

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

Байкова Вероника Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К 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.

« » 2025 г.

Доцент теории и методики
Начального образования, кандидат
биологических наук Панкова

Панкова Елена Степановна

Дата защиты «11» июня 2025 г.

Обучающийся Байкова В.Н.

байк «9» июня 2025 г.

Оценка отлично

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	7
1.1. Понятие и специфика здорового образа жизни младших Школьников.....	7
1.2. Особенности формирования и условия расширения знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ) у младших школьников	24
1.3. Возможности формирования положительного отношения работы учителя к ЗОЖ в сложившейся образовательной практики начального образования	33
Выводы по главе 1	41
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	43
2.1. Методики исследования актуального уровня сформированности здорового образа жизни	43
2.2. Диагностическая программа исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента	46
2.3. Программа внеурочной деятельности для формирования	

положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни	51
2.3.1. Комплекс подвижных игр для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни в начальной школе	53
2.3.2. Комплекс интеллектуальных игр для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни на уроках окружающего мира..	56
2.3.3. Развитие у младших школьников компонентов здорового образа жизни на дополнительных занятиях	58
Выводы по главе 2	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ..	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	73

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования состоит в том, что в современном обществе проблема становления и сохранения здоровья подрастающего поколения - одна из важнейших. В связи с этим перед государственными структурами поставлены конкретные задачи по обеспечению условий содействия сохранению и укреплению здоровья детей и юношей. Об этом свидетельствуют государственные документы. Например, в статье 51 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» установлено: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников» [40]. В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования у младшего школьника должны быть сформированы системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни [40]. Важным этапом на пути формирования основ ЗОЖ стало принятие Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором отмечается, что формирование здорового образа жизни у граждан, начиная с детского возраста,

обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на создание условий для ведения здорового образа жизни [40].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Забота о здоровье ребёнка –это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к его режиму дня.

Важными параметрами здорового образа жизни выделяют:

- **Рациональное питание.** Оно позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток тела, поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. При несоблюдении рациона снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекции, работоспособность, развиваются многие заболевания.

- **Двигательная активность.** Организм устроен так, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Спорт стимулирует здоровый обмен веществ, активизирует кровообращение, работу сердца и лёгких, а также мозга.

- **Личная гигиена.** Для обеспечения хорошего здоровья необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается не только кожных покровов, но и волос, ротовой полости, дыхательного аппарата, половых органов.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема в начальной школе, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребёнка, освоением новой социальной роли «ученик». Именно в младшем школьном и возрасте закладывается фундамент здоровья и привычки к ведению здорового образа жизни, взрослого человека. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм ребенка. По данным Минздрава, до 60% школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30% - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20 – 25 %. Данные о заболеваемости детей являются одним из основных критериев в оценке состояния здоровья детей и эффективности мероприятий по его охране и улучшению.

О важности формирования отношений здорового и безопасного образа жизни начиная с младшего школьного возраста свидетельствуют работы авторов Т.Н. Андреевой, Е.Н. Галынской, И.В. Кузнецовой, Г.А. Хакимовой, В.А. Пискунова, С.А. Шинкоренко.

Особая роль в формировании положительного отношения к здоровому и безопасному образу жизни придается возможностям системы дополнительного образования (В.Д. Иванов, З.И. Митина, Н.А. Склянов).

Ухудшение здоровья школьников в России стало серьезной педагогической проблемой. Одной из причин спада здоровья, является жизненный уклад семьи, где воспитываются дети. У школьников и их родителей нет установок на положительное отношение к здоровью своему и своих близких. Это объясняется тем, что пропаганда педагогических знаний о здоровом образе жизни недостаточна. В связи с этим, формирование основ

здорового образа жизни у детей является важной педагогической задачей.

Проблема исследования: каковы педагогические условия формирования здорового образа жизни у младших школьников?

Цель исследования: описать процесс формирования положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни в учебном процессе, начальной школы, оценить особенности его актуального состояния и предложить Методическую разработку для обучающихся, их родителей и учителя по включению комплекса подвижных и интеллектуальных игр, направленных на формирование основ ЗОЖ в учебный процесс.

Объект исследования: процесс формирования положительного отношения обучающихся в возрасте 9-10 лет к здоровому образу жизни в учебном процессе начальной школы.

Предмет исследования: актуальное состояние сформированности положительного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников и условия его изменения в учебном процессе начальной школы.

Гипотеза: уровень сформированности положительного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников определяется объемом знаний, эмоциональным отношением и поведением респондентов в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены и находится преимущественно на среднем уровне.

В соответствии с поставленной целью нами были сформулированы следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и определить специфику ЗОЖ у младших школьников.
2. Определить особенности формирования и условия расширения знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
3. Выявить способы работы учителя по формированию ЗОЖ в сложившейся образовательной практики начального образования.
4. Определить методики исследования актуального уровня сформированности здорового образа жизни.
5. Разработать диагностическую программу исследования,

проанализировать результаты констатирующего эксперимента, предложить комплекс подвижных и интеллектуальных игр, направленных на формирование основ ЗОЖ у младших школьников.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по данной проблеме, беседа, анкетирование, тестирование, анализ полученных результатов.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение СОШ № 1 г. Заозерного, Красноярский край., Рыбинский р-н., г.Заозерный ул.Папанина д.2

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1.1. Понятие и специфика здорового образа жизни младших школьников

Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников с позиции концепции отношений В.Н. Мясищева представляет собой комплексный процесс, основанный на понимании личности как системы сознательных отношений к окружающей действительности.

Ключевые аспекты этого процесса:

1. Личность как система отношений:

Согласно В.Н. Мясищеву, личность формируется через систему отношений к миру, другим людям и деятельности. В младшем школьном возрасте учебная деятельность становится ведущей, поэтому отношение к учению играет центральную роль в развитии ребенка. Положительное отношение к учению формируется через осознание значимости знаний,

эмоциональную вовлеченность и активное взаимодействие с педагогами и сверстниками .

2. Роль семьи и школы Мясищев подчеркивал, что отношения ребенка к учению зависят от социального окружения, особенно от семьи и школы. Взаимодействие родителей и учителей должно быть направлено на создание благоприятного психологического климата, поддерживающего познавательную активность. Например, совместные проекты, обсуждение учебных тем дома и поощрение самостоятельности в обучении способствуют формированию устойчивой мотивации .

3. Самообразовательная деятельность:

Важным условием является развитие самообразовательных умений. Учебные материалы (книги, пособия) должны не только передавать знания, но и стимулировать самостоятельную познавательную деятельность. Это позволяет ребенку ощущать себя субъектом обучения, что укрепляет положительное отношение к учению.

4. Эмоциональная и мотивационная составляющая:

Мясищев отмечал, что отношения всегда эмоционально окрашены. Для младших школьников особенно важны:

- Интересные и творческие задания.
- Поощрение со стороны учителей и родителей.
- Учет индивидуальных особенностей и потребностей ребенка.

Эти факторы помогают преодолеть трудности и сохранить интерес к учебе даже при недостатке способностей.

5. Практические рекомендации:

На основе концепции Мясищева можно выделить следующие Педагогические условия:

- Использование разнообразных методов обучения (игровых, проблемных).
- Вовлечение родителей в образовательный процесс.
- Создание ситуаций успеха для каждого ученика.
- Развитие рефлексии у детей (например, через обсуждение их

достижений). Все чаще на государственном уровне затрагивается проблема изменения представлений о здоровом образе жизни. С каждым годом возрастает количество учащихся, которые согласно состоянию здоровья, относятся к специальной медицинской группе. Это зависит не только от проблем экологии, но и от отсутствия должной просветительской работы с населением, связанной с формированием представлений о здоровом образе жизни.

По данным исследований, в школах России «лишь 14% школьников практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания». Ситуация с состоянием здоровья школьников продолжает оставаться одной из главных стратегических проблем в области образования [17].

В современной литературе существует множество трактовок термина «здоровье». основополагающим принято считать определение, которое приведено в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [26].

По мнению А.С. Шинкаренко, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности». Укрепление и защита здоровья детей – одна из главных стратегических задач нашей страны [27].

Стоит отметить, что не существует общепринятой интерпретации термина «здоровый образ жизни».

Например, Т.Н. Андреева определяет здоровый образ жизни как «поведение, способствующее сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, связанное с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры» [4]. Е.Н. Галынская - здоровый образ жизни – глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом [8].

В.А. Пискунов рассматривает здоровый образ жизни, что он представляет

собой «форму повседневной жизни, которая отвечает гигиеническим правилам, развивает адаптивные возможности организма, способствует успешному поддержанию и развитию его резервных возможностей» [18].

Здоровый образ жизни предполагает поддержание правильного питания, режима дня, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья, а также беспоследственного отношения к экологии. В.Д. Иванов, З.И. Матина отмечают, что здоровый образ жизни школьника во многом зависит от образа жизни родителей и социальной среды, в которой растет и воспитывается ребенок [11].

Процесс формирования представлений о здоровом образе жизни – это опыт, получаемый в ходе всей жизни. В дошкольном возрасте представления о здоровом образе жизни формируются с учетом того, в какой среде растет ребенок и какие привычки прививают ему в детстве родители. В младшем школьном возрасте родительское внимание менее сконцентрировано на ребенке, поэтому ребенок начинает сам овладевать навыками гигиены, распределением режима дня и др. Поэтому на данном возрастном этапе учреждению дополнительного образования важно ознакомить детей с навыками ведения здорового образа жизни, чтобы у ребенка начали сформировываться свои личные представления о здоровом образе жизни.

Для того, чтобы здоровый образ жизни стал внутренним (личным) убеждением, недостаточно объяснения взрослого. Поэтому для эффективного формирования представлений о здоровом образе жизни в младшем школьном возрасте важно привлекать внимание детей к эмоциональному миру человека, окружающей социальной действительности, создавать соответствующую здоровьесберегающую образовательную среду, которая способствовала бы формированию основ здорового и безопасного образа жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Ведущую роль в этом процессе играют семья и

учебные учреждения. Кроме этого, значительная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит учреждениям дополнительного образования. Младшие школьники должны владеть способами формирования представлений. Для этого учащийся должен уметь анализировать и синтезировать основные правила поведения, базирующиеся на знаниях о составляющих компонентах ЗОЖ. У ребенка 7-11 лет должно сформироваться положительное отношение к данным составляющим для того, чтобы он мог активно использовать данные знания в повседневной деятельности, чтобы ребенок четко для себя понимал важность объективного значения ценности здоровья.

Важную роль в формировании представлений о ЗОЖ ребенка младшего школьного возраста играют здоровьесберегающие технологии.

М.И. Скоморохова понимает под ними совокупность методов и приемов, способствующих формированию здорового образа жизни [35].

Для того чтобы соблюдать нормы здорового образа жизни необходимо с начальной ступени школы воспитывать в детях ответственность к своему здоровью, которое является не только индивидуальной, но и общественной ценностью.

В современной ситуации невозможно говорить о полностью безопасной жизнедеятельности в силу разных причин (глобальных климатических изменений, развития производств, увеличения средств вторичной природы и др.). Все это требует повышения уровня ответственности каждого человека за свое существование.

Как отмечает Р.Ю. Мардеев, здоровьесберегающие технологии, реализуемые учреждениями дополнительного образования, делятся на группы (Рис. 1)[13]:

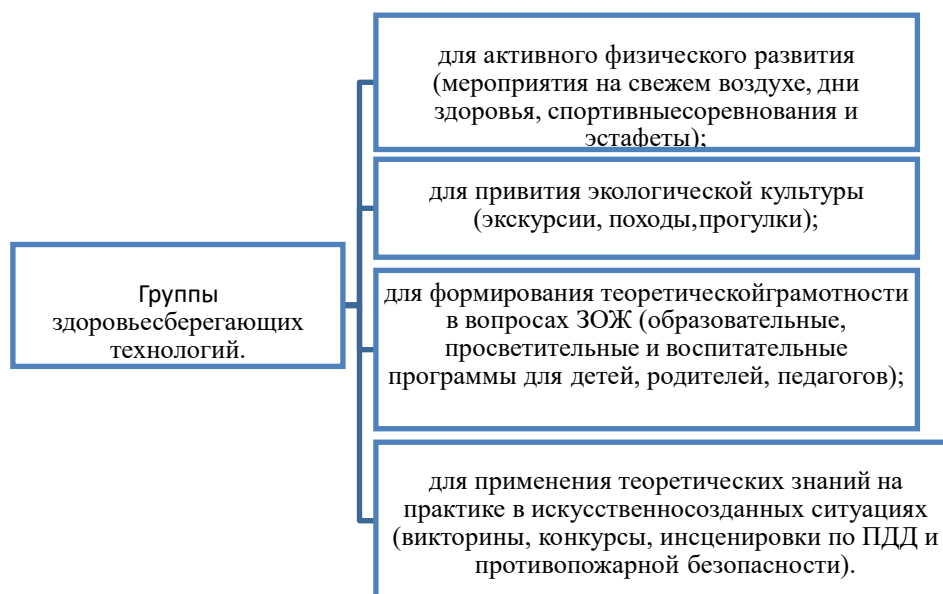


Рисунок 1 – Группы здоровьесберегающих технологий

В своих исследованиях Л. Сорокина отмечает, что «в широком смысле слова, безопасный образ жизни – это сформированное представление (образ) о вошедших в повседневную практику нормах и правилах безопасного поведения человека, а также методах и средствах их воплощения в жизнь. В узком смысле, безопасный образ жизни человека – основанная на повседневном выполнении норм и правил безопасности устойчивая во времени индивидуальная форма поведения человека, которая отражает его систему социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений, и обеспечивает сохранение здорового образа жизни»[21].

Структура ЗОЖ должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- рациональный режим жизни (труда и отдыха);
- профилактику вредных привычек;
- самообразование в области культуры здоровья.

На основании выше представленной структуры ЗОЖ, рассмотрим

основные компоненты более подробно.

1. Профилактика вредных привычек

Профилактика вредных привычек у школьников – чрезвычайно сложная задача. По мнению Левина Б.М., в последнее время наркомания и алкоголизм, курение молодеют.

Для начала профилактики важно знать, почему подростки начинают злоупотреблять вредными привычками. Учёные выделяют следующие причины, которые связаны с психологией подростка:

1. Кризис взросления. Ребёнок начинает чувствовать себя взрослым.
2. Кризис идентичности. Он проявляется в чувстве неполноценности и тоскливом настроении.

3. Кризис авторитетов. Проявляется он в стремлении понять и принять мир взрослых, а не слепо подчиняться ему. Данный кризис проявляется в протесте против семьи и школы.

Для того, чтобы проводить профилактическую работу в школе, нужно знать основные направления профилактической работы в стране и в мире.

В этой связи особенно важным представляется консолидация всех структур, задействованных в системе школьного образования. Только путем согласованных действий можно избежать приобщения школьников к курению, употреблению алкоголя, курения и наркомании. Благодаря этому можно будет добиться улучшения состояния их здоровья и повышения успеваемости. В дальнейшем меры по профилактике вредных привычек среди школьников могут способствовать укреплению здоровья нации в целом.

Основные направления работы по профилактике употребления вредных привычек среди школьников (Таблица №1).

Школьная система является идеальным звеном для проведения образовательной работы относительно употребления веществ. Тем не менее, в последние годы произошло много изменений, и разрабатываются соответствующие школьные программы, которые и вводятся в школьный курс обучения.

Образовательные программы должны дополняться средствами массовой информации, телевидение, радио, газеты, журналы, фильмы должны нести соответствующую информацию.

Много современных программ и особенно те, которые проводятся среди молодежи, содержат в себе так называемый эмоциональный компонент.

В последние годы значительно возросло число программ профилактики, которые сфокусированы на развитии альтернатив употреблению наркотиков и умении распознавать и сопротивляться давлению, принуждающему к их употреблению.

Таблица 1

Основные направления работы по профилактике употребления вредных привычек среди школьников

Управление образованием	Администрация школы	Воспитатели, педагоги	Медицинские работники	Родители
Организация и проведение мероприятий по профилактике вредных привычек	Запрет на курение, употребление алкоголя и ПАВ в школе и контроль исполнения запрета	Контроль запрета на курение и употребление алкоголя и ПАВ в школе	Проведение лекций, семинаров и бесед на тему вредных привычек	Проявление интереса к поведению ребенка (признаки курения, употребления алкоголя, ПАВ)
Координация работ с другими заинтересованными министерствами и ведомствами по проблемам профилактики употребления ПАВ	Создание в школе атмосферы неприятия курения, зависимости от алкоголя и употребления ПАВ	Участие в проведении специальных мероприятий и уроков, направленных на профилактику вредных привычек	Выявление лиц, курящих, употребляющих алкоголь или ПАВ и при необходимости направление их на консультацию или лечение	Контроль свободного времени ребенка (где и как его проводит)
Запрет продажи и рекламы табачных и алкогольных изделий на территории школ и вблизи нее		Проведение тематических классных часов, занятий и родительских собраний		Знакомство с друзьями ребенка
Мониторинг и контроль		Организация досуга школьников, исключающего курение, употребление алкоголя или ПАВ		Контроль расходований ребенком карманных денег и других средств, ценными вещами в доме. Извещение педагогического коллектива и медицинских работников о случаях подозрительного поведения ребенка

				или его друзей. Участие в мероприятиях, направленных на профилактику вредных привычек
--	--	--	--	---

В школе молодёжь не только учится, но и обретает навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям.

Соответственно, непосредственно школа является важнейшим этапом, когда можно и нужно воспитывать правильное отношение к ЗОЖ. Школа является идеальным местом, где длительное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки здорового образа жизни. Школа должна помочь обучающимся в противостоянии вредным привычкам. Не все современные программы по пропаганде здорового образа жизни эффективны. По данным исследований, подростки начинают употреблять наркотические вещества из любопытства. Приобщение к алкоголю во многих случаях и вовсе начинается в семье. Такая профилактическая работа как предупреждение о последствиях не приносит пользу, потому что дети живут одним днем. Единичные лекции медиков положительно влияют, разве что, на легко внушаемых детей, а часто даже вредят, вызывая интерес. При этом школьники – известная группа риска. Чем младше ребенок, тем быстрее у него развивается физическая зависимость, с которой уже не справиться ни педагогически, ни психологически. Поэтому очень важны первичная профилактика и системная работа.

2. Оптимальный двигательный режим

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма [10, с. 152].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием

гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка [9, с. 54].

По данным Антроповой М.В., Сальниковой Г.П., Аракелян О.Г., Силина О.В., Лукьяненко В.П. и др. уровень сохранения и укрепления здоровья школьников находится в тесной взаимосвязи от оптимального режима двигательной активности.

В тоже время последние исследования в области медицины, физиологии, физической культуры подтверждают, что большинство школьников не поддерживают оптимального двигательного режима на должном уровне. По литературным данным только 40 % двигательной активности реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни. Однако, как показали исследования Бадалова О.Ю., Козловского И.З., Бахтина О.П. (2012) большинство школьников проводят выходные дни, лежа у телевизора. По данным Мейбалиева М.Г., Суконюк Р.А., Сухарева А.Г., Беляева Н.Г. гиподинамия наблюдается у 50 % школьников 6 – 8 лет, у 60 % школьников 9 – 12 лет, то есть гиподинамия свойственна всем возрастным группам детского населения. При этом по мере взросления дефицит движений наблюдается чаще у девочек, чем у мальчиков. Такое положение во многом обуславливает снижение состояния здоровья современных учащихся, развития и прогрессирования хронических заболеваний, таких как ожирение, нарушение зрения, нарушение осанки, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Необходимо учесть, что дети большую часть своего времени проводят в школе, поэтому и основная профилактика недостатка двигательной активности должна реализовываться через средства физической культуры в режиме учебного дня. Именно физическая нагрузка в нормативных для каждого возраста пределах является фактором, обладающим защитными действиями против различного рода неблагоприятных влияний [10, с. 85].

В связи с этим, укрепление здоровья занимающихся включено в число

основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Задача, стоящая перед педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале - всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры [11, с. 72].

3. Рациональное питание

Рациональное питание – важное слагаемое ЗОЖ. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни [4, с. 199].

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжелый труд, но также и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание, удовлетворяющее метаболические потребности его организма [15, с. 188].

Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии. У человека мозг составляет около 2 % от общей массы тела и потребляет примерно 20 % всей энергии, расходуемой организмом в покое [1, с. 173]. При этом пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счет расщепления глюкозы на АТФ и креатинфосфаты. Понижение содержания глюкозы и кислорода в артериальной крови ниже определенного уровня ведет к уменьшению интенсивности клеточного дыхания и нарушению мозговых функций [10, с. 247]. Это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися при неправильной организации рабочего дня и питания в школе. Чтобы предотвратить подобное нежелательное развитие событий, следует перейти к «дробному» приему углеводов, распределяя большую часть их суточной дозы на промежуточные приемы пищи в течение школьного дня (это могут быть фруктовые или специально приготовленные углеводные напитки, чай, кофе, различные булочки, печенье, конфеты и т.п.), что обеспечит постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будет стимулировать повышенную умственную активность школьников [12, с. 318].

Надо отметить, что рациональное питание школьников не сводится только к «дробному» употреблению углеводов. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях [15, с. 171].

Общее количество углеводов, необходимых школьникам в течение одного дня, составляет от 300 до 400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела. Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60-65% [12, с. 184].

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии. Но жиры используются не только в энергетических целях, они также являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов А, D, Е, К [15, с. 233].

Другой важный компонент пищи - белки. На их долю в суточном рационе школьников обычно приходится не более 10-12% от общего количества энергии, получаемой из пищи. Белки - это основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания структурной целостности важнейших органов и тканей. Белки - это полимерные соединения, состоящие из различных аминокислот. В состав белков человеческого организма входят 24 аминокислоты, которые подразделяются на две группы - заменимые и незаменимые. При правильном питании школьники должны получать весь набор незаменимых аминокислот, так как их недостаток в пище ведет к ослаблению важнейших функций организма и развитию болезненных состояний. Чтобы обеспечить поступление аминокислот в необходимых количествах и оптимальных соотношениях, пища школьника должна быть разнообразной и содержать белки как животного, так и растительного происхождения. Основными источниками белка в питании человека являются мясо, молоко, яйца, рыба,

а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Белки животного происхождения более полезны для растущего организма школьников, так как их аминокислотный состав в большей мере отвечает его метаболическим требованиям. Средняя дневная потребность в белках составляет у школьников около 1,1 г белка на 1 кг веса тела [12, с. 232].

Наряду с основными компонентами пищи - углеводами, жирами и белками - в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определенных количествах [12, с. 143].

Надо помнить, что правильное питание наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования как личностей - это, прежде всего, путь к здоровью нации и залог эффективного усвоения каждым новым поколением школьников накопленных знаний.

