, которые нельзя передавать другим, т.е. индивидуального пользования.

Например: зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце и т.д.

Игра «Что для чего»

Цель игры: научить правильно подбирать средства для ухода за разными частями тела.

Содержание игры: из предложенных предметов гигиены отобрать те, которые используются для ухода за телом, зубами, ногтями, волосами и др., и рассказать, как с их помощью нужно осуществлять уход.

Игра «Угадай, что покажу»

Цель игры: способствовать формированию потребности в выполнении правил личной гигиены.

Содержание игры: микрогруппы готовят с помощью учителя пантомимы: «Чищу зубы», «Как надо мыть руки» и др. Зрители должны догадаться и рассказать о том, что им показывают.

Игра «Мозаика»

Цель игры: закрепить знания детей о предметах личной гигиены и их применении.

Содержание игры: учащиеся получают задание: сложить мозаикукартинку с изображением какого-либо средства гигиены и рассказать о его применении.

Игра «Советы Мойдодыра»

Цель игры: закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

Содержание игры: учащиеся получают карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены.

Приложение З

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Школьные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (и.п.) — сидя на стуле, 1-2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 — поворот головы налево, 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 — и.п., 3-4 — то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе.

1 — правую руку вперед, левую вверх.

2 — переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Темп средний.

1. И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно.

Темп медленный. 3. И.п. — сидя, руки вверх.

1 — сжать кисти в кулак.

2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

Темп средний.

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2– резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 — круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 — то же в другую сторону, 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 — поворот головы налево, 4 — и. п., 5 — плавно наклонить голову назад, 6 — и.п., 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнения для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку на плечо, 4 — левую руку на плечо, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7-8 — хлопки руками над головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2-3 раза — средний, 4-5 — быстрый, 6 — медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательными пальцами вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение И

Учимся оказывать первую помощь.

Цель:

- рассказать учащимся, что необходимо делать при порезах, ссадинах, ожогах, носовом кровотечении;

- научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ссадинах, ожогах;

- воспитывать в детях доброту, внимание и заботу к людям.

Оборудование: аптечка, компьютер, проектор.

Ход занятия.

Дорогие ребята

Пока учитель произносит текст на слайде картинки играющих детей. Взрослые всегда волнуются за вас, когда вы остаётесь без них дома или выходите одни на улицу. Забота ваших родителей и педагогов часто кажется вам излишней. Но беспокойство взрослых вовсе не следует воспринимать только как опеку старших над маленькими. Взрослые остро чувствуют свою ответственность за вашу жизнь и здоровье, и тревоги их не напрасны. К сожалению, несчастные случаи довольно часто происходят не только с детьми, но и с очень осторожными взрослыми. Вот почему вам нужно не только быть всегда внимательными, но и суметь не растеряться в неожиданных обстоятельствах и помочь тем, кто попал в беду.

Твои родители часто напоминают тебе о том, чего делать нельзя. Ты только и слышишь со всех сторон каждый день: «Не горбись!», «Вымой руки!», «Не сиди долго перед компьютером!», «Отодвинься от телевизора подальше!», «Не грызи ногти!» А задумывался ли ты когда-нибудь, почему так настойчиво твои любящие родственники изо дня в день повторяют подобные советы и запреты? (Ответы детей)

Общие советы и рекомендации

Когда с нами случается беда, очень часто мы зависим от того, кто в этот момент находится с нами рядом. Постарайтесь запомнить, как необходимо поступить в различных ситуациях, когда может потребоваться ваша помощь. И совсем не исключено, что эти знания когда-нибудь помогут вам спасти чью-то жизнь.

Если произошёл несчастный случай с тобой или с тем, кто находится с тобой рядом, конечно же, самое лучшее, что ты можешь сделать, - вызвать скорую медицинскую помощь или позвать кого-нибудь из взрослых. Но если случилось так, что поблизости из взрослых никого нет, тогда тебе придётся оказать первую помощь самостоятельно. Помни главное: все твои действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными.