4. Личная гигиена

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4—5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот

прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и В. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды нужно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача стоматолога для профилактического осмотра зубов. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать. Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой, эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий соответствующим видом спорта [16, с. 109].

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое

воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ — эффективное средство восстановления работоспособности. Схема его применения: 1 мин — под горячей водой (+38-40°C), 5—10 с — под холодной (+12-15°C). Затем цикл повторяется на протяжении 5—7 мин. Массаж — его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем: улучшается кровообращение, работоспособность мышц, повышается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее [16, с. 109].

Таким образом, личная гигиена младшего школьника включает: выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активности, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

5. Закаливание организма

К гигиеническим процедурам так же можно отнести закаливание, влияющее на трудоспособность. Постоянные упражнения и физические нагрузки укрепляют нервно-сосудистую систему, уменьшают возможность заболевания вирусными инфекциями, влияют на общее состояние организма [1].

Закаливание — способ влияния физиотерапии на организм человека разными естественными условиями, с целью увеличения функциональных запасов организма, а также сохранения его стабильности к плохому влиянию этих условий [2]. Без закаливания сложно представить жизнь здорового человека. Закаливание заключается в проведении мероприятий, способствующих устойчивости организма к неблагоприятным факторам

внешней среды [1]. Закаливающие процедуры предусматривают постоянное многократное воздействие температурных изменений и солнечных лучей, к которым человек со временем привыкает. У закалённого человека улучшается функционирование сердечно-сосудистой системы и состояние органов [2]. Обычно закаливание происходит с помощью общедоступных средств – солнца, воздуха, воды, но для каждого такие процедуры остаются индивидуальными, так как во внимание берутся особенности каждого организма, природные и климатические условия [1].

Существуют общие правила закаливания: соблюдать постепенность (температуры и времени процедур); совершать процедуры в здоровом состоянии; при наличии заболевания начинать со щадящих процедур и после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать следующие принципы закаливания:

Постепенность. Нагрузка на организм происходит плавно и равномерно, с последующим увеличением.

Регулярность. Процедуры закаливания должны совершаться ежедневно, без больших перерывов.

Комплексность. Данный принцип предполагает, что закаливание происходит в комплексе с умеренными нагрузками, рациональным питанием и соблюдением режима дня.

Последовательность. Процедуры проводятся последовательно с предварительной подготовкой и имеют постоянный характер.

Индивидуальный подход. Перед закаливанием необходимо узнать о возможных противопоказаниях и проконсультироваться с врачом [1].

Рассмотрим основные виды закаливания, с помощью воды, солнца, воздуха и др. При закаливании водой циркуляция крови проходит быстрее, что способствует снабжению всех органов большим количеством кислорода и питательных веществ. Первые водные процедуры следует проводить в воде комнатной температуры, затем постепенно понижать ее. Существует несколько видов закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание [1]. Последняя процедура купание или «моржевание» – самая действенная, но она

противопоказана детям и подросткам, людям с заболеваниями верхних дыхательных путей. Перед купанием человек должен предварительно подготавливаться, то есть регулярно обливаться водой [2].

Закаливание солнцем (гелиотерапия) способствует повышению устойчивости нервной системы, повышению иммунитета, а также устранению проблем с кровообращением.

Для закаливания организма широко применяют занятия спортом на свежем воздухе (аэротерапия). Воздух, особенно холодный, помогает кислороду попадать в кровь, улучшает отдачу кислорода к тканям. Занятия на свежем воздухе повышают защитные свойства организма, положительно влияют на эмоциональное состояние человека, повышают иммунитет. Ходжение босиком способствует сопротивляемости организма к простуде, и повышению иммунитета [1].

Большим закаливающим потенциалом обладает паровая баня, включающая воду, воздух и механическое воздействие на кожный покров. Это значительно улучшает деятельность обменных процессов, дыхательной системы и кровообращения. Не рекомендуется находиться в бане более 10-15 минут и больше 12 раз в неделю [2].

Одним из лучших средств закаливания является плавание. Оно улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, формирует правильную осанку.

Кроме гигиены и закаливания немаловажное влияние на состояние здоровья человека и его здоровье оказывает режим дня. Это определенный план действий и деятельности (питания, отдыха и сна), которые человек соблюдает в течение всего дня. Отсутствие постоянного режима дня может привести к уменьшению результативности занятий и жизнедеятельности. Если закаливание входит в распорядок дня и является привычным образом жизни, тогда у организма возникает определенная стереотипная реакция на раздражитель.

Закаливание используется для профилактики заболеваний. Закаливающие процедуры применимы для людей любых возрастов. При

долговременных перерывах в процедурах, их эффект теряется [2]. Так процедуры закаливания необходимо проводить регулярно каждый день, без долгих перерывов, в любую погоду и время года. После долгих пропусков лучше начинать с щадящих процедур, также хорошо сочетать их с физическими нагрузками.

Таким образом, закаливание младшего школьника предполагает комплекс процедур, основанный на воздействии таких природных факторов, как солнце, вода, воздух.

1.2. Особенности формирования и условия расширения знаний о здоровом образе жизни у младших школьников

Формирование основ здорового образа жизни выступает одной из базовых задач процесса развития детей младшего школьного возраста, что обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка данного возраста.

В современной литературе отмечается необходимость раннего развития потребности человека в здоровом образе жизни. Вместе с тем, данный процесс имеет объективные ограничения, связанные с возможностями восприятия детей раннего возраста. Наиболее благоприятным периодом формирования основ здорового образа жизни принято считать периоды старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

«Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, – убеждена Н.В. Полтавцева, – когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых

движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма» [15, с. 7].

В.Г. Алямовская также утверждает, что именно детство является особым и наиболее важным периодом «не только для развития основных органов и систем организма, но также и для формирования физического склада человека» [2].

Говоря об условиях формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста, следует обратиться к эволюции данного процесса у ребенка в целом.

В.Г. Алямовская выделяет несколько этапов, характеризующих отношение ребенка к здоровому образу жизни, акцентируя внимания на том, что последний напрямую зависит от уровня знаний о здоровье, от сформированности детских представлений о собственном организме и негативных факторах.

Так, в младшем дошкольном возрасте осознания здоровья в детском сознании нет: дети «понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут» [1].

Далее, у воспитанников среднего дошкольного возраста «формируется представление о здоровье как «не болезни»» [4]. Данный период характеризуется тем, что ребенок может выразить свои негативные эмоции о предыдущем опыте болезни, то есть отношение к собственному здоровью представляется чем-то абстрактным и главная концептуальная идея в сознании ребенка заключается в том, что здоровье – это то, что не связано с болезнью. При этом дети уже разделяют факторы, способствующие сохранению собственного здоровья на внутренние (зависят от собственных действий индивида) и внешних (влияние окружающей их среды).

Старший дошкольный возраст является более продуктивным периодом в отношении формирования и закрепления представлений о здоровом образе жизни. Опираясь на ранее приобретенный опыт, ребенок кардинальным образом меняет свое отношение к здоровью. В.Г. Алямовская отмечает, что на данном этапе «наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой,

хороший (вот здорово!) и «здоровый», как не больной. Дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды» [2].

Следующий этап – младший школьный возраст также принято относить к эпохе детства, однако данный период ассоциирован со значительным возрастанием операционно-технических возможностей ребенка.

В отечественной психологии принято считать, что младший школьный возраст «начинается в семь и заканчивается примерно в 11 лет, когда начинается половое созревание и ребенок «превращается» в подростка. Кризис 7 лет служит границей между возрастами - переходным периодом, отделяющим младший школьный возраст от дошкольного детства» [14, с.52]. Важно отметить, что накопленная в период дошкольного детства система знаний об организме и основах физического развития выступают в качестве прочной основы для формирования более системного представления детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни. Вместе с тем, целесообразность активного формирования здорового образа жизни именно у младших дошкольников обусловлена особенностями их физического и интеллектуального развития.

Как отмечает Д.Б. Эльконин, в младшем школьном возрасте «преимущественно развивается интеллектуально-познавательная сфера, а мотивационно-потребностная сфера несколько отстает в своем развитии» [39, с. 134], что формирует предпосылки для активного восприятия транслируемых педагогом знаний об особенностях строения человека, о возможностях его организма, о привычках, образе жизни в целом.

Отмечая биологические (физиологические) детерминанты развития младшего школьника педагоги подчеркивают, что в младшем школьном возрасте «происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и периферической нервной системы, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов)» [28, с. 17]. Активное физиологическое развитие младшего школьника обусловлено особенностями

работы эндокринной системы, когда включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Благодаря таким изменения рассматриваемый период иногда называют вторым «физиологическим кризом» [13, с. 17].

Для ребенка младшего школьного возраста переход из одного типа образовательного учреждения в другой зачастую является достаточно травматичным. Как отмечает И.Ю. Кулагина, при переходе в школу «у впечатлительных, мнительных детей, окруженных встревоженными родственниками, может начаться ипохондрия: они беспокоятся о своем здоровье, «прислушиваются» к своему организму, жалуются на боли в сердце или животе» [14]. Ипохондрический синдром при переходе на новую образовательную ступень часто становился объектов психолого-медицинских исследований. По В.И. Гарбузова, ««бегство в болезнь» - достаточно частое явление в младшем школьном возрасте» [9].

Специфика физического развития также предполагает необходимость ориентации образовательного процесса на усвоение знаний школьников особенностей функционирования собственного организма, формирования положительного отношения к своему здоровью благодаря системе физического воспитания и развития.

Говоря об основных составляющих здорового образа жизни и базовых требованиях его соблюдения с учетом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка младшего школьного возраста, следует особое внимание уделить системе взаимоотношений педагога и ребенка. Стрессовые состояния, апатия, нежелание посещать образовательное учреждение во многом могут возникнуть из-за авторитарности личности учителя, постоянного подавления учебно-познавательных стимулов ребенка.

В современной педагогике на первый план выводится иная структура межличностного взаимодействия учителя и ученика, предполагающая гуманистичное, личностное, педагогическое взаимодействие, основанное на принципе его диалогизации [13].

Не менее существенные изменения происходят в личностном развитии ребенка данного возраста. В период 6–7 лет формируется так называемая «внутренняя позиция школьника» [7], которая становится ядром личности. Внутренней позицией школьника называется новое отношение ребенка к среде, которое возникает вследствие серьезного усиления двух не насыщаемых потребностей – потребности познавательной и коммуникативной. Как отмечает Л.И. Божович, «обе потребности находятся на одном уровне» [7], в связи с чем формируются наиболее благоприятные условия для познавательного развития личности. Именно учебная деятельность является ведущей в периоде младшего школьного детства.

Указанная предпосылка постоянного стремления к знаниям обуславливает естественный интерес ребенка в отношении собственного тела, его ресурсов, биологии человека, особенностях здорового развития личности. При этом в сознании ребенка формируются более устойчивые логические взаимосвязи между здоровым образом жизни и занятиями физической культурой, соблюдением правил личной гигиены, социальным окружением и влиянием факторов внешней среды. Таким образом, именно в младшем школьном возрасте формируется комплексная ценностная характеристика собственного здоровья и здорового образа жизни.

Вместе с тем, согласно результатам исследований Л.И. Божович, «внутренняя позиция школьника» не является долговечной (как правило, снижается к третьему классу), и, более того, зачастую бывает недостаточно развита и слабовыражена на первых этапах младшего школьного возраста [7]. Указанные обстоятельства позволяют сделать вывод о необходимости построения такой траектории формирования здорового образа жизни дошкольников, которая будет поддерживать постоянный интерес ребенка к транслируемым знаниям и системе ценностей о здоровом образе жизни как основе продуктивного функционирования всех систем детского организма, а также его благополучного социального развития.

Следует отметить, что для младшего школьника познавательная мотивация на первых этапах во многом связана со стремлением познать новое

пространство, стать частью образовательного процесса через окружающие школьника новые предметы (дневник, доска, учитель и пр.). Таким образом, «определяющим фактором обучения выступает форма, а не содержание» [20], в связи с чем требования по проектированию образовательного процесса, в том числе, и по вопросам формирования здорового образа жизни, должны быть более высокими, учитывая специфичность восприятия материала ребенком.

При изучении психолого-педагогических особенностей детей младшего школьного возраста важно также обратить внимание на развитие ключевых эмоционально-волевых и перцептивных приобретений личности ребенка.

Одним из ключевых новообразований данного возраста является развитие произвольности. Как отмечает А.Р. Лурия, «на нейропсихологическом уровне становление произвольности у детей младшего школьного возраста во многом связано со становлением функции программирования и контроля» [12]. Закрепление произвольности познавательных процессов происходит благодаря участию ребенка в образовательном процессе, в рамках которого ставятся задачи нового уровня: слушать речь учителя, соблюдать правила внутреннего распорядка школы и пр. Произвольность познания обуславливает то, что в поведении и психике ребенка младшего школьного возраста появляются такие новообразования, которые позволяют укреплять основу осознанного отношения к себе, как индивиду, к своему здоровью.

Таким образом, к периоду младшего школьного возраста формируются элементы, способствующие полноценному усвоению знаний о здоровье и без ярко выраженного осознанного стремления к здоровому образу жизни.

Не менее значимым является такое приобретение рассматриваемого возраста, как рефлексия. Новые условия деятельности ребенка формируют более высокие требования к уровню развития его восприятия и мышления. В учебном процессе ставится задача не только воспроизведения передаваемого учителем материала, но и его осмысление, понимание хода действий для достижения конечного результата при решении той или иной

задачи в широком смысле слова.

Наряду с произвольностью и рефлексией, В.В. Давыдов отмечает также такое важное приобретение младшего школьника, как «внутренний план действий» [6] – возможность ребенка младшего школьного возраста просчитывать и запоминать некоторый план действий «про себя», то есть держать в уме ход дальнейших действий.

Особенности развития личности проявляются также в сфере ценностно-ориентированного развития младшего школьника. В этом возрасте происходит переключение желаний ребенка с традиционных ценностей, таких, как здоровье, красота, физическое развитие, на объекты собственно учебной деятельности – «хочу хорошо учиться», «хочу много знать» и пр. [11].

Формированию представлений о здоровом образе жизни именно в младшем школьном возрасте способствуют также изменения в сфере самосознания ребенка данного возраста. Благоприятная психо-эмоциональная среда, ассоциированная с используемым стилем учителя, являясь базовыми условиями и компонентами здоровья ребенка, выступают в качестве индикаторов самооценки личности ребенка младшего школьного возраста, в связи с чем важно обеспечить благоприятное развитие среды для предотвращения искажений самооценки.

По-прежнему ведущим в формировании ценностной картины мира ребенка остается социальное окружение. Происходит постепенное усиление развития исследовательских способностей ребенка младшего школьного возраста, среди которых особое место занимают наблюдательность, внимательность, способность устанавливать взаимосвязи и пр. Значение развития данных способностей для формирования здорового образа жизни ребенка состоит в том, что определяющее место в структуре мер по развитию потребности в здоровом образе жизни является личный пример. На данном этапе велика роль педагогического сообщества и родителей – именно они определяют, каким будет будущее ребенка, поскольку лишь «под влиянием наставников возможен качественный сдвиг в представлениях о качестве жизни» [10].

Г.Г. Нуруллина отмечает, что формирование потребности к здоровому образу жизни в начальной школе имеет педагогическое обоснование и способствует:

- развитию у детей целостных представлений о здоровом человеке;
- зарождению у детей профилактического мышления;
- повышению уровня здоровья детей;
- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- повышение мотиваций к образованию [15, с. 167].

Важным условием для формирования соответствующих представлений о ЗОЖ является проведение комплексной работы, учитывающей психолого-педагогические особенности развития детей в данном периоде.

Говоря о значении формирования основ осознанного отношения к здоровью, следует отметить, что значимыми для современной педагогики являются исследования Э.Н. Вайнера, который определил, что существует особый вид воспитания и образования. Валеологическое воспитание как основа здорового образа жизни представляет собой «процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения» [9], а образование – это непрерывный процесс обогащения знаниями о развитии здоровья человека. Автор определяет значение понятия «валеологическое обучение», под которым следует понимать процесс формирования знаний «о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни» [15, с. 9].

Итак, как показало исследование психолого-педагогические основы данного процесса, внимание к проблеме детского здоровья обращено с недавнего времени, в силу чего методико-теоретический материал по данной

проблеме накоплен в незначительной степени. Только в последние два десятилетия проблема формирования положительного отношения к здоровью школьников стала широко освещаться отечественными учеными.

У детей младшего школьного возраста, с одной стороны, отсутствует реальная потребность в осознанном сохранении своего здоровья, но, с другой стороны, именно этот период является наиболее благоприятным для формирования соответствующих навыков, и поэтому образовательная организация должна занимать особое место в жизни ребенка, выступая образцом здорового образа жизни и проводником в мир здоровья.

Задачей учителя на данном этапе является развитие интереса и формирование базовых знаний, ценностей и навыков положительного отношения к здоровью. Результатом работы должно стать закрепление внутреннего импульса, направленного на постоянное самосовершенствование, самообогащение, самонаблюдение и способного обеспечить бережное и ответственное отношение по отношению к своему организму.

Таким образом, особенности формирования и условия расширения знаний обучающихся о здоровом образе жизни включают обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и здорового образа жизни.

1.3. Возможности формирования положительного отношения работы учителя к ЗОЖ в сложившейся образовательной практики начального образования

Согласно ФГОС НОО сохранение здоровья школьников – одна из основных задач классного руководителя в начальных классах. От учителя требуется не только сохранить здоровье детей, но и привить им навыки правильного образа жизни, сделать так, чтобы учащиеся восприняли это, как необходимость и сохранили полезные привычки на всю жизнь. По официальным данным Всемирной организации здоровья, от самого человека зависит половина факторов, обуславливающих его физическое и психическое здоровье. Вторая половина – это экология, наследственные факторы и состояние медицины в стране. То есть, получается, что те навыки сохранения здоровья, которые будут привиты в начальной школе, могут повлиять на здоровье нашего народа целиком, на состояние, в том числе и экономическое, всей страны в целом. Ведь здоровые люди могут наиболее

эффективно работать, выдвигать новые идеи, создавать материальные и духовные ценности. Что означает понятие «Здоровый образ жизни»?

Прежде всего, это негативное отношение к таким вредным привычкам, как алкоголь, табакокурение и употребление наркотиков. Может показаться, что в начальных классах говорить о таких вредных привычках ещё рано. Мой многолетний опыт говорит, что это не так. Если с первых классов школы не будет сформировано правильное отношение к этим проблемам, то в дальнейшем они могут напрямую коснуться учащихся. Впервые сталкиваясь с алкоголем и наркотиками, человек уже должен обладать стойким убеждением в том, что эти явления относятся к резко негативным и подлежат порицанию.

Второй проблемой, особенно распространённой в наше время, является гиподинамия, то есть недостаток двигательной активности. С увеличением благосостояния семей и всеобщей компьютеризацией, время, которое школьники проводят в сидячем положении, значительно увеличилось, а время для занятий физкультурой и спортом, наоборот – катастрофически уменьшилось.

Особенно остро стоит вопрос недостатка двигательной активности в первом классе, после того, как в школу стали принимать шестилеток. Дети сидят в школе на уроках около пяти часов, затем выполняются домашние задания, на которые у них уходит от одного до трёх часов. Но вместо того, чтобы после этого идти гулять во двор, как это было ранее, дети остаются дома, сидя за компьютером.

Это мало волнует родителей, которые вполне довольны тем фактом, что ребёнок находится дома, рядом, то есть за него нечего волноваться и можно заняться своими делами. Даже те дети, которые не имеют пока своего персонального компьютера, всё равно испытывают двигательный дефицит, так как проводят очень много времени у телевизора.

Основной задачей классного руководителя в вопросе формирования здорового образа жизни учащегося является донесение до детей в доступной форме понимания того, что самой большой ценностью на свете является здоровье. Если человек сам не заботится о своём здоровье, то ни семья, ни

общество, не смогут ему помочь. Дети должны знать, что хорошо учиться, быть по-настоящему счастливым и успешным может только здоровый человек.

Решением этой задачи может стать план внеклассных мероприятий, во время которых достигаются следующие цели:

1. Осознание школьниками ответственности за своё здоровье.
2. Понимание важности физкультуры и спорта для сохранения здоровья.
3. Обучение санитарно-гигиеническим навыкам и навыкам личной безопасности, как необходимым составляющим здорового образа жизни.
4. Проведение мероприятий для родителей учащихся по популяризации здорового образа жизни.

В общении с родителями педагог старается ответить на самые распространённые родительские вопросы относительно здоровья детей, распорядка их дня, закаливания, оптимальной физической и зрительной нагрузки. Убедить родителей в том, что многие проблемы с усвоением учебного материала можно решить, если позаботиться о том, чтобы ребёнок вовремя ложился спать, не употреблял в пищу вредные для детского организма продукты, регулярно выполнял физические упражнения.

Темы лекций для родителей разнообразны. Вот некоторые примеры:

- 1.Необходимость утренней зарядки
- 2.Осторожность на дороге
- 3.Режим дня первоклассника
- 4.Правильное питание школьника
5. Необходимость психологической поддержки в младшей школе
6. Что такое психологическая травма и т.д.

Современная программа в начальной школе достаточно сложная. Однако учитель может так построить урок, что школьники не будут испытывать ни физических, ни эмоциональных перегрузок.

Для этого нужно придерживаться простых и эффективных правил:

1. Учебная нагрузка на каждом уроке должна быть сбалансированной.

2. Каждый ребёнок, вне зависимости от материальной обеспеченности семьи, должен получать во время учебного дня полноценное питание.

3. Обучение должно проходить в чётком, равномерном ритме, без авралов.

4. Каждый день дети должны иметь достаточно времени для физической активности,

5. Электронные и другие современные средства обучения должны действовать во благо здоровью ребёнка, а не наоборот.

6. Условия обучения младших школьников должны находиться в полном соответствии с СанПиН.

7. При возникновении необходимости учащийся должен иметь возможность в любой момент получить квалифицированную психологическую помощь от школьного психолога.

8. В школе всегда должен находиться медицинский работник. Конкретные приёмы для сохранения здоровья учащихся

У каждого педагога начальных классов есть свои наработки в сфере сохранения здоровья детей и прививания здорового образа жизни. Мы в своей работе используем следующие:

1. Назначение «санитаров» из числа учащихся, которые следят за чистотой в классе, проветривают помещение, не допускают в столовую детей с грязными руками. Разумеется, учителю необходимо контролировать их действия, объяснять, насколько важна чистота для сохранения здоровья.

2. Утренняя гимнастика. Задача этого мероприятия – не только дать двигательную нагрузку мышцам детей, но и настроить их психологически на учебный процесс, пробудить в них бодрость, активность, желание работать. Для этого я сама пишу небольшие стихотворные речёвки, под которые дети охотно выполняют упражнения.

Например:

Чтобы сильным быть, здоровым,
И зимою не болеть,
Способ есть совсем не новый -
Нужно лень преодолеть.

Или:

Наклоняйся, не ленись,
Станешь крепок и здоров.
Ведь движенье это жизнь
Без таблеток, докторов...

После такой гимнастики учащиеся лучше концентрируют внимание, у них повышается настроение, уходит утренняя сонливость.

3. Физкультминутки. Этот приём необходим на уроках, которые предполагают значительную зрительную нагрузку, и вынуждают детей сидеть неподвижно – письмо, чтение.

В состав таких физкультминуток я включаю упражнения для глаз, шеи, пальцев рук. Детям особенно нравится, когда такие упражнения проводятся со стихотворным или музыкальным сопровождением.

Типы физкультминуток:

1. Упражнения для общего расслабления,
2. Упражнения для тренировки глазных мышц,
3. Упражнения для опорно-двигательного аппарата, отвечающие за осанку,
4. Упражнения для снятия напряжения с пальцев во время письма,
5. Дыхательные упражнения.

Следует учитывать, что проведение физкультминуток тоже должно соответствовать определённым правилам:

1. Проводить их надо не тогда, когда дети очень устали, а тогда, когда начинают быть заметны только первые признаки утомления (снижение внимания, замедление скорости письма). Если учитель, стараясь во что бы то ни стало уложиться в план урока, не прервётся для проведения физических упражнений, такие упражнения в дальнейшем будут уже бесполезны, учащиеся потеряют рабочий настрой, и собрать их внимание будет очень сложно.

2. Если дети чем-то очень увлечены на уроке, например, в классе проходит обсуждение прочитанного текста, прерывать его на проведение физкультминутки не стоит. Её можно на несколько минут сдвинуть по

времени.

3. Проводить изо дня в день одинаковые физкультминутки нельзя, так как интерес к ним учащихся снижается, дети начинают выполнять упражнения спустя рукава, а значит, о полноценном воздействии физических упражнений на их организм говорить не приходится.

4. Подбирать упражнения для физкультминуток нужно, учитывая, какая группа мышц несёт самую большую нагрузку на данном уроке.

5. Не стоит подходить к выбору упражнений слишком формально. Например, неправильным будет на уроке письма проводить упражнения только для пальцев, так как младшие школьники, особенно первоклассники, напрягают в процессе письма не только пальцы, но и мышцы спины и даже ног. Поэтому учитель должен во время физкультминутки использовать упражнения для общего расслабления.

Игры на переменах

Некоторые учителя не считают нужным организовывать досуг детей на переменах, так как предполагается, что ребёнок во время перемены и так достаточно подвижен. Эта позиция чревата такими неприятностями, как травмы во время бесконтрольной беготни по коридорам, падения на мокром полу, т.д.

Организованные игры на переменах не только предотвращают такие случаи, но и включают в движение тех, детей, которые предпочитают проводить перемену за партой. Совместные подвижные игры сплачивают класс, сохраняют позитивный эмоциональный настрой.

В тёплое время года их предпочтительно проводить в школьном дворе. Мы в своей работе используем всем известные русские народные игры: «Кошки-Мышки», «Горелки», «Гуси-гуси» и др.

Чередование видов деятельности на уроках

Любой урок, в том числе чтение и письмо, можно организовать так, чтобы виды деятельности на уроке чередовались. Например, детям предлагается помассировать активные точки на бровях, мочках ушей, на висках. Это целесообразно делать и во время решения трудной задачи, и во время чтения

текста.

Вместо дыхательных упражнений мы часто используем пение. Когда человек поёт, лёгкие его раскрываются, наполняются воздухом. Это является лучшей профилактикой лёгочных заболеваний, поэтому часто мы начинаем первый урок с исполнения гимна нашего класса.

Также большое значение для здоровья имеют и прогулки на свежем воздухе. Педагог с родителями своего класса регулярно организую походы и выезды на природу. В нашей школе проходят спортивные мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», от которых дети получают огромное удовольствие.

Системная комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья учащихся построена из следующих блоков:

I блок – ресурсное обеспечение:

- состояние и содержание классной комнаты в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащённость кабинета необходимым оборудованием;
- питание в школьной столовой;
- наличие справочной и художественной литературы в кабинете.

II блок – организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки (домашние задания) учащихся;
- использование методов и методик обучения, соответствующих возрастным особенностям и возможностям учащихся;
- соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;
- индивидуализация обучения.

III блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися и родителями:

- беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведения Дня Здоровья, конкурсов, праздников.

IV блок – физкультурно-оздоровительная работа:

- эффективная работа с учащимися на уроке физкультуры;
- организация подвижных игр (динамической паузы);
- организация ежедневной утренней гимнастики до уроков, физпауз на уроках, гимнастики для глаз;
- проведение спортивных игр, соревнований с использованием правил дорожного движения, личной гигиены и др.

V блок – профилактика, динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся:

- регулярный анализ и обсуждение с родителями и медработником результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья школьников;
- ведение паспорта здоровья класса, что наглядно позволяет увидеть рост заболеваемости, проанализировать причины;
- привлечение медработника к просвещению родителей

Все вышеназванные меры помогают добиться снижения заболеваемости в классе и сформировать у учащихся стойкое понимание необходимости здорового образа жизни.

Выводы по первой главе:

1. Подход В.Н. Мясищева акцентирует необходимость целостного воздействия на личность ребенка через систему значимых отношений, что позволяет сформировать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни.

В ходе проведения анализа научных трудов и учебно-методической литературы, раскрыто понятие «здоровье» и его содержание. «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровый образ жизни предполагает поддержание правильного питания, режима дня, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья, а также беспоследственного отношения к экологии. Правильное понимание «здоровья» , «здоровый образ жизни» конечно, зависит от общей культуры и знаний человека.

2. Рассмотрев теоретические отношения формирования здорового

образа жизни, мы пришли к следующим выводам : особенности формирования и условия расширения знаний обучающихся о здоровом образе жизни включают обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и здорового образа жизни.

3. В школьном возрасте формирование здорового образа жизни проводится по государственным программам, содержание которых соответствует каждому возрастному периоду. Однако благотворное влияние на детский организм еще более увеличится, если в дополнение к школьным занятиям ребенок будет самостоятельно следить за своим здоровьем и видеть пример в родителях и учителях. В арсенале средств по формированию здорового образа жизни школьников важную роль играют внеклассные мероприятия, физкультминутки, утренние зарядки, специальные занятия по школьной программе, подвижные и спортивные игры, правильное питание, соблюдение гигиены. Ведь воспитание детей в гигиенических условиях, привитие им соответствующих навыков – залог сохранения и укрепления их здоровья.

Глава 2

ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

2.1. Методики исследования актуального уровня сформированности здорового образа жизни

Основным теоретическим основанием нашего исследования является подход А.Ш. Рустамова, согласно которому выделяются следующие компоненты ЗОЖ: «...здоровый образ понимается как сформированность у учащегося специальных представлений, знаний, умений в сфере: рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек» [34]. Для изучения актуального состояния всех компонентов культуры ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены,

закаливания организма и отказа от вредных привычек) у младших школьников нами была разработана диагностическая программа (табл.2).

Тюрина М. И. предлагает следующую классификацию уровней сформированности ЗОЖ:

- низкий уровень соответствует низким знаниям, умениям и навыкам о здоровье, его сохранении и поддержании. При этом у учащегося могут быть некоторые зачатки знаний, но они являются отрывочными и бессистемными;

средний уровень соответствует наличию некоторых знаний, имеющих чаще всего фрагментарный характер. Ответы таких учащихся, при проведении оценки, как правило, недостаточно полные и в них наблюдаются пробелы;

высокий уровень соответствует более глубоким и систематизированным знаниям. При этом знания активно используются на практике и подкрепляются всеми необходимыми умениями и навыками [36, с. 281].

В основе диагностической программы, направленной на изучение компонентов ЗОЖ, находятся диагностические методики, каждая из которых направлена на изучение одного из них. Выраженность каждого критерия оценивается соответствующим количеством баллов.

Здоровый образ жизни следует понимать как стиль жизнедеятельности, возникающий в результате сформированности у учащегося различных психологических качеств. Данный стиль жизни не только позволяет поддерживать состояние организма на оптимальном уровне, но и способствует повышению эффективности социальной адаптации человека. Психологические качества, лежащие в основе ЗОЖ, были сгруппированы нами в компоненты ЗОЖ и выделены критерии:.

1.Когнитивный - объем знаний о рациональном питании, важности физических нагрузок, правилах личной гигиены.;

2.Ценностный - отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни;

3. Деятельностный - владение культурными нормами в сфере здоровья и соблюдение их.

Методика №1 «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Наumenко) по своей структуре является анкетой, в ней представлены вопросы, каждые из которых направлены на её выявление основных знаний о ЗОЖ: представление испытуемого о здоровье, здоровом образе жизни; понимание собственных болезней, беспокоящих учащегося; понимание важности физической зарядки; факт ощущения усталости; условия сохранения здоровья, отношение ребёнка к информации о ЗОЖ, уточнение источников получения информации о здоровье, наличие/отсутствие вредных привычек [22, 37]. Содержит вопросы, выявляющие основные аспекты теоретической базы ЗОЖ.

Методика №2 Анкета М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни». представляет собой опросный лист из 12 вопросов, имеющих от 3 до 9 вариантов ответа. Каждый вариант ответа представляет собой мероприятие, которое необходимо соблюдать для заботы о своём здоровье. Учащемуся необходимо посредством цифр от 1 до 3 выделить наиболее предпочтительный вариант для себя. Каждая из представленных цифр характеризует предпочтение учащегося к одному из вариантов, т.е. 1 обозначается выраженное предпочтение, 2 среднее а 3 означает отсутствие предпочтения. Является опросником, где авторами предусмотрен акцент на выявление ценностной личностной сферы ребёнка. Вопросы данного опросника исследуют перечень отношение ценности учащегося к следующим аспектам ЗОЖ: ценность предметов и правилам гигиены; ценности правильного питания; ценности закаливания организма; отношение ценности к двигательному режиму; ценность профилактики вредных привычек; отношение ценности к учебным мероприятиям, связанным с ЗОЖ [22, 23].

Методика №3 «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автора Н.С. Гаркуша.

Целью данной диагностики является выявление уровня понимания значимости здоровья и уровня овладения учащимися практическими умениями и навыками по применению знаний о здоровом образе жизни,

а также ведения здорового образа жизни младших школьников. Данная анкета позволяет определить уровень сформированности здорового образа жизни по мотивационно-ценностному и гигиеническому критериям.

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 здоровосозидательной активности ребенка.

2.2. Диагностическая программа исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента

Для изучения уровня положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у обучающихся мы провели на базе МБОУ СОШ № 1 исследование, в котором приняло участие 25 детей в возрасте 9-10 лет.

Основными критериями сформированности положительного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ выступили:

Знание правил: организации режима питания, гигиены питания, пользования средствами гигиены, оказания первой помощи;

Соблюдение правил здоровьесберегающего поведения: личной гигиены, распорядка и режима дня, сбалансированности питания;

Значение правильного питания (его режима и сбалансированности), хорошего здоровья в жизни обучающегося;

позитивная оценка роли школьных мероприятий по рассматриваемой теме.

В соответствии с каждым из них была подобрана диагностическая методика, с помощью которой выявлялся актуальный уровень сформированности каждого критерия.

Ввиду того, что на формирование и развитие навыков здоровья и здорового образа жизни у младших школьников особое влияние оказывают как педагоги, так и родители, мы провели диагностику отношения детей к ценности их здоровья и ЗОЖ с помощью следующих методик:

1. Анкета Ю.В. Наumenко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни»

2. Анкета М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

3. Анкета Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья».

Таблица 2 Диагностическая программа исследования уровня сформированности положительного отношения к ЗОЖ у младших школьников

Методика	Критерий	Уровни сформированности компонентов ЗОЖ (балл)		
		Низкий	Средний	Высокий
Анкетирование №1. Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Наumenко)	Когнитивный; Объем знаний о рациональном питании, регулярности физических нагрузок, правилах личной гигиены	Учащийся почти не имеет знаний о ЗОЖ. (0-3 балла)	Учащийся имеет поверхностные, фрагментарные знания о ЗОЖ. (4-7 баллов)	Учащийся имеет глубокие, системные знания о ЗОЖ. (8-11 баллов)

№2. Анкета для учащихся М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»	Ценностный; _отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни	Соответствующие ценности и мотивация выражены незначительно (0-3 балла)	Отмечается наличие некоторых ценностей и мотивов (4-7 баллов)	Сформированы соответствующие ценности и мотивация, как совокупность мотивов (8-11 баллов)
№3. Анкета (Н.С. Гаркуша) «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»	Деятельностный (владение культурными нормами в сфере здоровья и соблюдение их.	Соответствует низкой культурной норме в сфере здоровья, которая заключается в недостатке знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья. (0-5 баллов)	Соответствует средней культурной норме в сфере здоровья, которая представляет собой отражение эпизодического овладения школьниками практическими навыками сохранения здоровья. (6-9 баллов)	Соответствует высоким культурным нормам в сфере здоровья, что представляет собой «образ здорового человека», со всеми соответствующими знаниями, умениями и навыками. (10-15 баллов)

Когнитивный компонент ЗОЖ представляет собой совокупность знаний, мыслительных установок и прочих когнитивных образований, связанных с сущностью здорового образа жизни. Для его исследования использовался опросник «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко). Результаты показали, что 48 % учащихся набрали средние баллы. 32 % учащихся имеют низкие баллы. Совсем немного, а именно 20%, имеют высокий уровень выраженности данного компонента ЗОЖ.

Качественный анализ результатов по данному критерию показывает, что значительная часть выборки детей имеет некоторые мыслительные установки, связанные с ЗОЖ. Анализ их ответов показывает, что они понимают важность занятий спортом, употребления фруктов и овощей. Вопрос

с закаливанием вызвал у испытуемых противоречивые мнения. Многие испытуемые подчёркивали важность утренней зарядки. Испытуемые, имеющие низкие результаты, отметили, что часто устают после уроков. Это следует понимать как следствие недостатка умозаключений, связанных с ЗОЖ.

Результаты анкетирования (Автор Наumenко Ю.В.) Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Высокий	20%
Средний	48%
Низкий	32%

Ценностный компонент ЗОЖ исследуется методикой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М.В.Гребневой.), в которой содержатся вопросы, направленные на выявление ценностного устройства у детей и отношения к ЗОЖ. Подобные показатели означают, что результаты большинства испытуемых находится между низким и средним уровнем. Большая часть испытуемых 60% имеют средний уровень, низкий - у 28%. 12% учащихся имеют высокий уровень.

С позиции ценностной организации можно определить, что у учащихся, со средним уровнем сформированы все необходимые ценности для поддержания ЗОЖ. Они понимают важность гигиены, прогулок, правильных приёмов пищи для поддержания оптимального состояния своего здоровья. Испытуемые с низким уровнем относятся к этим вещам несерьёзно, недооценивают их.

Результаты анкетирования М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

Высокий	12%
Средний	60%
Низкий	28%

Анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Исходя из таблицы видно, что у 12% учеников выявлен высокий уровень сформированности здорового образа жизни по деятельностному критерию, это объясняется тем, что у этих учеников проявляется интерес к здоровому образу жизни, они стремятся поддерживать свое здоровье. У 60% ребят выявлен средний уровень сформированности здорового образа жизни по деятельностному критерию, у этих детей присутствует стремление к ознакомлению со здоровым образом жизни. Но кроме ответов о ведении здорового образа жизни, так же присутствовали ответы и о неучастии в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков, это значит, что у детей не совсем есть должная мотивация. Но, несмотря на это, у ребят присутствует мотивация к повышению уровня знаний о здоровом образе жизни.. Низкий уровень сформированности здорового образа жизни по деятельностному критерию выявлен у 28% ребят. Дети данного уровня практически не проявляют интереса к своему здоровью, в вопросах выбирают утверждения «никогда не участвую», по ответам детей можно понять, что они не хотят интересоваться здоровым образом жизни и соблюдать его. Можно сделать вывод, что сформированность деятельностного критерия здорового образа жизни находится преимущественно на среднем уровне.

Результаты анкетирования по методике Н.С. Гаркуша «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Высокий	12%
Средний	60%
Низкий	28%

Результаты, полученные в ходе диагностики, объясняются недостаточным объемом работы учителя этого класса по формированию

ЗОЖ. Одним из главных факторов, приводящих к данным результатам, является отсутствие чёткого, поэтапного плана формирования положительного отношения к ЗОЖ.

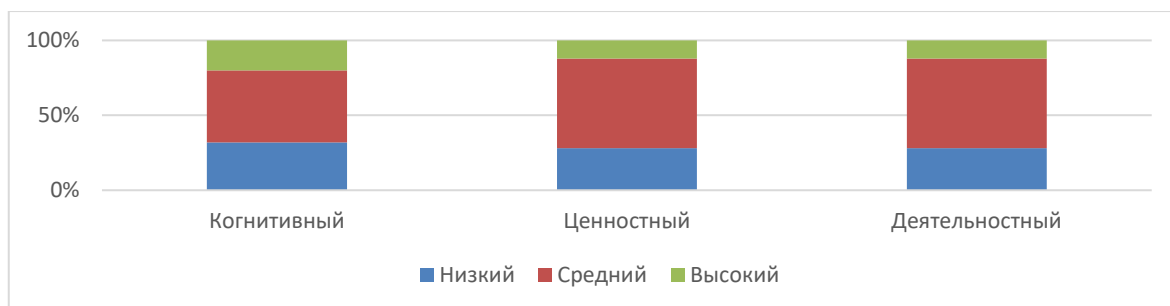


Рисунок 2 . Результаты констатирующего эксперимента

Таким образом, результаты проведенных методик свидетельствуют о том, что уровень знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе сформирован не полностью и имеют средний уровень сформированности компонентов ЗОЖ.

2.3. Комплекс подвижных и интеллектуальных игр, направленных на формирование положительного отношения младших школьников к здоровому образу жизни

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о здоровом образе жизни формируются в ходе уроков. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: "урокам здоровья", практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм.

В настоящее время очень популярны "Уроки здоровья", которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. На такие уроки дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа

жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни является игра.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т.е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность направленная на достижение конкретных двигательных условий. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетается два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают познания окружающей их среде. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Игра - это самый эффективный вид деятельности, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Могут использоваться как подвижные игры, так и интеллектуальные.

Подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности, а также

обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Желательно, чтоб подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то такие игры направлены на закрепление понятий, знаний, знаний по проблематике здорового образа жизни.

На констатирующем этапе, при анализе диагностик, нами были выделены основные группы проблем, для решения которых нами был разработан сборник игр, направленный на формирование основ здорового образа жизни в системе образования. Для занятий был разработан комплекс игр, используя которые закладываются основы формирования здорового образа жизни среди младших школьников в системе образования.

2.3.1. Комплекс подвижных игр для формирования отношения к здоровому образу жизни в школе

Целью подвижных игр является формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни через игровую деятельность, развитие физической активности и осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи подвижных игр:

Обучающие:

- Дать знания о компонентах ЗОЖ (двигательная активность, питание, режим дня, гигиена).

- Научить работать в команде.

Развивающие:

- Развивать скорость, ловкость, координацию.
- Формировать умение принимать решения.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к здоровью.
- Поощрять отказ от вредных привычек.

Подборка игр:

1. «Собери витамины»

Цель: познакомить с полезными продуктами.

Инвентарь: корзинки, муляжи овощей/фруктов.

Ход игры:

- Дети делятся на команды.
- На полу разбросаны «витамины» (игрушечные фрукты/овощи).

Задача: собрать как можно больше полезных продуктов за 1 минуту.

Обсуждение: Почему эти продукты важны?

2. «Друзья здоровья»

Цель: закрепить знания о полезных привычках.

Ход игры:

- Учитель называет действия (чистить зубы, делать зарядку, есть сладости).
- Если привычка полезная – дети прыгают, если вредная – приседают.

3. «ЗОЖ-эстафета»

Цель: показать важность режима дня.

Этапы:

«Утро» – пробежать и «умыться» (коснуться мокрой губки).

«Зарядка» – сделать 5 приседаний.

«Здоровый завтрак» – перенести фрукт в тарелку.

4. «Антиреклама»

Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам.

Правила:

- Команды придумывают сценку, высмеивающую курение/алкоголь.
- Лучшую постановку выбирают голосованием.

5. «Квест ЗОЖ»

Цель: закрепить знания о здоровом образе жизни.

Станции:

- «Спортивная» – выполнить упражнение (планка, прыжки).
- «Интеллектуальная» – ответить на вопросы (например: «Сколько воды нужно пить в день?»).
- «Творческая» – нарисовать плакат о ЗОЖ.

6. «Выживание»

Цель: развить выносливость и командный дух.

Правила:

- Участники проходят полосу препятствий (бег, лазание, переноска «пострадавшего»).

7. Игра «Соотнеси картинки»

Цель: Закрепить знания детей о личной гигиене.

Материал: Изображение различных предметов гигиены; картинка зуба, рук, волос.

8. Игра «Крокодил по личной гигиене»

Цель - закрепление культурно-гигиенических навыков у детей.

9. «Моя продуктовая корзина»

Цель: формирование правильного отношения к своему здоровью и питанию.

10. «Витаминки»

Цель: формирование элементарных представлений о влиянии витаминов на здоровье человека.

Данные игры помогают в увлекательной форме привить школьникам любовь к здоровому образу жизни.

2.3.2. Комплекс интеллектуальных игр для формирования положительного отношения к здоровому образу жизни на уроках окружающего мира

Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у младших школьников можно эффективно проводить через интеллектуальные игры, которые сочетают познавательную активность, эмоциональную вовлеченность и практическую значимость.

1. Игра «Здоровый эрудит»

Цель: Закрепить знания о компонентах ЗОЖ (гигиена, питание, спорт, режим дня).

Формат: Викторина с вопросами разного уровня сложности.

Примеры вопросов:

- Какие витамины содержатся в фруктах?

- Почему важно мыть руки перед едой?
- Какой вид спорта укрепляет сердце?

2. Игра «Полезно vs Вредно»

Цель: Научить детей различать полезные и вредные привычки.

Формат: Карточки с изображениями (например, яблоко vs газировка, утренняя зарядка vs долгий просмотр телевизора).

Механика: Дети сортируют карточки на две группы и аргументируют свой выбор.

3. Квест «Тропа здоровья»

Цель: В игровой форме закрепить знания о ЗОЖ.

Этапы:

1. «Режим дня» – расставить карточки с действиями (сон, завтрак, уроки) в правильном порядке.

2. «Витаминная азбука» – назвать фрукты и овощи на каждую букву алфавита.

3. «Спортивный шифр» – разгадать загадки о видах спорта.