- Ребята, кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить на занятии «Гигиена здоровья!» (Ответ детей)

Сегодня мы поговорим о том, как оказать помощь себе самому и своим друзьям. Все вы, и мальчишки и девчонки, любите бегать, прыгать, догонять друг друга. И иногда ваши игры заканчиваются ссадинами, порезами и другими травмами.

Вы узнаете, что необходимо сделать, если вы порезались, упали, ушиблись и т. д.

Иллюстрация «Резаная рана»

Иллюстрация «Ссадина».

Что необходимо предпринять при резаной ране и ссадине.

Порезы и ссадины

- Промой ранку чистой проточной водой с мылом. Удали загрязнения с помощью ваты, салфетки или туалетной бумаги.

- Неглубокие порезы и ссадины обработай раствором йода, спирта или перекисью водорода. Обязательно наложи на место пореза бактерицидный пластырь.

- Даже неглубокие ранки могут сильно кровоточить. Не пугайся, даже если тебе кажется, что крови очень много. Из большинства порезов кровь идёт несколько минут. Кровотечение легко остановить, сильно прижав к ране чистый носовой платок. Надавливай на ранку несколько минут, не отпуская.

- Если рана большая и глубокая, нужно закрыть её чистой повязкой, носовым платком или полотенцем и обратиться к врачу -может быть, понадобится накладывать швы.

- Не забывай, что если даже в самую маленькую ранку попадёт грязь, может начаться серьёзное воспаление.

Иллюстрация «Ожог».

Что необходимо предпринять, если ты получил ожог

Ожоги

Ожоги могут появиться на отдельных участках кожи после длительного пребывания на солнце. Ожоги можно получить при неосторожном обращении с огнём, с различными химическими веществами, с электрическими приборами. Можно обвариться кипящей жидкостью или паром. Даже самые незначительные ожоги очень болезненны, вызывают покраснение и отёк кожи.

- Место ожога необходимо охладить под струёй воды.

- С не сильными ожогами - ожогами первой степени - не обязательно обращаться к врачу. Чтобы обожжённая кожа не слишком пересохла, её нужно смазать специальной мазью или растительным маслом. Возникшие на месте ожога пузыри нельзя трогать. Если их необходимо вскрыть, то лучше обратиться к врачу - в пузырь, вскрытый неправильно, может попасть инфекция.

(Слайд 12) Иллюстрация «Носовое кровотечение».

(Слайд 13 – 14) Что необходимо предпринять при носовом кровотечении.

Кровотечение из носа

Кровотечение из носа, вызванное ударом, ушибом или перегревом, обычно прекращается уже через несколько минут.

Помни, что человек, у которого идёт из носа кровь, должен находиться в положении сидя.

Если кровотечение не прекращается, выполни такие несложные действия:

• ноздрю, из которой идёт кровь, плотно заткни ватным тампоном. Если под рукой не окажется ваты, используй для этого бумажную салфетку или кусок туалетной бумаги;

\*после того как ватный тампон введён в ноздрю, плотно зажми нос пальцами и держи в таком положении не менее 1О минут;

\*на переносицу желательно положить кусочек льда или мокрый носовой платок;

\*чтобы кровь не затекала в гортань, голову нужно слегка наклонить вперед;

• после остановки кровотечения ватный тампон следует оставить в носу ещё на несколько часов;

• если кровотечение не удаётся остановить, обратись в травматологический пункт или вызови врача скорой помощи.

- Ребята, что необходимо, для оказания первой помощи? (Ответы детей)

Домашняя аптечка

В каждом доме должны быть средства первой помощи. Набор таких средств удобно держать в специальном ящичке или коробке. Для того чтобы не растеряться, если вдруг произойдёт несчастный случай, детям нужно знать не только, где хранятся, но и для каких целей предназначено то или иное средство

- Ребята, а у кого ещё должна быть обязательно аптечка?