Финал: Составление «Правил здорового школьника».

4. Игра «Собери здоровую тарелку»

Цель: Сформировать представление о правильном питании.

Материалы: Макеты продуктов (картинки или магнитные фигурки).

Задание: Дети составляют сбалансированный рацион на день, объясняя выбор.

5. Дидактическая игра «Что разрушает здоровье?»

Цель: Развитие критического мышления о вредных привычках.

Формат: Обсуждение ситуаций (например, «Мальчик не чистит зубы» или «Девочка ест много сладкого»).

Вариант: Дети предлагают способы исправить ситуацию.

6. Интеллектуальная игра «Здоровье в цифрах»

Цель: Закрепить знания о нормах ЗОЖ (часы сна, литры воды и т. д.).

Примеры заданий:

- Сколько минут в день нужно заниматься физкультурой?

- Сколько раз в день надо чистить зубы?

Форма: Устный опрос или работа с интерактивной презентацией.

7. Творческая игра «Придумай рекламу ЗОЖ»

Цель: Развитие креативности и пропаганда здоровых привычек.

Задание: Дети в группах создают плакаты, слоганы или мини-сценки о пользе ЗОЖ.

Использование таких игр на уроках окружающего мира помогает не только усвоить знания о ЗОЖ, но и сформировать осознанное положительное отношение к здоровью через активные и эмоционально насыщенные формы работы.

2.3.3. Развитие у младших школьников компонентов здорового образа жизни во внеурочной деятельности

План проведения внеурочных занятий:

На организационном этапе учитель озвучивает тему занятия и рассказывает кратко о сути деятельности. На этом этапе учитель старается так подать использованные на занятии методы и приёмы обучения, чтобы показать наиболее интересные их аспекты. Это должно оказывать на учащихся мотивирующее воздействие.

На практическом этапе осуществляется проведение методов и приёмов, необходимых для передачи учебной информации. В процессе педагогической работы учитель оценивает правильность позы учащихся, их осанку и другие важные для здоровья моменты, с целью их коррекции.

На рефлексивном этапе осуществляется осмысление достигнутых результатов через использование мини беседы. Основной целью учителя является закрепление знаний и развитие на их основе основных ценностей и мыслительных установок.

Таблица 3 Тематическое планирование

№ п\п	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Дата
1	2	3	4
1	Личная гигиена	1	
2.	Советы доктора Воды	1	
3.	Друзья: вода и мыло	1	
4.	Чтобы зубы были здоровыми	1	
5.	Праздник чистоты с Мойдодыром	1	
6.	Правильное питание – залог здоровья	1	
7.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
8.	Здоровая пища для всей семьи	1	
9.	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
10.	Сон – лучшее лекарство	1	
11.	Закаливание в домашних условиях»	1	
12.	День здоровья! «Будьте здоровы»	1	
13.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	
14.	ЗАРЯДКА – ЭТО ЗДОРОВО!»	1	
15.	Путешествие в страну здоровья	1	
16.	КВН «Наше здоровье»	1	
17.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)	1	
	Итого:	17 ч	

**Методические рекомендации родителям по формированию
положительного отношения младших школьников к здоровью и
здоровому образу жизни**

Как гласит древневосточная мудрость: «Чтобы воспитать хорошего, без вредных привычек, человека, надо ежедневно в течение многих лет давать ребенку уроки здоровья, мудрости, любви и труда». Каждый родитель хочет, чтобы их дети были здоровыми и счастливыми. А между тем секрет прост — здоровый образ жизни, который включает в себя и поддержание и укрепление здоровья, правильное питание, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Нами был разработан ряд рекомендаций для родителей младших школьников.

Обучающемуся необходим режим дня, составленный в соответствии с возрастными особенностями. То, что младший школьник привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создает благоприятные предпосылки для его развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, 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. В летнее время утренняя прогулка должна заканчиваться 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.

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 дачу.

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

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

Методические рекомендации учителю по формированию положительного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Нами был разработан ряд методических рекомендаций для педагогов по формированию положительного 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. Проводите в школах здоровьесберегающие занятия с детьми различных групп в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.

6. Информировать 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 детей (массовые праздники, дни здоровья и др.)

Выводы по второй главе

1. «Основой» данного исследования является подход А.Ш. Рустамова, где «Здоровый образ понимается как сформированность у учащегося специальных представлений, знаний, умений в сфере: рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек» [34].

2. В результате проведённого исследования выявлено, что критерии, входящие в диагностическую программу, сформированы у большинства учащихся на среднем уровне. Это видно после проведения анализа результатов всех методик. Критерий, связанный с когнитивным аспектом ЗОЖ, исследовался тестом «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко), где 48 % учащихся набрали средние баллы.

32 % учащихся имеют низкие баллы. Совсем немного, а именно 20%, имеют высокий уровень выраженности данного компонента ЗОЖ.

Ценностный критерий демонстрирует сформированность перечня ценностей к определённым аспектам ЗОЖ. Он исследовался методикой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.). Большая часть испытуемых 60%, чуть меньше имеют низкий уровень 28%, 12% учащихся отличились высокими показателями

Анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Исходя из таблице видно, что у 12% учеников выявлен высокий уровень сформированности здорового образа жизни по деятельностному критерию. У 60% ребят выявлен средний уровень сформированности здорового образа жизни по мотивационно-ценностному критерию, у этих детей присутствует стремление к ознакомлению со здоровым образом жизни. У 28% ребят. Дети данного уровня практически не проявляют интереса к своему здоровью, в вопросах выбирают утверждения «никогда не участвую», по ответам детей можно понять, что они не хотят интересоваться здоровым образом жизни и соблюдать его. Можно сделать вывод, что сформированность деятельностного критерия здорового образа жизни находится на среднем уровне.

3. Таким образом, большинство испытуемых, по всем вышеуказанным критериям, имеют средний уровень сформированности компонентов ЗОЖ.

Результаты, полученные в ходе диагностики, объясняются отсутствием централизованной работы по формированию ЗОЖ. Одним из главных факторов, приводящих к данным результатам, является отсутствие чёткого, поэтапного плана выработки психолого-педагогических качеств ЗОЖ, что приводит к их стихийному формированию. Этот момент проявляется в разбросе качественных и количественных показателей.

4. После проведения диагностики был составлен комплекс формирующих упражнений, способствующих развитию здорового образа жизни.. Описанный комплекс упражнений основан на игровых, творческих упражнениях и методе беседы. Считается, что именно эти методы позволяют

не только обеспечить высокий уровень ценностной и эмоциональной включённости учащихся, но и способствовать их познавательному развитию

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во-первых, производился анализ литературы по проблеме исследования. Трактовка «здоровый образ жизни» предполагает поддержание правильного питания, режима дня, соблюдение гигиенических норм, систематического медицинского наблюдения за состоянием здоровья, а также беспоследственного отношения к экологии.

Первым является когнитивный компонент, который отвечает за соответствующую организацию мыслительной сферы, т.е. уровень понятий, суждений, умозаключений о здоровом образе жизни. Подразумевается, что поддержание существования организма на соответствующем уровне требует наличия эффективных познавательных подходов, мыслительных установок, определённого перечня понятий, содержащих информацию об организме

человека и вредоносных факторах, влияющих на него. Следующий компонент является ценностный, который связан с ценностями организацией личности по вопросам здорового образа жизни. И последним рассмотренным компонентом является деятельностный. Он представляет собой, реализацию различных аспектов психической жизни человека во внешней среде. С позиции здорового образа жизни этот компонент затрагивает всё что связано с практической реализацией здорового образа жизни, т.е. привычки и умения. Во-вторых, были проанализированы и систематизированы исследования формирования здорового образа жизни у младших школьников. особенности формирования и условия расширения знаний обучающихся о здоровом образе жизни включают обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной. В работе определены наиболее актуальные, по мнению исследований, особенности детей младшего возраста.

Кроме этого, проводился анализ существующих в наших школах программ формирования ЗОЖ у младших школьников. В данных программах формирования ЗОЖ у младших школьников авторы стремятся комплексно обучить ребёнка не только основным знаниям о своём здоровье, но и знаниям о ЗОЖ. Среди компонентов культуры ЗОЖ, в указанных программах, акцент делается на когнитивный компонент, т.е. учителя стремятся обучить ребёнка знаниям о основных аспектах здорового образа жизни. Ценностный и деятельностный компоненты задействованы весьма незначительно, только в определённых этапах работы.

В-третьих, проводилось изучение способов определения актуального состояния компонентов здорового образа жизни. Как правило, для исследования здорового образа жизни применяются анкеты, состоящие из вопросов, уточняющих тот или иной аспект здорового образа жизни. Их диагностическая эффективность заключается в возможности уточнить что-либо у учащегося. Чаще всего такие анкеты содержат вопросы и шкалы,

необходимые для интерпретации, основанные на проведённых автором тестов. Из всего перечня анкет данной тематики их условно можно разделить на две группы: анкеты, определяющие внутриличностные качества учащегося; анкеты, определяющие внешнее проявление ЗОЖ. В данном исследовании будет использоваться одна анкета из второй группы, позволяющая исследовать деятельностный аспект ЗОЖ.

В-четвёртых, были определены критерии изучения компонентов здорового образа жизни. Руководствуясь приведённой выше теоретической справкой, были представлены следующие критерии: когнитивный, ценностный и деятельностный. Для исследования когнитивного и ценностного критерия используется метод анкетирования, а именно анкеты «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю.В. Науменко), «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (М.В.Гребнева). Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»(Н.С. Гаркуша). Выраженность каждого критерия определяется тремя уровнями: низкий уровень характеризует недостаточную выраженность того или иного компонента, означая его несформированность; средний уровень обозначает некоторую сформированность того или иного компонента, не дотягивающую до идеала; высокий уровень обозначает идеальную сформированность определённого компонента. Для удобства интерпретации была введена балловая система.

В-пятых, проводился констатирующий срез и статистическая обработка его результатов, это означает, что проводилась диагностика компонентов культуры ЗОЖ, на основе составленной ранее диагностической программы. Главной её особенностью является то, что критерием является определённый компонент ЗОЖ, выраженность которого оценивается баллами, которые в конечном итоге переводятся в уровень.

В-шестых, после подсчёта результатов тестирования можно сказать, что качественные и количественные показатели большинства испытуемых, по данным критериям, соответствуют среднему уровню. Чуть меньше испытуемых продемонстрировали низкие и высокие результаты

по сформированности компонентов ЗОЖ.

В-седьмых, были определены условия, позволяющие улучшить состояние компонентов здорового образа жизни. Основным условием, способствующим более успешному формированию компонентов ЗОЖ, является внеурочная деятельность, где учитель может использовать игровые и творческие методы в увеселительной форме, неформальной обстановке. Это способствует тому, что у учащихся улучшается внешняя учебная мотивация, переходящая во внутреннюю, а следовательно, они лучше усваивают материал.

В-восьмых, был разработан комплекс упражнений, дополняющих программу развития ЗОЖ, имеющую место в данной школе. Учитывая, что в школьной программе акцент делается на просветительскую деятельность оптимальным дополнением для неё будет введение творческих и игровых приёмов. Считается, что они обладают особым педагогическим потенциалом, а, следовательно, знания, получаемые из таких упражнений, усваиваются намного лучше. Были представлены игры, способствующие развитию всех исследованных компонентов ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамский, Н. В. Цели и задачи физкультурного образования школьников России и стран Европы / Н.В. Адамский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №2. – С. 17-19.
2. Адольф, В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф // CREDEL EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. - №3. – С. 186-196.
3. Адольф, В.А. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества / В.А. Адольф // Воспитания школьников. – 2019. - №1. – С. 3-7.
4. Ахметзянова, Н.М. Интеграция общего и дополнительного образования на основе организации деятельности школьного спортивного клуба: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / Н.М. Ахметзянова.- Москва, 2011. – 24 с.

5. Андреева, И.Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников / И.Г. Андреева // Вестник академии детско- юношеского туризма и краеведения. – 2017. - №2. – С. 93-97.
6. Андреева, И.Г. Федеральный государственный образовательный стандарт как теоретическая основа формирования культуры здоровья / И.Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения.- 2018. - №4. – С. 83-87.
7. Андреева, И.Г. Формирование культуры здоровья на основе интегрального взаимодействия естественнонаучного и гуманитарного образования в начальной школе / И.Г. Андреева // Вестник академии детско- юношеского туризма и краеведения. – 2016. - №8. – С. 71-79.
8. Алиева, М.П. Формирование компетентности родителей в области здоровьесбережения младших школьников / М.П. Алиева. – Автореферат дисс. ... канд. ... пед. ... наук. – Калининград, 2017. – 31 с.62
9. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве (школа-вуз) материалы Всероссийской научно-практической конференции /РостГМУ. – Ростов н/Д.: АкадемЛит ТМ (Издатель ИП Ковтун С.А.), 2018. – 236 с.
10. Байбородова, С.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность начальной школы / С.В. Байбородова // Вопросы науки и образования. – 2018. - №4. – С. 88-93.
11. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.
12. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. -274 с.: ил.
13. Беспалова, С.С. Отношение молодежи к здоровому образу жизни / С.С. Беспалова // Студенческий научный форум. – 2016. - №10. – С. 71-75.
14. Виленский, М.Я. В44 Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
15. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе

- физического воспитания детей среднего школьного возраста: автореф. дис. на соиск. учен. степ. доктора. пед. наук.- Краснодар, 2007. – 21с.
16. Гущина, Л.Ю. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов / Л.Ю. Гущина // Омский научный вестник. – 2012. - №10. – С. 187-191.
 17. Гиббадуллин М.Р. Спортивноориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук.- Набережные Челны, 2010. – 24 с.
 18. Гордеева, И.В. Анализ мнений учащихся об основных компонентах здорового образа жизни / И.В. Гордеева // Вестник Адыгейского университета. – 2017. - №6. – С. 95-101.
 19. Горячева, Т.В., Метелкина, Т.Н. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации / Т.В. Горячева, Т.Н. Метелкина. – Красноярск. 2015. – 40 с.
 20. Давыдова, С.А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к формированию здоровьесберегающей стратегии обучающихся / С.А. Давыдова. – Автореферат дисс. канд. ... пед. наук. – Махачкала, 2017. – 23 с.
 21. Жабина, Л.В. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая / Л.В. Жабина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2017. - №1. – С. 145-149.
 22. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи с современной России. – Автореферат дис. ... канд. ... пед. ... наук. – Москва, 2013. – 25 с.
 23. Звездина, М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. – 2013. - №8. – С. 8-12.
 24. Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере: Учебно- методический комплекс. – СПб.:Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007.– 235с.
 25. Ильина, Н.Ф. Научные идеи профессора В.А. Адольфа в области

- педагогических наук / Н.Ф. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2015. - №4. – С. 93-96.
26. Ильина, Н.Ф. Развитие инновационного потенциала образовательного учреждения / Н.Ф. Ильина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. - №10. – С. 71-75.
27. Кантор, В.З. Здоровый образ жизни: руководство к действию / В.З. Кантор // Вестник Герценовского университета. – 2009. - №5. – С. 92-95.
28. Костенко, С. Л. Условия формирования здорового образа жизни школьников в условиях введения ФГОС в МБОУ «Гимназия № 22» г. Белгорода / С.Л. Костенко // Молодой ученый. – 2015. – №6. – С. 632-634.
29. Липанова, Л.Л. Гигиеническая оценка компетентности школьников в вопросах укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни / Л.Л. Липанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2018. - №9. – С. 105-110.
30. Липанова, Л.Л. Здоровье и образ жизни школьников: результаты многофакторного анализа / Л.Л. Липанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. - №12. – С. 145-149.
31. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Воениздат, 2000. – 264 с.
32. Морозюк, С.Н. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни среди школьников» Российского движения школьников / С.Н.Морозюк. – Москва, 2016. – 46 с.
33. Мирская, Н.Б. Формирование здорового образа жизни как необходимое условие профилактики нарушений и заболеваний органа зрения младших школьников / Н.Б. Мирская // Гигиена и санитария. – 2016. - №2. – С. 91-96.
34. Малафеева, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С.Н. Малафеева // Специальное образование. – 2014. - №7. – С. 69-74.
35. Нурматова, М.И. Основные направления в формировании здорового образа жизни младшего школьника / М.И. Нурматова // International scientific. – 2019.

- №5. – С. 71-78.

36. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ»», 2002. – 864 с.
37. Организация учебных занятий на основе технологий сбережения и укрепления здоровья школьников : учебно-методическое пособие / Т.В. Горячева, В.А. Гуров, Т.Н. Метелкина, А.Л. Рудаков, В.А. Шакуров – Красноярск, ККИПК и ППРО, 2009 – 120 с.
38. Петрова, О.В. Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни / О.В. Петрова // Вестник Брянского государственного университета. –2014. - №8. – С. 105-110.
39. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие /В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск: АРТА, 2011. – 256 с.
40. Садовая, С.С. Методика физического воспитания школьников старших классов, направленная на формирование патриотизма / С.С. Садовая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №2. – С. 71-75.
41. Сергеева, Б.В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников / Б.В. Сергеева // Проблемы педагогики. – 2017. - №2. –С. 56-61.
42. Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. - №3. – С. 163-171.
43. Спинова, Ж.Н., Спинова, Я.Н. Комплексный подход к формированию навыков ЗОЖ в условиях школы / Ж.Н. Спинова, Я.Н. Спинова // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей IX Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019. – С. 215-217. __
44. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

Приложение А

Анкета Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и ЗОЖ»

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Выбор варианта ответа
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	
		2	Нужно закаляться	
		3	Есть фрукты, овощи	
		4	Нужно не болеть	
		5	Быть здоровым	
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	
		3	Удовлетворительное	
3	Перечисли болезни,	1	Ничего не беспокоит	

	которые тебя часто беспокоят	2	Постоянно болею	
		3	Простуда	
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	
		2	Пропуски каждый месяц	
		3	Пропуски каждую неделю	
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	
		2	Да	
		3	Иногда	
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	
		2	Лишь бы не ругали	
		3	Без желания	
7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	
		2	Всегда	
		3	Иногда	
		4	Не очень устаю	
8	Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи?	1	всегда, постоянно,	
		2	редко, во вкусных салатах,	
		3	не употребляю.	
9	Что вы любите кушать на завтрак?	1	Каша	
		2	Омлет	
		3	Бутерброд с колбасой и сыром	

Приложение Б

Результаты анкетирования «Выявление уровня знаний о здоровье и ЗОЖ» Ю.В. Наumenко

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Алина К.	6	средний
2.	Евгения А.	5	Средний
3.	Артем Б.	3	Низкий
4.	Екатерина Б.	4	Средний
5.	Алексей Ж.	5	Средний
6.	Варвара К.	5	Средний
7.	Анастасия З.	9	Высокий
8.	Дмитрий А.	2	Низкий
9.	Григорий Ш.	7	Средний
10.	Даниил Ф.	6	Средний

11.	Егор Д.	5	Средний
12.	Мирон М.	2	Низкий
13.	Арина К.	2	Низкий
14.	Влада Г.	9	Высокий
15.	Артем Я.	11	Высокий
16.	Денис Г.	9	Высокий
17.	Антон С.	4	Средний
18.	Павел К.	7	Средний
19.	Полина Е.	2	Низкий
20.	Татьяна К.	3	Низкий
21.	Светлана Б.	2	Низкий
22.	Надежда С.	4	Средний
23.	Софья Р.	8	Высокий
24.	Ксения А.	2	низкий
25.	Кирилл Ф.	5	Средний

Анкета для учащихся 3х классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

М.В. Гребневой

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

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 ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание - правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Завтрак 9.00

Обед 13.00

Обед 15.00

Полдник 16.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

Ужин 18.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы.

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- *Перед чтением книги перед едой*
- *Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять*
- *После посещения туалета после игры в баскетбол*
- *После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой*

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- *Каждый день*
- *2-3 раза в неделю*
- *1 раз в неделю*

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

- *Положить палец в рот*
- *Подставить палец под кран с холодной водой*
- *Помазать ранку йодом*
- *Помазать кожу вокруг ранки йодом*

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

- *Иметь много денег*
- *Иметь интересных друзей*

- *Много знать и уметь*
- *Быть красивым и привлекательным*
- *Быть здоровым*
- *Иметь любимую работу*
- *Быть самостоятельным*
- *Жить в счастливой семье*

8.Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Выбери 4 высказывания

- *Регулярные занятия спортом*
- *Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать*
- *Хороший отдых*
- *Знания о том, как заботиться о здоровье*
- *Хорошие природные условия*
- *Возможность лечиться у хорошего врача*
- *Выполнение правил ЗОЖ*

9.Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

- *Утренняя зарядка, пробежка*
- *Прогулка на свежем воздухе*
- *Завтрак*
- *Сон не менее 8 часов*
- *Обед*
- *Занятия спортом*
- *Ужин*
- *Душ, ванна*

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе?

«1»проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью
- Спортивные соревнования
- Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- Викторины, конкурсы, игры
- Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
- Праздники на тему здоровья.

11. *Сколько раз в день Вы едите?*

- 1) 3-5 раз,
- 2) 1-2 раза,
- 3) 7-8 раз, сколько захочу.

12. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

- 1) ежедневно,
- 2) 1- 2 раза в неделю,
- 3) не употребляю.

Приложение Г

Результаты анкетирования «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребневой

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Алина К.	3	Низкий
2.	Евгения А.	5	Средний
3.	Артем Б.	6	Средний
4.	Екатерина Б.	4	Средний
5.	Алексей Ж.	7	Средний
6.	Варвара К.	2	Низкий
7.	Анастасия З.	9	Высокий
8.	Дмитрий А.	2	Низкий
9.	Григорий Ш.	6	Средний
10.	Даниил Ф.	6	Средний
11.	Егор Д.	5	Средний
12.	Мирон М.	2	Низкий
13.	Арина К.	3	Низкий
14.	Влада Г.	7	Средний
15.	Артем Я.	11	Высокий
16.	Денис Г.	9	Высокий
17.	Антон С.	5	Средний
18.	Павел К.	7	Средний
19.	Полина Е.	2	Низкий
20.	Татьяна К.	2	Низкий
21.	Светлана Б.	4	Средний
22.	Надежда С.	4	Средний
23.	Софья Р.	7	Средний
24.	Ксения А.	6	Средний
25.	Кирилл Ф.	7	Средний

Анкета «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

1.Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2.Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3.На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4.Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5.Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;

- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

7. Часто ли Вы бываете в местах общественного питания, аналогичных фаст – фуду?

- А) 1 раз в месяц
- Б) 1 раз в неделю
- В) каждый день

8. Что, по – вашему мнению, питательнее:

- А) домашняя еда
- Б) фаст – фуд?