(У водителя – автомобильная аптечка, чтобы и в дороге все необходимое для оказания первой помощи было под рукой)

Вот что необходимо иметь в домашней аптечке:

- стерильный перевязочный пакет в бумажной упаковке накладывают на раны, порезы, ссадины и ожоги, чтобы в поражённое место не попала инфекция;

- марлевые бинты и лейкопластырь -используют для при крепления перевязочного пакета к ране; - вата -ватными тампонами удаляют загрязнения с ран, порезов и ссадин;

- бактерицидный лейкопластырь -наклеивают на небольшие порезы, ссадины и царапины;

- небольшой пинцет -им можно вытаскивать занозы;

- раствор перекиси водорода -используют для очистки и дезинфекции повреждённых участков кожи;

- йод -применяется для прижиганий, дезинфекции и обеззараживания ран, порезов и царапин;

- мазь, содержащая антибиотик -применяется для снятия воспалений на коже;

- палочки с накрученной на них ватой -применяются для смазывания и протирания;

- эластичный бинт -накладывается на запястье или голеностоп при растяжении связок;

-флакон одеколона или спирта - применяется для удаления загрязнений с кожи. Помни, ЧТО ЛИТЬ СПИРТ на открытую рану нельзя -можно получить сильный ожог;

- пузырь для льда -прикладывается на ушибленное место;

- большая клеёнка -используется для различных процедур (например, для приготовления компрессов). Клеёнку подкладывают под больного, чтобы во время процедуры не намочить постель;

- термометр -используется для измерения температуры тела;

- таблетки фурацилина -применяются для приготовления обеззараживающего раствора, который используется для обработки различных ран;

- перманганат калия (марганцовка) -используется для приготовления дезинфицирующего раствора;

- питьевая сода -раствор питьевой соды помогает при изжоге и несварении желудка;

- таблетки активированного угля -применяются при пищевых отравлениях;

- болеутоляющие лекарства (анальгетики) -используются при головной или зубной боли.

- А сейчас мы попробуем практически оказать первую медицинскую помощь друг другу. Вы разделитесь на группы. I ряд – I группа – у вас порез руки. II ряд – II группа – у вас ссадина на коленке. III ряд – III группа – у вас ожог руки. В группе все вы вместе обсуждаете, что необходимо сделать при порезе, ссадине, ожоге. Затем от группы выбираете двух человек. Один пострадавший, а другой – оказывающий помощь. И каждая группа оказывает помощь пострадавшему.

Приложение К

Ролевая игра

"Здоровое питание - часть здорового образа жизни".

Цели игры:

1. Обобщить, расширить и углубить понятие здоровья и здорового образа жизни.

2. Рассмотреть проблемы гигиены питания, как части здорового образа жизни, обратить внимание на роль витаминов в питании и показать значимость профилактики желудочно-кишечных заболеваний как неотъемлемой стороны жизни современного человека.

Оборудование:

1. Таблицы по теме ―Пищеварение‖;

2. Таблица ―Паразитические черви‖;

3. Набор муляжей фруктов и овощей;

4. Выставка зубных паст;

5. Выставка кулинарных книг;

6. Стенд ―Витамины в нашей жизни‖.

Урок проводится в форме ролевой игры.

Столы расставлены полукругом, на них таблички:

• Стоматолог

• Гастроэнтеролог

• Инфекционист

• Диетолог

• Главный санитарный врач

• Врач скорой помощи

• Шеф-повар ресторана ―Россия‖

• Журналисты

• Пациенты (3 человека)

• Руководитель пресс-конференции – учитель

Кабинет оформлен плакатами: ―Когда я ем, я глух и нем‖, ―Кто долго жует, тот долго живет‖, ―Чистота – залог здоровья‖, ―Аппетит приходит во время еды‖.

Руководитель пресс-конференции (учитель):

Мы приветствуем всех собравшихся в этой аудитории и приглашаем принять участие в нашей пресс-конференции на тему: ―Здоровое питание – часть здорового образа жизни‖.

Здоровый образ жизни… Как часто мы слышим эту фразу. Три коротких слова несут в себе огромный смысл. Так что это такое? Что это за категория – здоровье? Обычно человек не замечает его, когда оно есть и начинает говорить о нем при его ухудшении и потере.

Какую роль играет в сохранении здоровья питание?

Какое значение имеет предупреждение заболеваний – профилактика?

Вот важные вопросы, которые волнуют всех.

Мы пригласили сюда на консультацию врачей различных специальностей, симпозиум освещают журналисты ведущих газет и журналов, работает выставка книг, можно получить советы по многим интересующим вас вопросам.

Все из вас слышали изречение: ―Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить‖, но мы не всегда задумываемся над этими словами.

Я хочу напомнить одну притчу: ―Когда-то к Насреддину пришел больной с жалобой на боли в животе. Насреддин спросил его, что он ел? Когда больной ответил, что ел на обед горелые корки, то Насреддин прописал ему глазные капли. На недоуменный вопрос пациента, почему выписаны глазные капли, если болит живот, Насреддин ответил: ―В следующий раз ты будешь видеть, что ешь‖‖.

Итак, что нам есть и как, и всегда ли это важно, мы и будем вести с вами разговор.

“Пациенты”: обращаются с жалобами к врачам:

Пациент стоматолога

Симптомы: боль при попадании в рот горячей и холодной пищи.

Пациент гастроэнтеролога

Симптомы: тяжесть в желудке, иногда боли в желудке, изжога.

Пациент инфекциониста

Симптомы: тошнота, головная боль, головокружение, слабость, плохой аппетит, боли в животе.

Стоматолог:

Ко мне обратился пациент с кариесом, ему будет оказана своевременная помощь.

Современный человек не должен бояться визита к врачу стоматологу и должен делать это не менее 2-х раз в год. Профилактический осмотр позволит выявить начальные стадии кариеса и вовремя вылечить его, а еще лучше предупредить заболевание.

Вопрос журнала “Здоровье”:

Доктор, какие самые доступные профилактические меры для сохранения зубов вы посоветуете?

Ответ:

Во-первых, правильно ухаживать за зубами и полостью рта:

• Полоскать рот после каждого приема пищи

• Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером

• Не есть контрастную по температуре пищу (горячую после холодной и наоборот)

• Не ковырять в зубах металлическими предметами

• Большую роль играет сбалансированное питание и наличие витаминов в пище.

Вопрос журнала “Коммерческое обозрение”:

Охрана здоровья человека особенно острое значение приобретает в настоящее время, в период рыночных отношений. С экрана телевизора на человека обрушивается поток рекламы сигарет – улыбающиеся голливудской улыбкой молодые люди представляют модные марки сигарет.

Как же совместить курение и белозубую улыбку? Возможно ли это?

Ответ:

Мой ответ категоричен. Конечно же, это не совместимо. От табачного дыма эмаль зуба желтеет, быстро образуется зубной камень, и у курильщиков он приобретает темный цвет. Эмаль становится более хрупкой и быстрее происходит ее разрушение. Кроме того, под воздействием никотина нарушается работа слюнных желез, и процесс первичной обработки пищи в ротовой полости нарушается.

Вопрос журнала “Коммерческое обозрение”:

Как бы вы посоветовали выбирать зубную пасту?

Ответ:

Выбор пасты определяется: во-первых, возрастом, например, для детей разработаны специальные зубные пасты; во-вторых, по состоянию ротовой полости и зубов (например, если слабые десны, нужны пасты на травах, если нужно укрепить эмаль, выбирают пасту с фтором)

- а, например, у нас в Воскресенском районе избыток фтора в окружающей среде в связи с непосредственной близостью химического производства, поэтому фтористые пасты подходят не всем, значит, в любом случае, нужна индивидуальная консультация стоматолога;

- еще хочу предостеречь от увлечения отбеливающими зубными пастами

– все они изготовлены с добавлением перекиси водорода и могут быть разрушительными для эмали; - хорошо зарекомендовали себя отечественные зубные пасты, выпускаемые московской фабрикой ―Свобода‖.

Я предлагаю вам ознакомиться с различными образцами зубных паст и внимательно посмотреть их состав и назначение (выставка зубных паст).