Приложение Е

Результаты анкеты «Уровень владения школьниками

культурными нормами в сфере здоровья»

(Н.С. Гаркуша)

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Алина К.	5	Низкий
2.	Евгения А.	8	Средний
3.	Артем Б.	9	Средний
4.	Екатерина Б.	6	Средний
5.	Алексей Ж.	7	Средний
6.	Варвара К.	2	Низкий
7.	Анастасия З.	15	Высокий
8.	Дмитрий А.	2	Низкий
9.	Григорий Ш.	6	Средний
10.	Даниил Ф.	8	Средний
11.	Егор Д.	9	Средний
12.	Мирон М.	2	Низкий
13.	Арина К.	3	Низкий
14.	Влада Г.	7	Средний
15.	Артем Я.	11	Высокий
16.	Денис Г.	13	Высокий
17.	Антон С.	6	Средний
18.	Павел К.	7	Средний
19.	Полина Е.	2	Низкий
20.	Татьяна К.	2	Низкий
21.	Светлана Б.	8	Средний
22.	Надежда С.	8	Средний
23.	Софья Р.	7	Средний
24.	Ксения А.	9	Средний
25.	Кирилл Ф.	7	Средний



**Программа внеурочной деятельности для формирования
положительного отношения младших школьников к здоровому
образу жизни**

Автор-составитель:

Байкова В.Н, студент группы МЗ-Б20А-01

Руководитель:

Е.С. Панкова, доцент кафедры ТиМНО

2025 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Тематическое планирование.....	5
Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
Список используемой литературы.....	80

Пояснительная записка.

Программа направлена на формирование у младших школьников осознанного отношения к здоровью, развитие полезных привычек и навыков безопасного поведения. В условиях современного мира, где дети подвержены гиподинамии, стрессам и влиянию вредных факторов, важно с ранних лет прививать ценности ЗОЖ.

Цель программы

Формирование у учащихся 3 класса основ здорового образа жизни через развитие знаний, умений и мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи программы

Образовательные:

- Дать представление о здоровье как физическом, психическом и социальном благополучии.
- Обучить правилам личной гигиены, здорового питания, режима дня.
- Познакомить с основами безопасности жизнедеятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность через игры и упражнения.
- Формировать навыки самоконтроля и самоорганизации.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.
- Способствовать формированию позитивного отношения к спорту и активному отдыху.

Планируемые результаты

Личностные:

- Осознание ценности здоровья.
- Готовность соблюдать правила ЗОЖ.

Метапредметные:

- Умение работать в команде.
- Развитие коммуникативных навыков.

Предметные:

- Знание основных принципов здорового питания.
- Умение применять правила гигиены в повседневной жизни.
- Понимание важности физической активности.

Формы и методы работы

- Игровые занятия.
- Беседы с элементами дискуссии.
- Практические упражнения.
- Творческие задания (рисунки, проекты).
- Встречи с медицинскими работниками.

Ожидаемые результаты:

- Освоение основные правила ЗОЖ.
- Научатся применять знания в повседневной жизни.
- Повысят уровень физической активности.

Тематическое планирование.

№ п\п	Наименование раздела и темы занятия	Кол-во часов	Дата
1	Личная гигиена	1	
2.	Советы доктора Воды	1	
3.	Друзья: вода и мыло	1	
4.	Чтобы зубы были здоровыми	1	
5.	Праздник чистоты с Мойдодыром	1	
6.	Правильное питание – залог здоровья	1	
7.	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
8.	Здоровая пища для всей семьи	1	
9.	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
10.	Сон – лучшее лекарство	1	
11.	Закаливание в домашних условиях»	1	
12.	День здоровья! «Будьте здоровы»	1	
13.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	
14.	ЗАРЯДКА – ЭТО ЗДОРОВО!»	1	
15.	Путешествие в страну здоровья	1	
16.	КВН «Наше здоровье»	1	
17.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)	1	
	Итого:	17 ч	

Тема 1 Личная гигиена

Задачи:

- формировать представление о правилах личной гигиены и стремлении соблюдать их;
- показать роль личной гигиены в сохранении здоровья;
- научить заботиться о своём здоровье.

Планируемые результаты:

- знать правила личной гигиены, помогающие сохранить здоровье;
- иметь представление о причинах возникновения инфекционных заболеваний и мерах их предупреждения;

Ход мероприятия:

I. Организационный момент. Постановка проблемы.

Учитель: Здравствуйте, ребята. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, я вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Сегодня наш классный час посвящен здоровью человека.

- А о чём конкретно мы будем говорить, вы сами попробуете мне сказать.

Послушайте отрывок из известного стихотворения:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный, неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста, полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса, у тебя под носом клякса,

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя!»

- Как называется это произведение?
- Что случилось с мальчиком?
- Как можно назвать этого мальчика? (**Неряха, грязнуля**)
- Что надо делать, чтобы не быть похожим на него? (**Мыть руки, умываться, чистить и стирать одежду, расчёсываться**).
- Догадались, о чём мы будем говорить сегодня на уроке? (**О правилах личной гигиены**)

II. Открытие новых знаний.

Чтобы человек был здоров, он должен соблюдать некоторые правила. Одним из важных правил является соблюдение гигиены.

Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини Гигиен. Гигиеня была дочерью древнегреческого бога Асклепия, который занимался врачеванием, а дочь помогала ему лечить людей. Она изображалась женщиной в длинной одежде, которая поит змею из чаши. Змея и чаша сейчас являются эмблемой медицины. Именем этой богини названа наука «Гигиена», которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека. Богиня Гигиеня соблюдает законы здорового образа жизни и через гигиену прививает полезные привычки, навыки эти приносят телу здоровье и долгие годы жизни.

Под личной гигиеной подразумевают совокупность гигиенических правил, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья человека, увеличению продолжительности его активной жизни. Личная гигиена – уход за своим телом, содержание его в чистоте.

Соблюдение гигиенических правил является одним из условий, которые определяют культуру человека.

1.Кожа.

- Чем покрыто наше тело?

Кожа человека – наружный покров, который защищает организм от разных воздействий окружающей среды. Кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаєте, прыгаете, вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой, перестаёт защищать наше тело от микробов. Грязная кожа может принести вред здоровью. Уход за кожей заключается в выполнении некоторых правил:

- умывайтесь утром и вечером, используя средства личной гигиены.

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было, что ребята? (Мыло)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось-

Нет сухого уголка. (Полотенце)

- Принимайте душ каждый день с использованием специальных средств

(мыло, гель для душа). После умывания кожу вытирайте насухо.

Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

- Как правильно мыть руки? (рассказ по иллюстрации)

1. Засучить рукава.

2. Открыть кран с тёплой водой.

3. Намочить руки.

4. Используя мыло, намылить руки до образования пены (20 – 30 секунд), промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья.

5. Смыть пену тёплой водой.

6. Вытираем руки бумажным полотенцем.

7. Закрываем кран через полотенце.

- Сколько раз в день нужно мыть руки?

- Ежедневно меняйте носки, колготки.

- Каждый член семьи должен иметь своё полотенце, зубную щётку, мочалку.

Сценка «Панацея»

Пришел в поликлинику

Вова Петров.

Захныкал Петров:

«Что-то я нездоров.

Так странно и жутко урчит мой живот,

Как будто

В нем кто-то ужасный живет!»

И доктор

Петрову прилечь предложил,

И ухо

К его животу приложил,

Урчанье послушал,

Серьезно молча,

И брови полезли на лоб у врача.

До этого

Доктор не слыхивал, чтобы

Внутри пациента

Болтали

Микробы!

Один говорил,

Что сегодня снаружи

Он прибыл в живот

На невымытой груше.

Другой говорил,
Что Петров ему друг,
Поскольку неделю
Не мыл своих рук,
И в гости
Отправил к себе через рот,
Руками немытыми
Взяв бутерброд.
И доктор
Седой головой покачал,
И пальцами
В крышку стола постучал,
И Вове сказал:
«От такого соседства
Вас быстро избавит
Надежное средство».
«Какое?»-
Спросил его Вова уныло.
И доктор сказал:
«Туалетное мыло».

2. Зубы.

- Отгадайте загадку

Волосистой головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

- Чтобы предупредить появление инфекции в полости рта, необходим правильный уход за зубами. Чистить зубы нужно ежедневно, пользуясь зубной щёткой и пастой. Проводить процедуру чистки зубов нужно не менее 3 минут. Ваша зубная щётка не должна быть слишком мягкой.

- Как правильно чистить зубы?

- Зубы нужно чистить 2 раза в день: утром после завтрака и вечером перед сном.

Чистить зубы начинаем с внешней стороны сверху-вниз по верхней челюсти, затем снизу-вверх по нижней челюсти. После этого также чистим внутренние поверхности зубов. Жевательные поверхности чистим движениями вперёд – назад. Затем очищаем язык и используем зубную нить для очищения межзубных промежутков.

После чистки зубов зубную щётку нужно вымыть с мылом и поставить в стаканчик щетиной вверх. Менять зубную щётку нужно каждые 2 месяца.

После каждого приёма пищи прополаскивайте рот водой. Правильно питайтесь: употребляйте кисло-молочные продукты, рыбу, овощи и фрукты, поменьше сахара. Посещайте стоматолога 2 раза в год.

Игра «Советы Королевы Щётки»

- А сейчас поиграем: своими шуточными Советами поделится Королева Щётка. А вы будете внимательны и отвечайте «да - нет».

Вам, мальчишки и девчушки,
Приготовила ловушки.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

1. Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший
Вы похлопайте в ладоши.

2. Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

3. Говорила маме Люба:
- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ:
Молодчина Люба? Нет!

4. Навсегда запомните,
Милые друзья,

Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший
Вы похлопайте в ладоши.

5.Зубы вы почистили
И идете спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!

Вы, ребята, не устали,
Пока мы здесь стихи читали?
Был ваш правильный ответ,
Что полезно, а что - нет.

Физминутка
Рано утром прсыпайся,
Себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся.
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся.

3.Уход за ногтями.

- Ногти защищают пальцы от повреждений. На вид здоровые ногти слегка блестят и имеют лёгкий розовый оттенок. Но когда под ногтями собирается грязь, они становятся возбудителями разных инфекций. Ногти отрастают, начинают трескаться и ломаться. Поэтому за ними тоже нужно ухаживать.

- Как вы думаете часто ли нужно стричь ногти?

На пальцах рук ногти растут по 1мм в неделю, поэтому их нужно обрезать каждую неделю. На ногах ногти растут медленнее, их нужно обрезать раз в 2 недели. Перед обрезанием ногтей их на несколько минут нужно опустить в тёплую мыльную воду. Ногти пальцев рук обрезают полукругом, а ногти пальцев ног – ровно, срезая бока.

Постоянный и правильный уход за ногтями уменьшает вероятность заражения различными заболеваниями.

4. Уход за волосами.

- Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расчёска)

- Сейчас мы поговорим об уходе за волосами. У человека на голове растёт от 50 до 140 тысяч волосин. Каждый день выпадает от 30 до 100 штук. Но количество волос не уменьшается, потому что на их месте вырастают новые. Учёные определили, что волосы живут от двух до четырёх лет. За год они успевают вырасти на 12 – 15 см. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, за ними нужно ухаживать. Расскажите как?

- Прежде всего волосы нужно ежедневно расчёсывать. При расчёсывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю голову надо мыть тёплой водой с шампунем. Волосы необходимо подстригать 1 раз в месяц, чтобы не произошло истории, которая случилась с одним мальчиком.

IV. Рефлексия.

1. Беседа.

- О чём мы говорили с вами сегодня?

- Что такое гигиена?

- Для чего нужно ухаживать за своим телом?

2. Памятки

- Я вам раздам памятки «Правила личной гигиены», ознакомьтесь с ними и выполняйте все эти правила.

Дружим с водой

Тема 2 Советы доктора Воды. Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Советы доктора Воды. Физминутка. Игра «Доскажи словечко». Игра «Четыре стихии». Дыхательная гимнастика - упражнение «Погончики» по Стрельниковой.

Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»»

Задачи:

Образовательные:

-поддерживать проявление субъектной позиции ребенка в речевом общении со взрослыми и сверстниками;

-содействовать гармоничному развитию детей, накапливать и обогащать их двигательный опыт;

-расширить представление детей о дружбе, хороших друзьях и важности таких понятий, как «дружба», «друзья», в жизни человека;

-формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках,

укрепляющих здоровье.

Развивающие:

-обогащать словарный запас, развивать зрительное и слуховое восприятие, развивать и корректировать внимание, память, мышление.

-развивать связную речь, навыки речевого общения, добиваться полных ответов на вопросы.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность, активность, культуру общения и чувство коллективизма.

Воспитывать доброту, желание помогать тем, кто нуждается в помощи.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, двигательная.

Формы реализации детских видов деятельности: отгадывание загадок, физминутка, дыхательная гимнастика, беседа, игра, просмотр презентации.

Форма организации: групповая, подгрупповая.

Оборудование: картинка с Мойдодыром, мяч, воздушные шары, презентация, мультимедиа.

Ход работы

1.Вводная часть (мотивация).

Каждый день – всегда везде,

На занятиях, в игре,

Чётко, громко говорим

И тихонечко сидим.

-Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Доскажи словечко».

Вы узнаете кто сегодня у нас будет в гостях.

Он - любитель чистоты.

Умывался ль утром ты?

Если - нет, тогда приказ

Даст мочалкам он тотчас,

Грозный строгий командир –

Умывальник... (**Мойдодыр.**)

- Давайте выполним задания Мойдодыра.

- Отгадайте загадки:

По небу ходит

Маляр без кистей.

Краской коричневой

Красит людей. **(Солнце.)**

В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А как наскучит ей летать,
На землю падает опять. **(Вода.)**

Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем. **(Воздух.)**

-Молодцы, ребята! Справились с заданием. А вы слышали такое выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? Почему так говорят, как вы думаете?

Сегодня мы с вами поговорим о наших лучших друзьях солнце, воздухе и воде.

2.Основная часть.

-Дети, а что дает нам Солнышко? (Тепло, свет, солнечный загар, витамин «Д»).

-Правильно, с солнцем мы получаем загар, принимаем солнечные ванны, витамин «Д» нужен нам для того, чтобы наши кости были крепкими.

Физминутка «Солнышко».

Вот как Солнышко встает
Выше, выше, выше.

(Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).

К ночи Солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже.

(Дети приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,
А под Солнышком нам
Весело живется.

(Дети шагают на месте, хлопая в ладоши).

-Для чего человеку нужна вода? Может ли человек обходиться без воды?

- Покажите-ка, как вы дружите с водой, как моете руки (показ детьми правила мытья рук)

Чтение и имитация движениями.

Кран откройся нос умойся
Мойтись сразу оба глаза
Мойтись уши, мойся шейка,
Мойся шейка хорошенька.
Мойся, мойся, обливайся,
Грязь смывайся, грязь смывайся.

Просмотр презентации «Нужная вода», беседа.

-Ребята, на прогулке, дома, в детском саду каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы были здоровыми? **(Воздух должен быть чистым, без пыли и грязи).**

-Правильно, воздух должен быть чистым, свежим, без посторонних запахов. А что может случиться с человеком, если воздух будет загрязнен? **(Человек может заболеть).**

-Дети, а мы видим воздух? **(Нет).** А как вы думаете, почему? **(Потому, что он прозрачный).**

- Но мы можем его почувствовать, как он тонкой струйкой, через нос попадает к нам в живот. Давайте попробуем.

Дыхательная гимнастика - упражнение «Погончики» по Стрельниковой.

И. п – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох носом, плавно поворачиваем голову к правому плечу, выдох через рот, голову прямо, вдох, плавный поворот к левому плечу, выдох.

-Мойдодыр предлагает поиграть в игру с мячом.

Игра «Четыре стихии».

Дети становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произносят при этом какое-либо слово, обозначающее стихию, например «воздух». Тот, кто поймал мяч, должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове «огонь» все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая руками.

3.Итог (Рефлексия).

-Ребята, Мойдодыр дарит вам шарики. Надуйте их.

-Какие стали шарики? **(круглые, большие).**

-Они лёгкие или тяжёлые? **(лёгкие)**

-Почему? **Потому, что внутри воздух).**

-А теперь вы можете поиграть с шариками.

Тема 3 Друзья Вода и мыло Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Цель:

1. познакомить ребят с правилами личной гигиены, с полезными и нужными для них свойствами мыла и воды;
2. воспитывать аккуратность внешнего вида, чистоплотность к самому себе;
3. развивать и углублять знания о правилах личной гигиены.

Оборудование: 1.плакаты и рисунки по данной теме классного часа,
2. наглядный материал к игровой ситуации,
3. бумага и карандаши для портрета неряшливого человека.

Ход урока:

1. **Организационный момент.**
2. **Повторение правил доктора Воды.**
3. **Беседа по теме урока.**

Послушайте «Сказку о микробах».

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки , кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: « Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи

». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезней рукой подать!

- Ребята, подумайте, что в этой сказке правда , а что вымысел ?

- Что помогает нам победить микробов? (**Вода**)

С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек.

- Как вы думаете повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки ?
А врач перед операцией?

- Что нужно иметь, чтобы хорошо вымыть руки? (**Мыло, вода и чистое полотенце**)

- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожать вредные микробы.

- Когда следует мыть руки?

- Как надо правильно мыть руки?

При обсуждении этого вопроса прикрепляю большой лист бумаги на доску и отмечаем фломастером каждый шаг.

1. Сильно намочите руки.
 2. Пользуйтесь мылом.
 3. Намыливайте руки с обеих сторон.
 4. Намыливайте руки между пальцев.
 5. Полощите руки чистой водой.
 6. Вытирайте руки насухо чистым полотенцем.
 7. Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки. То же повторить и с первой рукой.
- (Некоторых детей прошу продемонстрировать все стадии мытья и вытирания рук)

1. Заучивание слов:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

1. Оздоровительная минутка.

2. Игровая ситуация.

Бывают на свете такие дети , которые делают всё наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят : «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер, придумал «Вредные советы »:

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие.

Не приводит ни к чему .

Вновь испачкаются руки,

Шея , уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою облысеет голова.

Творческая работа

- Нарисуйте портрет человека, который выполнил эти вредные советы. Это красивый человек?

- Выскажите своё мнение об этих советах.

- Составьте небольшой рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.

Итог.

- Как правильно мыть руки и лицо?

- Теперь никогда не забывайте полотенце, отправляясь в школьную столовую!

Тема 4 Чтобы зубы были здоровыми. Беседа. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Игра «Хлопайте в ладоши». Тест.

Цели: формирование сведений о строении зубов, их значении в жизнедеятельности организма человека

Задачи.

Обучающие:

- освоение детьми особенностей строения зубов у человека;
- закреплять правила и навыки ухода за зубами;
- формировать умение заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- научить основным гигиеническим навыкам ухода за зубами;
- развивать память, внимание, воображение детей.

Воспитательные:

- воспитывать сознательное, положительное отношение к вопросу об уходе за зубами;
- воспитывать культурно - гигиенические навыки;

Форма: игровое – познавательное.

Методы и приемы: загадки, беседа, упражнение, оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе», практикум «Чистка зубов», найди ответ, презентация, игра «Хлопайте в ладоши».

Оборудование: ноутбук, проектор, презентация «Уход за зубами», зубная паста детская и взрослая, зубные щетки (детские и взрослые).

Ход мероприятия.

I. Организационный момент.

Загадки.

Полон хлевец

Белых овец.

(Зубы.)

Худая девчонка-

Жесткая челка,

Днем прохлаждается,

А по утрам да вечерам

Работать принимается.

Голову покроет

Да стены помоем.

(Зубная щетка.)

Белая река

В пещеру затекла,
По ручью выходит-
Со стен все выводит.

(Зубная паста.)

- Кто из вас догадался, о чем мы сегодня будем говорить ?
- Для чего человеку нужны зубы? Смог бы он обойтись без них?
- Что помогает переваривать пищу?

II. Беседа по теме.

Слайд 1 «Строение зуба».

Воспитатель.

- Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Зубы во рту сидят на подставках, которые называются челюстями. Хотя зуб и выглядит полированным камешком, но он живой и требует питания. У всех зубов есть корни. Но если за зубами неправильно ухаживать, то зубы болят, появляются дырочки, которые называются кариесом. Кариес – это болезнь зубов. А больные зубы вредят другим органам – сердцу, почкам.

Слайд 2 «Кариес».

- Как надо ухаживать за зубами? *(После каждой еды, а также утром и вечером полоскать рот или чистить зубы.)*
- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами?

Слайд 3 «Зубная щетка и паста».

(Зубная щетка, зубная паста.) Щетку надо выбирать с ровной, мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

- Как правильно чистить зубы?
- Что вредно для зубов? *(Грызть орехи, есть очень холодную и очень горячую пищу, есть много сладкого.)*
- Правильно.

III. Упражнение «Спрятанный сахар».

Учитель:

- Ребята, сейчас мы рассмотрим этикетки от продуктов, которые часто едят дома.

Слайд 4 «Этикетки».

- На этикетке найдем слова, которые обозначают сладкое: сахарный сироп, мед, мальтоза, фруктоза.
- Разделим этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким.
- Как вы думаете, какие продукты питания позволяют поддерживать здоровье зубов? *(Ответы детей.)*
- Врачи советуют есть творог, молоко, кашу, особенно овсяную, так как в них

содержится кальций и фосфор, укрепляющие эмаль зубов.

IV. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».

Учитель.

- В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой. Как солнце. Оно несет тепло всем – всем. (Руки в стороны перед собой.)

V. Практикум «Чистка зубов».

(Выполняют все дети.)

Учитель.

А.Как правильно чистить зубы.

- 1.Зубная щетка располагается вдоль линий десен. Движения зубной щетки – сверху вниз. Тщательно чистить каждый зуб.
- 2.Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки – снизу вверх.
- 3.Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки – вперед назад.
- 4.Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
- 5.Не забудьте почистить язык.

Б.Найди правильный ответ.

- 1.Я чищу зубы два раза в день.
- 2.Я перекусываю фруктами и овощами.
3. Я часто ем сладкое.
- 4.Я не грызу ручки и карандаши.

VI.Игра « Хлопайте в ладоши».

- Сейчас мы поиграем, а заодно и проверим, что вы узнали нового , как усвоили материал.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите «Нет, нет, нет!»

Говорила маме Люба:

«Я не буду чистить зубы».

И теперь у нашей Любы

Дырка в каждом, в каждом зубе.

Каков будет ваш ответ?

Молодчина Люба ?

Нет!

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

VII.Подведение итогов.

- Почему за зубами нужно ухаживать?
- Сколько раз в день надо чистить зубы?
- Расскажите, как надо беречь зубы и почему.

Тема 5 Чистота и здоровье. Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка.
Игра «Три движения».

Сценарий

«Праздник чистоты и здоровья»



Выходят ребята в костюмах Умывальника-Мойдодыра, его помощников-это Мыло, Зубная паста, щётка.