Теперь слово берет врач-гастроэнтеролог:

По описанным симптомам – это гастрит. Окончательно это подтвердят лабораторные исследования. В мой кабинет люди обращаются с серьезными проблемами: гастритами, язвой. Я как врач-гастроэнтеролог выделю несколько причин возникновения гастрита и язвенной болезни желудка и кишечника:

• Стрессовые ситуации. Зачастую приводят к появлению язвы.

• Алкоголь и курение. Это не только вредные привычки, это ―убийцы‖ клеток слизистой оболочки желудка и кишечника, они вызывают воспалительные процессы и изменение секреции желудка и, в конечном счете, стойкие нарушения работы органов.

• И нельзя забывать о режиме питания. ―Сухомятка‖ и отсутствие режима – одна из причин болезней пищеварительной системы.

Вопрос журнала “Здоровье”:

Нам задают вопрос многие родителя в своих письмах и звонках:

―С какого возраста можно давать детям жвачку‖?

Ответ:

Мой ответ – по возможности не давать ее ребенку как можно дольше. Зачастую мамы дают жвачку детям ясельного возраста, они ее проглатывают, или жуют многократно, занося с грязных рук массу микробов, да и постоянное жевание вызывает раздражение желудочных желез, что вредно для ребенка.

Учитель: следующий наш собеседник –

Врач-инфекционист:

Диагноз на карточке: аскаридоз под вопросом. Необходимо дополнительное обследование.

Я обычно имею дело с острыми инфекциями желудочно-кишечного тракта.

Это, прежде всего, ―болезни грязных рук‖.

Наиболее распространенные причины этих заболеваний –

микроорганизмы и гельминты (паразитические черви).

Дизентерия, брюшной тиф, холера – способны быстро поражать огромное количество людей, вызывая эпидемии. Пути распространения возбудителей этих болезней различны:

• С грязных рук

• С продуктов питания

• С питьевой водой

- их переносчиками могут быть мухи. Гельминтозами человек заражается через плохо промытые овощи, так, например, можно заразиться аскаридой; ленточные черви могут передаваться с плохо прожаренным мясом и рыбой, а домашние животные – собака – например, может стать источником заражения эхинококком. Отсюда правила:

• Соблюдение личной гигиены

• Обязательное мытье рук после посещения мест общего пользования

• Мытье рук перед едой

• Борьба с бытовыми насекомыми (мухами, тараканами)

• Своевременный контроль за здоровьем домашних животных (кошек и собак), и лечение их гельминтозов

А что делает городская служба Госсанэпиднадзора по вопросу предупреждения желудочно-кишечных инфекций – расскажет мой коллега, главный санитарный врач города.

Главный санитарный врач города:

Профилактические меры принимаются в самых разных направлениях:

• Это профилактические прививки;

• Обследование населения;

• Контроль пищеблоков и торговых точек, прежде всего рынков;

• Проверка продуктов питания на доброкачественность;

• Контроль за водоснабжением города и качеством питьевой воды;

• Контроль за санитарным состоянием свалок, помоек, туалетов, а также уничтожение насекомых – переносчиков возбудителей желудочнокишечных заболеваний.

Вопрос газеты “Вестник МЧС”:

Я свой вопрос адресую врачу скорой помощи. Моя газета публикует новости, связанные с различными чрезвычайными ситуациями, а врач скорой имеет дело с чрезвычайными ситуациями постоянно. Итак, вопрос: как часто врачу скорой приходится оказывать экстренную помощь и в каких случаях.

Врач скорой помощи:

Зачастую опасные ситуации в быту при пищевых отравлениях. Особенно опасными могут быть пищевые отравления для детей. При первых признаках отравления (болях в животе, рвоте, поносе, головной боли) – следует промыть желудок раствором KMnO4 (не менее 2-х литров), дать активированный уголь (2-4 г.), приложить грелку к рукам и ногам, дать обильное теплое витаминизированное питье. При этом нужно помнить, что на живот грелку класть нельзя!

Вопрос журнала “Гигиена и здоровье”:

Читатели нашего журнала спрашивают, какие продукты могут быть причиной наиболее частых бытовых отравлений?