Мойдодыр: Здравствуйте, ребята! Вот пришёл к вам в гости я – Великий Умывальник, знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. Вместе со мной пришли мои помощники – Мыло, Зубная паста и Щётка. Сегодня наш с вами праздник, ребята! Скажите всем громко. Как

называется этот праздник?

Все: Праздник чистоты!

Мойдодыр: Да, сегодня у нас праздник чистоты, и этот праздник будет говорить обо мне.

Мыло: И обо мне.

Мойдодыр: Конечно, вы все помните о нас. И нет среди ребят грязнуль, которые забывают, что без нас нельзя быть крепкими и здоровыми. Все должны запомнить слова, написанные на этом плакате:

У нас закон такой:

Вход неряхам запрещён.

Ребята повторите хором.

В это время раздаётся крик: «Пустите меня, пустите меня!» Выбегает девочка чумакая и грязная. А за ней двое ребят.

Девочка: Пустите меня! Что вам нужно от меня?

Мойдодыр: Ах, ты, девочка чумакая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки, на локтях дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Руки кверху я держала –

Вот они и загорели.

Мыло: Ах, ты, девочка чумакая,

Где лицо ты так измазала?

Кончик носа чёрный,

Будто закапчанный.

Девочка: Я на солнышке лежала,

Носик кверху держала –

Вот он и загорел!

Мойдодыр: Ой, ли так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли,

Ну-ка, дайте мыло.

Умывальник поливает, Мыло моет.

Все: Мы её ототрём.

Девочка кричит, отбивается.

Мыло: Громко девочка кричала,

Как увидела мочало,

Зацарапалась, как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки –

Они не будут белые,

Они же загорелые.

Ребята поднимают отмытые ладошки девочки.

Мальчик: А ладошки то отмылись!

Мойдодыр: Оттирали губкой нос –
Разобиделась до слёз.

Девочка: Ой, мой бедный носик
Мыло не выносит,
Он не будет белый,
Он же загорелый.

Мыло: А носик тоже отмылся.

Все: Это была грязь.

Мойдодыр: Надо, надо умываться по утрам и вечерам,
А не чистым трубочистам-стыд и срам,
Стыд и срам.

Мыло: Ребята, давайте повторим хором: стыд и срам.

Все повторяют.

Выходит растерянный мальчик, пожимает плечами. В руках он держит испачканную тетрадь, книгу, салфетку. К нему подходит Мойдодыр. Заглядывает в лицо.

Мойдодыр: Послушай-ка, дружок,
Ты что это сегодня бледен?
Или, может быть, ты нездоров?
И был бы для тебя невреден
Совет хороших докторов?

Мальчик: Нет, я здоров, да только
Странный случай.

Мойдодыр: Ну, расскажи скорей, не мучай!

Мальчик: Никак я сам и не пойму.
Купил тетрадку, подержал немножко,
Вдруг вижу чёрную кайму.
И где ж? На новенькой обложке.
Взялся за книжку я тогда.
И что ж? Вовсе не понятно,
Случилась сушая беда:
Почти на всех страницах пятна.
Салфеткой, думаю, сотру.
Салфетку чистую беру.
Вдруг...

Мойдодыр: Что же?

Мальчик (показывает салфетку с грязными пятнами).

Незадача та же,

Салфетка тоже точно в саже.

И так весь день, что не возьму,

Я не пойму: черны и книги, и посуда.

Быть может, это фокус, чудо?

Мойдодыр (понимающе качает головой, поднимает вверх грязные руки мальчика).

Зачем, дружок, на чудеса валить?

Почище руки надо мыть.

Мойдодыр: Видите, ребята, какие бывают неприятности, если руки грязны, как сажа. Ну-ка, дай нам ответ, есть ли среди вас грязнули?

Все (дружно). Нет!

Проводится игра «Три движения»

Мойдодыр: Ребята, надо не только умываться, делать зарядку, но и следить за чистотой своей одежды. Особенно важно выворачивать и чистить карманы, ведь у некоторых ребят карманы – самое грязное место в одежде. Так было и у Вани.

Выходит Ваня. Он небрежно одет, карманы у него оттопырены.

Щётка: Всё в карманы Ваня тащит.

И набит карман, как ящик.

Ваня (вынимает из кармана вещи, называет):

Медяшку-в карман, деревяшку- в карман,

Побрякушку-в карман, и катушку в карман.

Щётка: Всё, что надо, в карман.

Нет в кармане пустячка,

Носового нет платка.

Ваня сопит, хочет вытереть нос, выбрасывает всё из кармана, ищет платок. А его нет. Уходит разыскивать платок по дороге.

Щётка: Нет в кармане пустячка,

Носового нет платка.

Помните, ребята, карман – это чемодан. Не разводите в кармане грязь.

В нём должен лежать только чистый носовой платок.

Выходит Петрушка-санитар.

Петрушка: Здравствуйте, ребята,

Я Петрушка-санитар.

Я загадаю вам санитарные загадки.

Отгадывать все будете хором.

1. Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое?

(Мыло)

2. Костяная спинка,
На брюшке- щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла.

(Зубная щётка)

3. Зубаст, а не кусается
Как он называется?

(Гребень)

4. Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть...

(Водопровод)

5. Чтоб быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом
Рано утром не ленись,
На зарядку...

(Становись)

Праздник заканчивается песней.

Как следует питаться

Тема 6 «Правильное питание – залог здоровья»

Цель: создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о здоровье как одной из важнейших жизненных ценностей;
- развивать чувство ответственности за здоровье своего организма;
- убедить учащихся в необходимости и важности соблюдения режима питания;
- обобщить имеющиеся знания о правильном питании как одной из составляющих здорового образа жизни;
- учить детей выбирать полезные продукты для здорового, рационального питания и составлять правильный режим питания.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вступительное слово

Знаем, есть волшебная страна,
Она людям всем нужна.
Дети там здоровыми живут,
Не болеют, песенки поют.

- Чтобы определить название волшебной страны и узнать, чему будет посвящен наш с вами необычный классный час, вы должны отгадать загадки, а в отгадках сложить из выделенных букв слово:

1. Круглый, круглый,
Сладкий, сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь – посмотри:
Красный, красный
Он внутри. (Арбуз)
2. Как растут они красиво
И в теплице, и во вне.
Своими сочными плодами
Дарят праздник всей семье... (Помидор)
3. Загляни в осенний сад
Чудо — мячики висят.
Красноватый, спелый бок
Ребятишкам на зубок. (Яблоко)
4. В море плавает, в реке,
С плавниками в чешуе.
Она ни с кем не говорит,
Пузырьки пускает и молчит. (Рыба)
5. Может и разбиться,
Может и свариться,
Если хочешь, в птицу
Может превратиться. (Яйцо)
6. Спелых ягод гроздь свисает,
Всех прохожих удивляет.
Украшает летний сад,
Вкусный сочный... (Виноград)
7. Эта рыжая девица,
Вовсе свекле не сестрица,
Просто рядышком на грядке,
Приютились для порядка (Морковь)

8. Жидко, а не вода,
Бело, а не снег.
Начинается на «К», —
Пьем продукт из молока. (Кефир)

(Отгадки: **арбуЗ, помиДор, яблОко, Рыба, яйцО, Виноград, морковЬ, кЕфир**).

- Какое слово у вас получилось? Верно. Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье и будем учиться быть здоровыми.

Учитель:

Добро пожаловать в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!!!
Но, чтобы было всё в порядке,
Начнём, конечно, мы с зарядки.
(Говорю текст, все выполняют действия.)
Мы умеем топать, топать
И в ладоши хлопать, хлопать.
Мы умеем потянуться, друг на друга оглянуться.
И кругом все повернуться,
И друг другу улыбнуться.
Мы, как, зайцы, прыг да скок.
Мы, как, мишки, топ, топ, топ.
А потом – шагать, шагать,
Никому не отставать.
Бодрым шагом и с любовью
Мы идём в Страну здоровья.

Учитель: Сохранить и укрепить здоровье нам помогает здоровый образ жизни (ЗОЖ). А давайте сейчас вспомним, что включает в себя ЗОЖ (дети называют, на доску вывешиваются соответствующие картинки: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ СОН, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА, ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ, ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ).

Очень важный элемент ЗОЖ - здоровое питание. Пословица права " Здоровье близко - ищи его в миске". Чтобы вы росли здоровыми, умными,

сильными, нужно использовать в пищу полезные продукты, знать и выполнять законы правильного питания. И сегодня у нас состязание, в котором участвуют три команды знатоков правильного питания: «Яблочки», «Морковки», «Апельсинки».

2. Приветствие команд

– Любое состязание всегда начинается с приветствия команд. Предлагаю капитанам придумать и зачитать девизы своих команд. (Командами зачитываются девизы).

«Яблочки»

Девиз: «Яблоки» - вот эликсир, придающий много сил!»

«Морковки»

Девиз: «Ешь морковку ты всегда. Болеть не будешь никогда!»

«Апельсинки»

Девиз: «Мы - команда "Апельсинки", мы - живые витаминки, ешьте взрослые и дети, мы - полезней всех на свете!»

-Ну вот мы с вами и познакомились.

Общая клятва команд.

Мы отвечаем дружно,
И здесь сомнений нет.
Сегодня будет дружба
Владычицей побед.

И пусть острей кипит борьба,
Сильней соревнование,
Успех решает не судьба,
А только наши знания.

И, соревнуясь, вместе с вами
Мы останемся друзьями.
Пусть борьба кипит сильней
И наша дружба крепнет с ней.

1. Конкурс «Разминка». (Команды поочередно вытягивают полоски с вопросами и дают на них ответы. За каждый правильный ответ команды в конкурсах будут

получать жетоны. Количество набранных командой жетонов поможет определить победителя.)

- Самая крупная ягода. (Арбуз.)
- Какую ноту кладут в суп? (Соль.)
- Первая еда родившегося ребенка (Молоко)
- Что убирают в саду осенью (Фрукты)
- Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (Мороженое)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
- Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Бананы)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- Какое название ещё имеет помидор? (Томат)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (Капуста)
- Один из самых крупных овощей (Тыква)
- Основной источник витаминов – это... (Овощи и фрукты)
- Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню (Черешня)
- Этот напиток обычно варят из сухофруктов (Компот)
- Этот напиток считается вредным для детского организма (Газировка)

2. Конкурс «**Полезные и вредные продукты**» (каждая команда вытаскивает картинку и определяет этот продукт полезный, или вредный, и прикрепляет его на поднос определенного цвета)

Учитель: Человеку употребляет в пищу разные продукты. Но одни продукты полезные, а другие вредные. Перед вами два подноса зеленого и красного цвета. Положите на зелёный поднос полезные продукты, а на красный – вредные.

3. Конкурс «Кот в мешке» (Сначала учащимся предлагается разгадать загадки о различных крупах, а потом наощупь определить, какая крупа лежит в каждом из мешочков)

Черна, мала крошка
Соберут немножко
В воде поварят
Кто съест, похвалит. (Гречиха.)

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой
В мешке жемчугом. (Пшеница)

Раскололся тесный домик
На две половинки
И посыпались оттуда
Бусинки-дробинки. (Горох)

Определите на ощупь, какие крупы находятся в мешочках:

- 1) манная,
- 2) гречневая,
- 3) перловая,
- 4) «геркулес»,
- 5) рис,
- 6) пшено.

Учитель:

Крупы в кастрюлю насыпают,
водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться,
и что тут может получиться? (каша)

4. Конкурс «Ох, уж эта каша!»

Учитель: Молодцы! И следующий наш конкурс называется «Ох, уж эта каша!» А вот из каких круп варят каши, сейчас мы и узнаем. Я думаю, вы

безошибочно справитесь с этим заданием. Отвечает та команда, игрок которой первым поднимет руку. Итак, определите, из зерен какого растения сварена данная каша?

Рисовая каша? (Из рисовой крупы)

Учитель: рисовая каша приносит пользу при заболеваниях пищеварительной системы, помогает при расстройстве желудка, содержит много витаминов. Рис укрепляет нервную систему.

Манная каша? (Из пшеницы).

Учитель: Манную кашу варят из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы. Зёрна очищают от оболочки и перемалывают. С мукой образуется крупка- манка.

Пшенная каша? (Из проса.)

Учитель: Пшенная каша богата витаминами и железом. Улучшает работу мозга.

Гречневая каша? (Из семян гречихи.)

Учитель: Гречиха — это один из полезнейших продуктов для здоровья человека. В ней содержится много витаминов.

«Геркулесовая» каша? (Из овса.)

Учитель: Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса. Овсяной кашей стараются кормить детей. От овсянки они быстрее растут. Особенно полезна эта каша на завтрак.

Кукурузная каша? (Из кукурузы.)

Учитель: Кукурузу употребляют в пищу в свежем, замороженном и консервированном виде. Кукуруза является ещё и лекарственным растением.

Учитель: Как вы понимаете пословицу «С ним каши не сваришь»?

(Так говорят об упрямом человеке, с которым невозможно договориться, с кем не сделаешь дела.)

Учитель: Когда говорят: «Ну и каша заварилась»? (Когда затеялось

хлопотливое дело и, возможно, появились неприятности.)

Учитель: Когда так говорят: «У него каша в голове?» (Когда человек не может чётко и ясно мыслить и соответственно излагать свои мысли).

Рубрика «Это интересно знать!»

Учитель: Каша – очень сытное, полезное блюдо, недаром про хилых людей в народе говорят «мало каши ел». В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

5. Конкурс «Пословицы запутались»

Учитель: Однако не одной кашей жив человек. Какая же еда без хлеба. Утром можно и бутерброд съесть, и булочку, и просто ломтик хлеба. Не зря в народе говорят: Хлеб на стол, так и стол – престол. А вы знаете пословицы о хлебе? Вот сейчас и проверим. Прочитайте начало пословицы и найдите её конец.

Много снега –	много хлеба.
Ржаной хлебушко	калачу дедушка.
Хлеб –	всему голова.
Всё приедается, а	хлеб нет.
Снег на полях –	хлеб в закромах.
Есть хлеб –	будет и обед.
Без хлеба куска	езде тоска.
У кого хлебушко,	у того и счастье.
Хлеб ногами топтать -	народу голодать.

Рубрика «Это интересно знать!»

Учитель: Хлеб богат растительными белками, является источником витаминов группы В и минеральных веществ. Самым полезным является темный хлеб: ржаной и из пшеничной муки грубого помола (с отрубями). В нем содержится в 5 раз больше, чем в белом, таких необходимых организму

элементов, как железо, марганец, медь, цинк. Благодаря наличию микроэлементов очень полезным считается хлеб, выпеченный с добавлением зерен подсолнечника, сои, других масличных зерновых культур.

Физкультминутка «В грядке и на грядке»

Задание — когда учитель называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда педагог называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают. Учитель может путать детей, говоря одно, а показывая другое. Дети должны не поддаваться, слушать внимательно и делать всё правильно.

Картофель – в грядке

Лук – в грядке и на грядке

Морковь – в грядке

Тыква – на грядке

Свёкла – на грядке

Капуста – на грядке

Помидор – на грядке

Редис – в грядке

Чеснок – в грядке

Огурец на грядке

Горох – на грядке

Петрушка – в грядке и на грядке

Кабачок – на грядке.

6. Конкурс капитанов «Шеф-повар»

Сейчас каждому капитану предстоит выступить в роли шеф-повара и приступить к составлению рецепта первого блюда. Из набора картинок нужно выбрать только те, которые подходят для супов.

1-ый капитан готовит борщ.

2-ой капитан варит щи.

3-ий капитан варит рассольник.

Набор картинок 1-ому капитану: картофель, морковь, свекла, капуста, вермишель, лук, огурец, помидор, кабачок.

Набор картинок 2-ому капитану: капуста, горох, лук, помидор, чеснок, баклажан, редька, картофель, огурец.

Набор картинок 3-ему капитану: картофель, морковь, лук репчатый, перловая крупа, огурцы маринованные, свекла, капуста.

7. Конкурс «Продуктовая лесенка» (проходит одновременно с конкурсом капитанов)

Детям нужно придумать и записать названия полезных продуктов лесенкой, каждое следующее слово на одну букву длиннее, чем предыдущее. Выигрывает та команда, чья лесенка окажется выше. Начинать надо с самых коротких слов – из трёх букв, постепенно выбирая буквы из общего набора, который выдаётся каждой команде – свой.

Примеры названий продуктов:

Слова из трёх букв: лук, сыр, мед.

Слова из четырех букв: каша, репа, дыня.

Слова из пяти букв: томат, укроп, салат.

Слова из шести букв: ананас, персик, клюква.

Слова из семи букв: черника, морковь, горошек.

Слова из восьми букв: брокколи, шиповник, петрушка

Слова из девяти букв: сельдерей, смородина, земляника

8. Конкурс «Литературно-кулинарный» (викторина «Овощи и фрукты в литературе». Вопросы задаются всем командам одновременно, право ответа имеет команда, поднявшая первой руку. Если команда дает неверный ответ, право ответа переходит к другой команде. За каждый верный ответ команда получает 1 балл)

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачу, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

9. Конкурс «**ДА НЕТКА**» (команды отвечают на вопросы педагога «Да» и «Нет» используя цветные фишки: зеленый цвет ДА, красный – НЕТ. Команда, у которой не было ни одного неверного ответа на заданный вопрос, получает жетон.)

ВОПРОСЫ:

- Все ли продукты полезны? (Нет);
- должно быть питание человека однообразным? (Нет);
- витамин А полезен для глаз? (Да);
- целый день можно есть одни только конфеты? (Нет);
- витамин С содержится в свежих фруктах? (Да);
- можно есть немытые овощи, ягоды и фрукты? (Нет);
- каша полезный продукт? (Да);
- надо мыть руки перед едой? (Да);
- пепси, чипсы, кока-кола, лимонад полезные продукты? (Нет);
- пища источник энергии, необходимый для роста и развития? (Да);
- сок, компот на обед, пить полезно детям? (Да);
- в молоке, яйцах, мясе есть витамины? (Да);
- торты, пирожные и булочки – самая полезная еда? (Нет);
- если человеку не хватает витаминов, он может себя плохо

почувствовать? (Да).

10. Подведение итогов игры

Учитель: Вот и подошел к концу наш необычный классный час. Давайте подведём итоги. Сейчас каждая команда даст нам несколько советов о правильном питании.

1. Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.

2. Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.

3. Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.

4. Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.

5. Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

6. Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, по несколько раз.

7. Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!

8. В питании тоже важен режим.
Тогда от болезней мы убежим!
Плюшки, конфеты, печенье и торты –
В малых количествах детям нужны.

9. Запомните наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Вручение детям памяток “Золотые правила питания” (Каждый участник получает памятку).

Учитель:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать, как здоровым стать.

11.Рефлексия «Ромашка»

Учитель: Продолжить фразу «Для своего здоровья я буду...» и записать на лепестке ромашки.

ПОДНОС ЗЕЛЕННОГО ЦВЕТА

молоко	кефир	творог	простокваша	йогурт
овсяные хлопья	рис	масло растительное	сыр	хлеб
рыба	мясо	яблоки	апельсины	лимон
морковь	капуста	огурцы	соки	кабачки

ПОДНОС ЖЕЛТОГО ЦВЕТА

макароны	сосиски	сметана	яйца	орехи
фасоль	горошек	масло сливочное	сушеные фрукты	сахар

ПОДНОС КРАСНОГО ЦВЕТА

пирожные	газированная вода	торты	копченая колбаса	конфеты
пончики	хрустящий картофель	поп-корн	мороженое	шоколад

Тема7 Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Питание — необходимое условие для жизни человека

Цели: — формировать у детей представление о правильном питании,
— познакомить учеников с золотыми правилами питания.

Оборудование: таблицы «Органы пищеварения», «Продукты питания», плакат «Полезные и неполезные продукты», Золотые правила питания.

Ход занятия.

Заучивание слов:

Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Аккуратно одевайся,
В школу смело отправляйся!

Беседа по теме.

—Мы продолжим наше путешествие в страну Здоровячков и сегодня поближе познакомимся с еще одним доктором — доктором Здоровая Пища.

—Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

—Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

Оздоровительная минутка (начинается словами):

Люди с самого рождения

Жить не могут без движения.

Упражнение «Гора» (для осанки).

— Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело — как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! — решили они. — Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь. Молодцы!

Продолжение беседы.

—Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? (Органы пищеварения.)

—Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

—Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание— условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

—Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Продолжи сказку:

«Жил-был один сказочный король. У него была дочь. Она любила только сладкое. И с нею случилась беда.

—Какая случилась беда с принцессой?

—Можете ли вы посоветовать королю, как можно вылечить принцессу?

—Какие советы вы дадите? (Ответы детей)

Поможет нам разобраться в этом доктор Здоровая Пища.

— Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять

два условия: умеренность и разнообразие.

— Что означает умеренность?

— Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

— Что значит «разнообразие»?

— Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи — фрукты и овощи — содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

— Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи — кладовая здоровья».

— Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль» лук и плоды шиповника.

— Какие из продуктов вы больше всего любите?

Итог. Какую пищу любят есть в стране Мамонтёнка?

Тема 8 Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Цели: ознакомить учащихся с необходимыми организму питательными веществами; выучить правила правильного питания; развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и пищеварительной системы; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

I. Беседа по теме

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, не уставать (мед, гречка,

геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья». Придумайте загадки об овощах и фруктах.

-Подумайте, можно ли приготовить обед из трех блюд, если у вас есть только свекла, картофель, фасоль, лук и плоды шиповника.

- Какие из продуктов вы больше всего любите?

(Чтение стихотворения С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Беседа по содержанию.)

II. Игра «Угадайка»

- Молоко – такой знакомый продукт. А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

- Давайте поиграем: назовите молочный продукт, ваш друг – другой молочный продукт и т. Д. Название одного и того же продукта нельзя повторять дважды. Выигрывает тот, кто вспомнит больше названий молочных продуктов.

- А вспомнить некоторые продукты, приготовленные из молока, вам поможет текст на доске:

1. Если молоко оставить на сутки в теплом месте, оно прокиснет и образуются ...

2. Если прокисшее молоко слегка подогреть, из него выделится плотный сгусток белого цвета - ...

3. Если молоко поставить в горячую духовку и подержать там часа два, то получится...

4. Если в горячую духовку поставить прокисшее молоко, то получится...

III. Это интересно!

Слово «витамин» придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с («амин»), получилось слово «витамин». Детям 6-7 лет надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов.

IV. Доктор Здоровая Пища дает советы:

- *Воздерживайтесь от жирной пищи.*
- *Остерегайтесь очень острого и соленого.*
- *Сладостей тысячи, а здоровье одно.*

- *Совет мамам, бабушкам: когда готовите пищу, бросьте в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.*
- *Овощи и фрукты – полезные продукты.*

V. Проведение опыта

- Как определить жирная ли пища?