Ответ:

Это могут быть несвежие молочные продукты, колбасные изделия, домашние мясные консервы, грибные консервы, причем ядовитые грибы – это само собой, но ведь можно отравиться консервированными съедобными грибами. Речь идет о ботулиновой палочке, возбудителя ботулизма. Эта палочка в виде спор до 9 месяцев сохраняется в герметично закрытой посуде и не гибнет при термообработке в домашних условиях, поэтому грибные, мясные и рыбные консервы в домашних условиях делать рискованно.

Вопрос журнала “Гигиена и здоровье”:

Наших читателей волнует проблема излишнего веса и здорового питания. Как разобраться в современных модных диетах? Всегда ли полезно голодание? Можно ли говорить об универсальности диет для любого человека?

Диетолог:

К диетологам люди обычно обращаются с избыточным весом или наоборот, с дистрофией, зачастую, когда обмен веществ уже нарушен, иногда после неудачного применения разных модных диет.

Здесь я позволю себе высказать определенные требования:

• Питание должно быть сбалансированным и отвечать энергетическим затратам человека, а также соответствовать возрасту;

• В рацион должны быть включены не только питательные вещества, но необходимые витамины;

• Уместно выполнять следующую поговорку: ―Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу‖;

• Любая диета должна согласовываться в каждом индивидуальном случае с врачом диетологом;

• Подростковому организму голодания вредны;

• Хочу обратить ваше внимание на вред ―быстрой еды.

Развитие большой сети закусочных типа ―Макдоналдс‖ не должно исключать из рациона супы, бульоны, т.е. нельзя подменять полноценный обед перекусыванием на ходу.

Вопрос журнала “Здоровье”:

У всех на слуху выражение ―рациональное питание‖. Нельзя ли более конкретно определить, что это такое?

Рациональное питание:

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональным можно назвать питание, при котором человек удовлетворяет необходимые потребности своего организма в энергии и жизненно важных веществам согласно конкретным условиям его жизни и деятельности.

Следовательно, рациональное питание – условие обеспечения высокой работоспособности и жизненной активности, нормального самочувствия человека. Основные принципы рационального питания: умеренность, сбалансированность, четырехразовое питание, разнообразие, высокая биологическая полноценность.

Умеренность – исключение переедания при обеспечении потребности организма в калориях в соответствии с затратами энергии.

Сбалансированность – удовлетворение потребностей организма в незаменимых жизненно важных веществах, присутствие которых в пище создает оптимальные условия для обмена веществ с окружающей средой.

Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

Разнообразие – в пище должен присутствовать большой набор биологически активных веществ, т.к. каждый продукт содержит вещества, которые не встречаются в других продуктах.

Полноценность – ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов, особенно зелени.

Рациональное питание требует соблюдения еще двух условий: достаточной нагрузки и благоприятной, спокойной обстановки, отсутствие нервных и стрессовых перегрузок, раздражительности и грубости.

Факты подтверждают, что многие серьезные заболевания, в том числе и сердечнососудистые, начинаются в детстве.

Вопрос журнала “Кулинария для всех”:

Наш вопрос адресован шеф-повару ресторана ―Россия. Какие вы используете приемы в своей работе, способствующие здоровому питанию человека?

Шеф-повар ресторана “Россия”:

Основные подходы к нашей работе следующие:

• Использование свежих, доброкачественных и экологически чистых продуктов;

• Соблюдение гигиенических норм приготовления пищи;

• Сохранение витаминов в пище;

• Умеренное использование экстрактивных веществ; • Красивое оформление блюд и сервировка стола.

Все эти приемы способствуют правильному и здоровому питанию. Мы привезли на симпозиум выставку книг о питании, на наших стендах можно поподробнее познакомиться с витаминами. (Обзор на стенде). А правила сохранения витаминов в пище должны стать правилами для каждой хозяйки. Одним словом, приходите к нам и не пожалеете.

Руководитель пресс-конференции:

Как видите, мы выслушали мнения самых различных специалистов в области питания.

Какой мы можем подвести итог? Только согласованная работа всех, вместе с воспитанием культуры современного человека сделает его здоровым

Подводим итоги работы.

Спасибо всем! Гости пресс-конференции могут ознакомиться с выставкой.