Взять небольшие порции разных продуктов: кусочек хлеба, яблока, колбасы и т. д. Срезанной частью положить на лист бумаги. Через 10-15 минут посмотреть. Если продукт жирный, на бумаге останется жирное пятно.

VI. Оздоровительная минутка.

Упражнение «Деревце» (для осанки).

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек). Опустите руки и расслабьтесь.

VII. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков.

Полезные продукты

Рыба
Кефир
Геркулес

Неполезные продукты

Пепси
Фанта
Чипсы

Подсолнечное масло
Морковь
Лук
Капуста
Яблоки, груши и т. п.

Жирное мясо
Торты
«Сникерс»
Шоколадные конфеты
Сало и т. п.

VIII. «Прежде, чем за стол мне сесть, я подумаю, что мне съесть».

- Нарисуйте продукты полезные для здоровья. (Или раскрасьте, вылепите).

IX. Золотые правила питания:

- *Главное – не переедайте.*
- *Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.*

- *Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.*
- *Перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.*

Х. Итог. Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

Тема 9 Умеем ли мы правильно питаться? Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

Умеем ли мы правильно питаться?

Эпиграф: «Овощи, ягоды, фрукты – это самые витаминные продукты».

Оборудование: корзина с картинками, на которых изображены различные продукты.

1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

Стучит в дверь почтальон.

Почтальон: я принес письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье, и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров. Ваш Карлсон».

Ведущий: Ребята, верно ли Карлсон составил меню? Сейчас мы идем в магазин и берем продукты для него.

Первый и третий ряд – покупатели. Второй ряд – контролеры. Покупатели складывают в корзины картинки с изображением различных продуктов.

Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на желтую – полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную – продукты, присутствующие на столе редко. *(Работает второй ряд.)*

2. Это интересно!

Ведущий: Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Основные группы витаминов: водорастворимые (С, В1, В2, В3) и жирорастворимые (А,

D, E).

Краткая характеристика витаминов.

Ученик 1: Витамин А – это витамин роста. Еще он помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

Ученик 2: Витамин С прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

Во саду ли в огороде

Вы меня всегда найдете.

А кто летом в лес пойдет,

Тот нас в корзине принесет! (*Щавель.*)

Ученик 3: Витамин D сохраняет нам зубы. Без него зубы человека становятся мягкими и хрупкими. Его можно найти в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин D.

3. Отгадывание загадок

Маленький, горький,

Луку брат. (*Чеснок.*)

Щеки розовы,

Нос белый.

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она. (*Редиска.*)

Вверху зелено,

Внизу красно,

В землю вросло. (*Свекла.*)

В нашей грядке

Выросли загадки –

Сочные да крупные,

Вот такие круглые.

Летом зеленеют,

К осени краснеют. (*Помидоры.*)

4. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки»

Ведущий: Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх. (Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква.)

5. Инсценировка «Спор овощей»

Каждый овощ (ребенок с картинкой в руках, на которой нарисован соответствующий овощ) доказывает, что он самый полезный и вкусный.

6. Игра «Какие овощи выросли в огороде?»

Дети перечисляют известные им овощи. Побеждает тот, кто назвал больше.

7. Работа со стихотворением

Про овощи

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берег от прохладной погоды.

Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

Показал садовод,
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста.

Н. Кончаловская

- Назовите правильно, что выросло на грядках. (*Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.*)

8. Итог урока

Экскурсия в поликлинику. Доктор Айболит дает советы.

- a. При простуде надо пить чай с малиной.
- b. От насморка полезен свекольный сок.
- c. При кашле пьют настой редьки на меду.
- d. От головной боли помогает избавиться капустный лист.
- e. Не болеть гриппом помогают лук и чеснок.

Тема10 Сон – лучшее лекарство Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Цель:

- продолжать формировать у детей представление о факторах, влияющих на здоровье человека.
- формировать привычку к здоровому образу жизни.
- расширить знания детей о пользе сна;
- побуждать к выполнению режима дня.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, выполнять гигиенические навыки.
-

1. «Можно – нельзя».

Вспомним советы доктора Здоровая Пища, какие продукты он рекомендует есть, чтобы попасть в страну Здоровячков, а какие нет.

Повторим слова, которые нужно помнить:

«Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть»

Можно составить меню на день.

Игра «Юный кулинар»

Приготовить карточки с рисунками или аппликациями продуктов. Дети должны «приготовить кашу» или сварить борщ» и т.д. Можно выбрать «повар», который нашел бы среди карточек те, которые нужны для приготовления того или иного блюда.

2. Беседа по теме

Ребята нашу беседу я хочу начать словами А. С. Пушкина «Я сон пою – бесценный дар Морфея».

Наша беседа посвящена сну. Отгадайте загадку: «Что можно увидеть с закрытыми глазами?» (ответы детей). Загадок о сне народ сочинил много. Давайте мы их с вами прочитаем и отгадаем.

1) Каждый вечер добрый Гном

К нам приходит в тёплый Дом.

Спать уложит он Ребяток

Караулит у кроваток.

Поправляет одеяльца.

Рады мы за постояльца.

Просыпаются Ребятки

Удирает без оглядки!

2) Закрыв глаза и захрапел,

Кот словно в пропасть полетел,

И спящий видит он,

Мурлыча, сладкий

Ребята подумайте и скажите «Что такое сон, как вы понимаете?» (ответы детей).

Еще с древних времен люди задумывались над этим вопросом, и по настоящее время ученые не могут дать точного определения сну. Каждый из вас знает, если не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным, плохо соображаешь, зеваешь. Ведь детям надо много спать, чтобы восполнить ту энергию которую они затратили за день, бегали, играли. После активно проведенного дня, устают не только мышцы, но и многие другие органы: легкие, сердце, печень. Особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог хорошо, активно работать. Вспомните, когда учим стихотворение – плохо запоминается, уже и так и эдак и рисуем картинку перед глазами. А утром один, два раза прочитал и рассказал, почему? Да потому, что мозг отдохнул. Когда вы спите отдыхают и ваши кости, благодаря этому они лучше растут, не зря говорят, что во сне дети лучше растут.

Вечером, когда вам говорят пора спать, готовимся ко сну, вам не охота идти спать, хочется позаниматься еще какими-то своими делами, вы начинаете спорить, капризничать. Это очень глупо и вы теперь узнаете, почему? Но взрослые знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. И еще родители – взрослые знают, что дети, которые мало спят, часто болеют.

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека разработали 9 правил, которых нужно придерживаться.

Правила здорового сна

1. Перед сном совершить спокойную прогулку, принять теплый душ или умыться, почистить зубы, помыть ноги, приготовить постель.
2. Ужинать надо за 1-2 часа до сна, не есть на ночь иначе желудок вместо того, чтобы спать спокойно придется ему переваривать пищу.
3. Спать в полной темноте, в темноте и в тишине можно быстро заснуть.
4. Спать в проветренном помещении, с открытой форточкой.

5. Спать лучше на спине, не рекомендуется спать на левом боку.
6. Спать на ровной постели. Высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.
7. Обязательно ложиться и вставать в одно и тоже время. Это записано у нас в режиме дня. Давайте на модели часов покажем, во сколько вы ложитесь спать и во сколько встаете утром. Сколько часов вы спите ?
8. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги, все это будоражит сон, очень трудно уснуть.

Ребята, давайте проверим, что вы запомнили из сказанного. (ответы детей)

Давайте прочитаем пословицы и объясним, о чем они говорят.

- Подушка - лучшая подружка.
- Сон лучше всякого богатства.
- Сон лучшее лекарство.

Ребята, какие слова вы говорите, когда идете спать? А что говорят вам в ответ? (ответы детей)

3. Анализ стихотворения С.Михалкова « Не спать».

Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»
Нет, я не спорю, я не злюсь –
Я чай на кухне пью.
Я никуда не тороплюсь.
Когда напьюсь – тогда напьюсь!
Напившись, я встаю
И, засыпая на ходу,
Лицо и руки мыть иду...
Я раздеваюсь полчасика,
И где – то в полусне
Я слышу чьи – то голоса,
Что спорят обо мне.
Сквозь спор знакомых голосов
Мне ясно слышен бой часов.
И папа маме говорит:
«смотри, смотри, он сидя спит!»
Как хорошо иметь права
Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!
В четыре! Или в пять!
А иногда, а иногда

(и в этом, право, нет вреда!)

Всю ночь совсем не спать!

- Кто из вас ложится спать, как герой этого стихотворения?
- Почему он заснул сидя?
- Действительно ли иногда можно совсем не спать и это не повредит здоровью?
- Что чувствует человек, когда плохо спал? (Он вялый, рассеянный, раздражительный.)

потребность в сне у людей различная в разном возрасте. Детям 6 -8 лет рекомендуется спать 11 -11,5 часов, ложиться спать в 20 -21 час. Вставать рекомендуется в 7 часов утра. Но главное – самочувствие: если человек встает после сна бодрым, не испытывает сонливости, значит, продолжительность сна достаточная.

Человек спит треть жизни, около 25 лет.

4.Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам»

Босохождение по массажным дорожкам.

5. Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)

Хорошо:

- мыть ноги, руки, принимать душ;
- чистить зубы;
- проветривать комнату;
- гулять на свежем воздухе;
- спать на жесткой постели, на спине.
- Снятся ли вам неприятные сны?
- Как вы думаете, почему?

Плохо:

- перед сном много пить, есть;
- смотреть страшные фильмы;
- слушать громкую музыку;
- физически напрягаться;
- играть в шумные игры.

6. Итог. Почему сон – лучшее лекарство для человека?

Правила закаливания

Тема 11 «Закаливание в домашних условиях»

Цель: создание условий для формирования одного из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма в домашних условиях.

Задачи:

Познавательные:

- Познакомить обучающихся с приёмами безопасного закаливания организма в домашних условиях.
- Познакомить с простейшими способами закаливания организма в домашних условиях.

- Научить обучающихся беречь свое здоровье и укреплять его путем закаливания.

Регулятивные:

- Формировать умение определять тем и цель урока на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще не известно.
- Учить соотносить полученные результаты с поставленной целью.
- Формировать умение осуществлять личностную рефлексию.

Коммуникативные:

- Развивать способность формулировать свои мысли полно и чётко.
- Способствовать развитию умения сотрудничать с другими людьми в поиске необходимой информации.
- Учить выполнять задания по инструкции.

Личностные результаты: формировать внутреннюю позицию обучающихся на уровне положительного отношения к одному из компонентов здорового образа жизни - навыка закаливания организма.

Ход занятия:

1. Организационно-мотивационный момент

-Здравствуйте, дорогие ребята, меня зовут Елизавета Сергеевна, сегодня внеурочное занятие у вас проведу я. Давайте улыбнемся друг другу. Пусть сегодняшнее занятие принесет нам всем радость общения. Сегодня, ребята, вас ожидает много интересных заданий, новых открытий, а помощниками вам будут: внимание, находчивость, смекалка.

2. Актуализация знаний.

-Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

-Итак, сегодня мы с вами будем говорить о здоровом образе жизни, о том, как нам сохранить и укрепить свое здоровье.

Давайте с вами вспомним «помощников» здорового образа жизни, для этого выполним задание.

Задание. Буквы записаны в разном порядке. Соберите слово.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЖИЙСВЕ ДУХВОЗ – свежий воздух

МИЖЕР – режим

ТАПИНИЕ - питание

3. Определение темы и постановка цели.

- И так, что же надо делать для того, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет (личная гигиена, режим дня, физкультура, свежий воздух, питание, закалка).

- А вот о чём мы сегодня поговорим более подробно, вы узнаете, прослушав одну историю.

- Послушайте и скажите, как справился с болезнью придворный врач?

“В стране Ватных одеял”:

Давным - давно в стране, называемой страной Ватных Одеял (все жители этой страны ходили, закутавшись в ватные одеяла), жила королевская семья. Всё было у этой семьи, и только одно обстоятельство мешало её членам быть счастливыми по-настоящему: сын короля и королевы, маленький принц, очень часто болел. Родители не жалели денег на самые тёплые одеяла в стране, но болезни не отступали.

Но вот однажды в этой стране появился врач, который очень хорошо лечил всех куталок (так назывались жители страны Ватных Одеял). Король сразу же пригласил его во дворец, чтобы он осмотрел принца. Осмотрев мальчика, доктор сказал, что причина его болезни в изнеженности, и распорядился, чтобы принц перестал кутаться в одеяла, спал всегда с открытой форточкой, гулял в любую погоду по парку, ходил в лес, почаще бегал босиком по траве, по влажному песку.

Вскоре принц перестал болеть, и король сделал врача главным министром. Это не понравилось остальным придворным. Они стали напёщивать королю, что врач очень жестоко обращается с принцем и хочет его погубить.

Врач был казнён по приказу короля. Принца стали снова закутывать в одеяла, запретили ему ходить босиком, приказали закрыть в его комнате все форточки, перестали пускать на прогулки.

Очень скоро принц опять начал болеть...

-И так, ребята, как справился с болезнью придворный врач?

Дети отвечают на вопрос, учитель доску вывешивает слова:

- прогулки в любую погоду;

- хождение босиком по влажному песку, по траве;

- проветривать помещение;

- одеваться по погоде.

-Как назвать, одним словом все эти действия? (закаливание)

- Как вы думаете, какова тема нашего занятия?

- Да, сегодня мы будем говорить о закаливание, и не просто о закаливании,

а о закаливании в домашних условиях.

- Какую цель поставим перед собой?

4. Изучение нового.

- А что такое закаливание? (ответы детей)

- А где мы можем узнать точное определение? (В словаре)

- В толковом словаре В. Даля написано: “Закаливать человека – значит приучать его ко всем лишениям, нуждам, некогда, воспитывать в суровости”.

Русские детишки с детства бегали в одних рубашках без шапки, босиком по снегу в трескучие морозы. Детей начинали парить в бане и купать в холодной воде сразу после рождения.

- Закаливание – комплекс мероприятий. Способов закаливания много, каждый может выбрать, то, что ему по душе. Но прежде чем мы с вами поговорим о способах закаливания в домашних условиях, давайте познакомимся с основными правилами закаливания.

«Правила закаливания»

—Для того чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила и эти правила вы назовёте мне сами. Внимательно слушайте стихотворения, на основе стихотворений вы будете формулировать правила. **(на доску постепенно вывешиваю правила закаливания)**

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,

Прогони подальше лень.

Если начал закаляться,

Закаляйся каждый день.

Дети: Закаливание должно быть ежедневным, постоянным.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для здоровья ценно.

Дети: Закаливание должно быть постепенным.

Третье правило:

Если закаляться - в радость,

Вам простуда – не подружка.

Вы здоровье берегите.

Это, дети, не игрушка.

Дети: Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на

морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

- Правила, эти помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!

-Ребята, а вы согласны со словами: “Кто с закалкой дружит, никогда не тужит”?

-Как вы думаете, как выглядит здоровый и закалённый человек, какими признаками он должен обладать?

- Давайте с вами выполним задание и ещё раз закрепим знание о том, каким должен быть здоровый и закалённый человек,

Задание.

Выберите признаки для характеристики здорового человека:

- Очень редко болеет.
- Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
- Всегда носит тёплую одежду.
- Хороший, спокойный сон.
- Всегда отличное, “солнечное” настроение.
- Имеет бледный вид, тусклый взгляд.
- Если заболел, то быстро поправляется.
- Постоянно раздражителен.
- Излишне не утепляется.

- Молодцы ребята, вы отлично справились с заданием.

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? Можете ли вы себя назвать закалёнными?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье и сейчас мы поговорим с вами о способах закаливания в домашних условиях.

1 способ.

- Послушайте рассказ о том, как проводит своё утро девочка Таня, какие процедуры закаливания она использует?

*По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течёт водица-*

*Я хочу умыться.
Посильнее кран открыла*

*И взяла кусочек мыла,
Пушино пена поднялась-
Смыла с рук и пыль и грязь.*

*Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!*

*Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щёткой действую умело,
Зубы будут очень белы!*

- ПОДНИМИТЕ РУКИ, КТО СЕГОДНЯ УМЫВАЛСЯ И ЧИСТИЛ ЗУБЫ?

- Расскажите, как проходит ваше утро?

(На доске вывешивают слова: - умывание прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры)

2 способ.

- Послушайте стихотворение о том, что делает по утрам девочка Юля и назовите мне способ закаливания, который использует Юля.

*Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрёт меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: “Здоровой будь!”*

- Какой способ закаливания использует Юля?

-Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрыми и весёлыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

(На доске вывешивают слова: обтирание)

3 способ.

Послушайте, как ещё можно начать утро и назовите способ закаливания, который описан:

*Утром я едва проснусь -
Сразу в душе обольюсь.
На весёлый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поёт, журчит, звенит-
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!*

- Какой способ закаливания описан в стихотворении?

- Ребята, а кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы это делаете? Какую воду выбираете: тёплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? (ответы детей)

(На доске вывешивают слова: обливание прохладной водой)

4 способ.

- Одна из замечательных закаливающих процедур - мытьё ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоее с ног пот и грязь, а во-вторых, будите крепче спать. Ведь мытьё ног на ночь благоприятно действует на сон!

(На доске вывешивают слова: мытьё ног на ночь.)

- Посмотрите на доску, о скольких видах закаливания мы вспомнили.

5. Физкультминутка (видеофрагмент)

6. Закрепление изученного.

- Давайте проверим, как вы умеете подбирать себе одежду по погоде:

Задание 1. Игра на внимание “Одень Машу”. Детям предлагаются картинки с одеждой, они должны подобрать их соответствующим погодным условиям.

- солнечный весенний денёк;
- дождливый осенний день;
- морозное зимнее утро.

Задание 2. Признаки здоровья.

Учитель: распределите признаки по двум колонкам «здоровый человек» и «нездоровый человек» **Работа в парах.**

- | | |
|----------------|------------|
| • бодрый | • сильный |
| • рассеянный | • слабый |
| • грустный | • красивый |
| • румяный | • ловкий |
| • бледный | • стройный |
| • медлительный | |

- Итак, если человек будет закаляться, то будет бодрый, сильный, румяный, ловкий, стройный, красивый.

7. Подведения итогов занятия.

- Какую тему мы сегодня изучили?
- Какую цель поставили? Достигли её? С помощью чего?
- Что такое закаливание?
- С какими правилами закаливания мы познакомились?
- КАКИЕ СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВЫ ЗАПОМНИЛИ?
- КАКИЕ ЗАХОТЕЛИ ПРИМЕНЯТЬ И ПОЧЕМУ?

8. Рефлексия.

Посмотри на "пушистиков", которые лежат у вас на партах. У них разные настроения. Раскрась "пушистика", у которого такое же настроение, как у тебя, прикрепите на доску.

Слово учителя: Если вы прямо с завтрашнего дня начнёте закаливающие процедуры и будите выполнять их каждый день, то будите здоровыми и закалёнными людьми. Спасибо вам за занятие, вы все сегодня активно работали, до новых встреч.

Тема 12 День здоровья! «Будьте здоровы»

ЦЕЛИ:

- 1) Воспитывать у детей здоровый образ жизни.
- 2) Учить правильно относиться к своему здоровью.
- 3) Учить беречь своё здоровье.

Задачи:

- 1) Заботиться о здоровье детей, об их физическом развитии, о здоровом образе жизни.
- 2) Постоянно знакомить обучающихся с основными правилами техники безопасности.
- 3) Постоянно напоминать обучающимся правила дорожного движения.

ОБОРУДОВАНИЕ:

1. Иллюстрации к теме.
2. Кроссворд «Здоровье».

Цель: рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека

Ход работы:

1. Вступительное слово учителя:

Здравствуйте, дети! Что важнее всего в век технического прогресса?

Здоровье. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете

воплотить в жизнь ваши мечты. А теперь поиграем и посмотрим, что полезно, а что вредно.

2. Игра-кричалка «Полезно-вредно»

- Читать лежа
- Смотреть на яркий свет
- Промывать глаза утром
- Смотреть близко телевизор.....3 метра, 1.5 часа в день
- Оберегать глаза от ударов
- Употреблять в пищу морковь, петрушку
- Тереть глаза грязными руками
- Заниматься физкультурой

3. Работа в группах.

Учитель: а сейчас поговорим о пословицах.

Объясните пословицы

1. ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ
2. ЗДОРОВ БУДЕШЬ - ВСЕГО ДОБУДЕШЬ
3. КРЕПОК ТЕЛОМ – БОГАТ ДУШОЙ
1. СОН-ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО
2. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ
3. ЗИМОЙ ВОЛКА БОЙСЯ - ЛЕТОМ МУХИ

Физкультминутка поможет нам оздоровиться.

1. Изображаем жирафа

Поднимаем голову вверх, опускаем вниз. Выполняем круговые движения головой вправо, влево.

2. Изображаем обезьяну

Наклон вперед, назад, вправо, влево. Выполняем круговые движения ногой правой ногой, левой ногой.

3. Изображаем кошку

Потягивание всем телом, встать на цыпочки, вытянув сначала правую руку, затем левую.

4. Изображаем птицу

Руки поднять, опустить, имитируя движения крыльев. Выполнить круговые движения руками.

Учитель: молодцы!

4. Учитель: Посмотрите на доску и выбери слова для характеристики здорового человека:

Красивый-страшный

Сутулый - стройный

Сильный-толстый
Ловкий-крепкий
Бледный-неуклюжий
Румяный-подтянутый

5. Викторина.

Учитель: а теперь ответим на вопросы викторины.

а. Как попадают микробы в наш организм?

(при чихании, кашле, через рот-грязные продукты, немытые руки, через кожу (раны, царапины, чужие вещи).

б. Существуют ли полезные микробы?

ДА! Кисломолочные бактерии (кефир, ряженка, соленые помидоры, капуста, огурцы)

с. Если вы попали на необитаемый остров? Золотая рыбка исполнит только 3 ваши желания. Какие?

д. Как вы понимаете выражение Здоровый образ жизни.

1. Спорт и физкультура, игры на воздухе.

2.Проводить меньше времени около телевизора и компьютера.

3.Здоровое питание-фрукты, овощи, молочные продукты. Меньше лимонада, кока-колы.

6.Учитель: Ребята подготовили нам чистоговорки о зубах. Сейчас мы их послушаем.

1. Чтобы зубы не болели Вместо пряников, конфет Ешьте яблоки, морковку-
Вот вам дети, наш совет.

2.Зайка серенький, косою полощи свой рот росой чаще ешь чеснок и лук ты,
кушай овощи и фрукты.

3. Все хорошие ребята Чистят зубы аккуратно.

4.Чистить зубы нам не лень-чистим их 2 раза в день.

5. Чистим зубки 2 раза в сутки чистим долго-3 минутки щеткой чистой, не
мохнатой, пастой вкусной, ароматной.

6.Чистим щеткой вверх и вниз - ну, микробы, берегись

7. Всем девчонкам и мальчишкам Надо брать пример с зайчишки. Репка,
яблоки, морковка - Детским зубкам тренировка

8. Чтобы зубы не болели знают дети, знают звери: Каждый должен 2-жды в
год Показать врачу свои рот.

9. Все ребята сели в ряд Фрукты, овощи едят Витаминов много в них, Очень
нужных для ребят.

10. Жил бобер в норе у речки умываться он любил, утром, делая зарядку, на
прогулку выходил. Умывался он раненько, Зубы чистил, уши тер. Самым
чистым и опрятным Был в лесу лесной бобер.

Учитель: молодцы!

7. Работа в группах.

Учитель: Ребята, подумайте и найдите верное утверждение:

Я чищу зубы 2 раза в день Я грызу ручки и карандаши.

Я рано просыпаюсь и делаю зарядку

Вечерами я долго сижу перед компьютером

Я люблю долго поспать

После еды я полощу рот

До еды я не мою руки

Я часто ем сладкое

Я ем фрукты и овощи.

Физкультминутка

Учитель: а сейчас мы опять подвигаемся!

Сидя или стоя, опустите руки.

Заведите их за спину, соедините ладони.

Затем заверните руки ладонями вверх.

Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад.

Спокойно дышите 20-30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

Встряхните кисти.

Учитель: молодцы!

8. Учитель: Все мы хотим быть здоровыми и наш кроссворд поможет нам сохранить здоровье. Давайте попробуем его отгадать.

1. Утром раньше поднимайся Прыгай, бегай, отжимайся. Для здоровья, для порядка Людям всем нужна - **ЗАРЯДКА**,

2. Дождик теплый и густой Это дождик непростой Он без туч, без облаков Целый день идти готов - **душ**.

3. Хочешь ты побить рекорд!

Так тебе поможет – **СПОРТ**.

4. Он с тобою и со мной,

Шел лесными стежками

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками – **РЮКЗАК**.

5. В новой стене

В круглом окне

Днем стекло пробито,

На ночь вставлено – **ПРОРУБЬ**.

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса

По дороге едут ноги
И бегут 2 колеса
У загадки есть ответ. **Это мой - ВЕЛОСИПЕД.**

7. Есть ребят у меня
Два серебряных коня
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня? **(КОНЫКИ).**

8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка И, конечно - **ТРЕНИРОВКА.**

Учитель: Какое слово получилось в выделенных клетках? **(ЗДОРОВЬЕ)**

ИТОГ:

- 1.Каждый человек должен заботиться о своем здоровье .
- 2.Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.
- 3.Хотим быть здоровыми -мы выбираем здоровье!

Тема 13 «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Цели:

- сформировать понятие, что такое здоровье
- Закреплять представления детей о том, что такое здоровый образ жизни.
- Ознакомить с факторами, влияющими на здоровье человека
- вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека

Ход работы

-Напишите на лучиках пожелание для своих одноклассников. Чтобы вы хотели пожелать своим друзьям?

(Учитель раздает детям лучики от солнышка, на которых дети пишут добрые пожелания)

- Что мы говорим людям при встрече? (Здравствуйте.)
- Поздоровайтесь с соседом по парте
- Что значит это слово? (Пожелание здоровья)
- А как приветствуют друг друга военные? (Здравия желаю!)
- Так что же желают люди друг другу? (Здоровья.)

Каждый человек хочет быть здоровым. А почему очень важно беречь и укреплять своё здоровье?

Что такое здоровье? Что значит здоровый человек?

Речь пойдёт о здоровье, о здоровом образе жизни.

- Всё в природе борется за чистоту, справедливость, жизнь. Маленький цветок тянется к солнцу. Ему нужно вырасти, показать свои свежие зелёные листочки, красивые ароматные цветки, бросить семена в землю, чтобы выросли другие молодые цветки. Также и человек – частичка природы, старается быть сильным, добрым, умным, здоровым в этой жизни, независимо от окружающих обстоятельств.

(На доске учитель открывает картинку дерева, на ветвях которого будут написаны основные факторы сохранения здоровья)

- От каких факторов зависит наше здоровье? От чего зависит наше здоровье?

2. Дадим характеристику, составим модель Здорового человека.

- Теперь попробуем сами сделать модель здорового человека.

Какими физическими и нравственными качествами должен обладать здоровый человек? Выберите те качества, которые, по-вашему, наиболее присущи здоровому человеку

Убрать лишнее, чего бы вы не хотели у себя видеть.

«Здоровый человек – это..... человек»

сильный	неуклюжий
бледный	подтянутый
весёлый	красивый
сутулый	румяный
стройный	ловкий

Весёлый, смелый, грустный, усталый, славный, тучный, стройный, сутулый, сильный, ловкий. Почему убрали?

Проблема:

- Можно ли назвать человека здоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей, животных?

2. Работа с пословицами.

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

-Мудрые мысли люди заключали в пословицы. Попробуйте восстановить пословицы (на интерактивной доске):

Чистота – залог (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо -(зарядке)
Если хочешь быть здоров -(закаляйся)
В здоровом теле – здоровый ... (дух)
Кто аккуратен, тот людям(ПРИЯТЕН)
Чистота – лучшая(красота)

Игра «Аплодисменты»

(Учитель задает вопрос. Учащийся, который выполняет действие, встает.
Остальные дети аплодируют.)

- Кто утром делает зарядку?
- Кто утром чистит зубы?
- Кто любит долго спать?
- Кто занимается в музыкальной школе?
- Кто посещает спортивные секции?
- У кого все 5?
- Кто гуляет после уроков?
- Кто соблюдает режим дня?

- Что такое режим дня?

Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

- Давайте попробуем вместе его составить. (на основе ответов детей учитель выставляет рекомендованный режим дня школьника)
- Соблюдать режим дня – это очень важно для здоровья.

Режим дня.

7.00 – 7.30 - Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак;

8.00 – 13.00 - Занятия в школе;

13.00 – 14.00 -Обед;

14.00 –15.00 - Отдых, прогулка

15.00 - 16.00 – Дополнительное образование

16.00 – 18.00 - Приготовление уроков;

18.00 – 19.00 - Отдых, ужин, помощь по дому;

19.00 – 20.45 - Чтение, игры дома;

20.45 – 21.00 - Подготовка ко сну.

Одеваться по погоде.

- Давайте подумаем, почему школьники чаще всего пропускают занятия?
(Простыли, появляется насморк, болят горло, уши.)
- Уши замерзли.

- Какие правила нарушают дети очень часто? Почему? (Одеваются не по погоде.)
- Значит, одно из условий сохранения и укрепления здоровья – одеваться по погоде. (Учитель прикрепляет на доску карточку «Одеваться по погоде.»)

- Какие спортивные игры вы знаете? (Учащиеся эмитируют движения и действия спортсменов)

1. Стань-ка на снаряд, дружок.

Раз – прыжок, и два – прыжок,

Три – прыжок до потолка,

В воздухе два кувырка!

Что за чудо-сетка тут?

Для прыжков снаряд —...(батут)

2. 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других

не пустить стремятся их. (футбол)

3. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

4. Что на поверхности реки,

Люди будто поплавки,

От берега до берега

Делают уверенно? (Плавают)

- Значит, достаточная двигательная активность – ещё одно условие сохранения здоровья.

(Учитель прикрепляет на доску карточку «Занимайся спортом»)

-Итак, от чего зависит наше здоровье?

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

V. Рефлексия.

Приемы здоровьесбережения: психологический климат на уроке, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик; создание ситуации успеха; спокойное завершение урока.

Закончите предложение «Я буду здоров, если».

(Учитель раздает детям лучики от солнышка, на которых дети писали добрые пожелания).

- С каким настроением вы заканчиваете урок?
- Что нового узнали на уроке?
- Достигли ли мы целей урока?
- Что было трудно на уроке?
- Что было легко на уроке?

Тема 14 «ЗАРЯДКА – ЭТО ЗДОРОВО!»

Цель занятия: формирование ценностного отношения к здоровью

Задачи:

- Расширять знания о пользе утренней зарядки.
- Развивать навыки исследовательской деятельности.
- Воспитывать культуру здорового образа жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент

- Скажем «Здравствуйте!» руками, (рукопожатие))
- Скажем «Здравствуйте!» глазами, (подмигивание)
- Скажем «Здравствуйте!» мы ртом, (воздушный поцелуй)
- Станет радостно кругом!
- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это доброе слово, желая друг другу здоровья. Здравствуйте, значит «будьте здоровы!».

2. Мотивация

- Быть здоровым – что может быть лучше? Русским народом сложено немало пословиц о здоровье. Обсудите в группах значение пословиц на карточках. Объясните, как вы их понимаете?

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь - всего добудешь.

Крепок телом - богат делом.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

В здоровом теле здоровый дух.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Соблюдать режим дня, заниматься спортом, правильно питаться, пить витамины, дышать свежим воздухом, соблюдать правила личной гигиены)

3. Целевая установка

- Сегодня наше занятие по проектной деятельности посвящено самому дорогому, что есть у человека – его здоровью. Чтобы определить тему занятия, посмотрите мультфильм из серии «Азбука здоровья». (Приложение 1)

- Кто догадался, какова тема нашего занятия?

(Тема нашего занятия – «Зарядка»)

- Кому же нужна зарядка и для чего?

(Зарядка нужна всем для укрепления здоровья)

4. Исследовательская работа

- Чтобы получить знания об этой важной составляющей здорового образа жизни мы разделимся на 4 исследовательские группы, у каждой будет своё задание.

Группа №1: лингвисты-учёные, изучающие русский язык.

Задание: выяснить значение слова «Зарядка».

Группа №2: историки-учёные, изучающие прошлое.

Задание: найти информацию о появлении зарядки.

Группа №3: медики-специалисты в области здоровья.

Задание: узнать, какую роль зарядка играет в жизни человека.

Группа №4: социологи-специалисты, проводящие опросы населения.

Задание: провести социологический опрос учеников по выполнению зарядки.

Какими методами вы сможете «добыть» новые знания?

(Прочитать в книгах, найти информацию на Интернет-сайтах, взять интервью у школьного врача, провести опрос среди одноклассников).

Опрос

Работа в группах, выступления с выводами:

ЯЗЫКОВЕДЫ

Сначала мы обсудили в группе, что может обозначать слово зарядка. Мы предположили, что это наполняться силой, энергией, хорошим настроением.

Затем мы обратились к Толковому словарю и узнали:

ЗАРЯДКА – регулярное выполнение физических упражнений, направленное на укрепление здоровья.

Учитель: Часто зарядку называют ещё утренней гимнастикой. Слово "гимнастика" произошло от греческого слова "гимназо", что означает - упражняю, тренирую.

ИСТОРИКИ

Мы поработали с Интернет-сайтами и узнали, что в прошлом веке по радио проводились уроки утренней гимнастики. Ранним утром под бодрую музыку все люди шагали на месте, подпрыгивали и махали руками, следуя указаниям диктора. Позже в середине дня стали проводить гимнастику и на работе.

МЕДИКИ

Мы провели интервью со школьным врачом и узнали, что зарядка важна в любом возрасте: в детстве – для развития тела, во взрослом возрасте – для поддержания хорошей формы, в старости – для долголетия.

Врач рассказал, что когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее,

сердце бьется реже. Весь организм отдыхает. Поэтому сразу после пробуждения у человека наблюдается вялость. Такое состояние может сохраняться достаточно долго – до 2 часов. А благодаря утренней зарядке сон уходит. При регулярных занятиях зарядкой у человека повышается работоспособность и замедляются процессы старения.

Учитель: Знаменитый врач и философ Древнего Китая, Чждан-Чжу говорил, что, занимаясь гимнастикой, человек глубже дышит, а при глубоком дыхании «из него выходит старое, испорченное, входит же в него новое, свежее».

В наше время в Китае до сих пор сохранились традиции всей семьей делать утреннюю зарядку. Китайцы уделяют этому важную роль, создавая в своих домах целые комнаты для выполнения гимнастических упражнений.

СОЦИОЛОГИ

Мы разработали анкету из 3 вопросов:

Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

Ты выполняешь зарядку каждый день?

Кто ещё в твоей семье делает зарядку?

Затем мы задали эти вопросы друг другу и выяснили, что все ребята нашей группы делают зарядку, но не каждый день. А в наших семьях зарядкой больше занимаются братья и сестры.

Отдайте зарядке 5 минут времени, а взамен получите здоровье!

-Раз зарядка так важна в жизни человека, то попробуем на практике составить упражнения для зарядки.

А помогут вам в этом ваша наблюдательность и... наши любимые животные.

Оказывается, животные тоже следят за своим здоровьем и внешним видом. Каждое утро у них начинается с зарядки. Не верите?! Убедитесь сами, а заодно и присоединяйтесь к ним, это полезно!

Физминутка «Звериная зарядка» (Приложение 3)

Рефлексия

Подведем итоги нашего занятия по рефлексивной карте.

Продолжите фразу:

Я	знаю...
	могу...
	хочу...

Главное в жизни — это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность — это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Тема 15 Путешествие в страну здоровья. Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

ЦЕЛИ:

1. В игровой форме обобщить знания учащихся о культуре здоровья.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки
3. Воспитывать аккуратность, любовь к порядку, интерес к физической культуре.

Мы отправляемся в путешествие. На каждой остановке проведём конкурс на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять.

1 станция «Мойдодыр» (личная гигиена)

1. Как правильно мыть руки?
2. Как правильно чистить зубы??
3. Назови правила ухода за кожей.

2 станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний)

1. Твоего товарища тошнит и рвёт, что будешь делать? (Сказать врачу или медсестре. Вызвать врача. Пока их нет, заставить товарища выпить два литра кипячёной воды, лучше, если в ней будет растворён кристалл марганца)

2. Сколько значений имеет слово «туалет»? (*Туалет-уборная, туалет-мытьё рук*)
3. Как бактерии дизентерии попадают человеку от больного? (*Если руки не мыть после туалета, то бактерии попадают на продукты, на одежду, ручки дверей, со сточными водами, через мух на продуктах*)
4. К каким болезням могут привести грязные руки?

3 станция «Опрятность» (уход за одеждой)

1. Быстро выгладить галстук. (*Намочить весь в воде, затем выгладить*)
2. Выстирай носки. (*Стираются с двух сторон*)
3. Чем отличается уход за нательным бельём от ухода за верхней одеждой? (*Нательное бельё меняют каждый день, стирают. Верхнюю одежду чистят по мере необходимости*)
4. Уход за волосами. (*Ежедневно расчёсывать не менее двух раз, на ночь – массажной щёткой. Мыть не реже одного раза в неделю. Не пользоваться чужой расчёской, косынкой, лентой, шапочкой. При появлении перхоти обратиться к врачу*)

4 станция «Долой грязь» (гигиена жилища, правила уборки помещения)

1. Подмети пол. (*Веник, совок*)
2. Как правильно вымыть полы. (*Ведро, тряпка. Сначала смачивают, трют, затем смывают и вытирают. Если надо, перед мытьём подметают*)
3. Как быстро проветрить комнату? (*Сквозное проветривание*)
4. Как убирать комнату больного человека? (*Только влажным способом с добавлением специальных средств, при открытой форточке*)

5 станция «За столом, или приятного аппетита» (гигиена питания, сервировка стола, правила поведения за столом)

1. Из имеющихся продуктов составь меню завтрака. (*Мясо, молоко, каша, яйца, колбаса, гарниры 2-3, масло, варенье, хлеб белый, чёрный, пирожное, сок*)
2. Приготовь полдник. (*Кефир, молоко, компот, чай, кисель, пирожное, котлета, хлеб, печенье, вафли, яйцо, масло и т.д.*)
3. Сколько молока надо тебе выпивать в день и почему? (*0,5 литра, т.к. в этом количестве содержится суточная норма солей кальция.*)
4. Как правильно питаться?
5. Как вести себя за столом во время еды?

6 станция «Закаляйся как сталь» (закаливание организма, правила пользования солнцем, воздухом, водой)

1. Когда воздух может стать вредным для здоровья? (Когда содержит дым от папирос, от грязного белья, много влаги или наоборот сильно сухой, когда в нём есть вредные вещества от котельной, от газовых плит, промышленных предприятий, содержит пыль.)
2. В каких случаях солнце друг, а в каких враг?
3. Значение свежего воздуха для человека?

7 станция «Будь внимателен и осторожен» (поведение на территории, улице, соблюдение уличного движения)

1. Что такое ПУД? (Правила уличного движения.)
2. Покажите, на каком расстоянии от бортики тротуара должен ехать велосипедист?
3. Как следует перейти улицу или железнодорожное полотно?
4. Если увидишь на проезжей части улицы полосатую дорожку (как зебра), что это означает?
5. Какие сигналы светофора ты знаешь и каково их значение для пешехода?

Примечание: Каждая станция соответственно должна быть оборудована

Тема 16

Цель мероприятия: обучение детей бережному отношению к собственному здоровью и приёмам его сохранения.

Задачи: в игровой форме повторить правила здорового образа жизни, воспитывать бережное отношение друг к другу, к себе, к взрослым, формировать чувство ответственности перед окружающими за свои поступки, воспитывать аккуратность, трудолюбие, учить детей дружить.

Оборудование: подарки для жюри (мыло и щётка), световые значки (красный и зелёный кружочки), легковые машинки, нитка длиной 5 метров, воздушные шарики, лозунг «Руки мой перед едой» (приложение № 1), два яблока, нарисованные в кругах предметы (приложение № 2), костюм Айболита.

1. Вступление.

- Команды «Мишки» и «Тигрята» к выходу приготовиться. (Выходят команды под музыку.)
- Команды, готовы ли начать состязание? (Готовы.)

Вести КВН буду я - современный Айболит. Надеюсь, что мои лекарства – остроумие и находчивость – помогут вам в столь интересной борьбе за здоровье.

(Распределение болельщиков по местам команд.)

За активное участие болельщиков в игре будут присуждаться очки.

2. Подарки для жюри.

Каждая команда приготовила подарок для уважаемого жюри.

«Тигрята» - мыло: если проиграем, судью на мыло отправим;

«Мишки» - щётку: судить – судите, да на щётку смотрите.

3. Приветствие команд.

Команды приветствуют друг друга песней.

Мишки. КВН начать мы рады

И в жару и в холода,
Если трудно, если надо,
Все мишутки скажут да.
Пораженье иль победа – это вовсе не беда.
Если нужно, если надо,
Все мишутки скажут да.
Очень добрыми глазами
Посмотри на нас, жюри.
Ты учти же, что мы сами.
Ты учти же, ты учти.
Это вовсе не беда.
Если нужно, если надо,
Мы тигрятам скажем да.

Тигрята. Мы весёлые ребята,

КВН-ные тигрята.
Мы участвуем сейчас
В КВНе первый раз.
Все привыкли мы к порядку,
Утром делаем зарядку.
Всё на лад идёт тогда:
И работа, и игра.
Мы грязнуль не уважаем,
Слабых мы не обижаем.
В КВН играть хотим,
И быть может, победим!

Коль постигнет неудача -
Знаем, трудная задача.
Победит, как говорят,
Дружба мишек и тигрят.

4. Разминка.

Команды задают друг другу вопросы.

- Сколько яиц можно съесть натощак? (Только одно: другое уже будет не натощак.)
- Когда мальчика называют женским именем? (Соня, когда подолгу спит.)
- Из какой посуды не едят? (Из пустой.)
- Что в кастрюлю кидают перед тем, как варят в ней еду? (Взгляд. Проверяют, чистая ли она.)
- Сколько человек в этом зале? Можно ли дать точный ответ? (Можно, если сосчитать.)
- Как узнать спелость яблока? (Разрезать. У спелого яблока чёрные семечки.)
- Что за трава, что слепые знают? (Крапива.)
- Какие витамины существуют в сыре? (Те же, что и в молоке.)
- В какой ягоде больше всего витамина С? (В смородине.)

5. Номер художественной самодеятельности.

Пока жюри подводит итоги разминки, мы послушаем, какие стихи на тему нашей встречи приготовили команды.

Тигрята. Мы об этом скажем кратко,
Хотя тема и важна,
Физкультурная зарядка
Даже зайчику нужна.
Чтоб добыть себе морковку,
Провести лису-плутовку,
Для любой другой сноровки
Надо сильным быть и ловким.

Мишки. Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.
И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.
Успеет он одеться в срок,

Умыться и поесть.
И раньше, чем звенит звонок,
За парту в школе сесть.

6. Проверка домашнего задания

Готовясь к КВН, командам было дано задание – выучит правила уличного движения. От выполнения этих правил часто зависит и здоровье. Я покажу вам световые значки, а вы должны вспомнить правило и ответить дружно стихами.

Мишки. Загорелся красный свет.

Стоять, дороги нет!

Тигрята. Свет зелёный впереди,

Не зевай, переходи!

7. Игра «Лучший шофёр».

Даются две одинаковые легковые машины; нитка длиной 5 метров. Кто быстрее приблизит машину к себе, наматывая нитки на палочку, не путая нитки и дорогу, - тот лучший шофёр.

8. Конкурс самых сильных.

(Выбирают по человеку от команды.)

Кто из вас самый сильный? Это мы сейчас узнаем. Вы будете надувать шарик.

Чей шарик быстрее лопнет, тот самый сильный.

9. Шуточный номер «Санитарные частушки».

Мишки. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком,

Подошла к нему корова

Причесала языком.

Я под краном руки мыла,

А лицо умыть забыла,

Увидал меня Трезор,

Зарычал: «Какой позор!»

Закопчённую кастрюлю

Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю

Мыла бабушка потом.

Всем знаком грязнуля Ваня.

Он не любит мыться в бане.
Плачет в бане он всегда:
- Ой, горячая вода.
И холодной он боится –
По утрам не хочет мыться.
Снова плачет он тогда:
- Ой, холодная вода.

Тигрята. Помни лозунг ты такой:

Руки мой перед едой.

Припев: Чтобы это не забыть
Надо снова повторить. (2 раза)

Зубы лучше щёткой три
И снаружи и внутри.
Припев.

Волосок за волоском,
Расчешись ты гребешком.
Припев.

Чище в доме убирай,
Тряпкой влажной пыль стирай.
Припев.

Жизнью я довольна очень:
И пою я, и пляшу,
Потому что днём и ночью
Свежим воздухом дышу.
Припев.

10. Конкурс капитанов.

Кто быстрее и культурнее съест яблоко, тот и победит.

11. Игра «Кто с кем дружит».

У каждого на груди в большом круге нарисованы разные предметы – по 10 в каждой команде.

Очки.	Глаза.
Башмак.	Ноги.

Солнце.	Шляпа.
Кран.	Руки.
Нос.	Носовой платок.
Ногти.	Ножницы.
Зубная щётка.	Зубная паста.
Лохматая голова.	Расчёска.
Щётка.	Таз с водой.
Спящий человек.	Будильник.

Нужно найти пару из другой команды и представиться.

12. Конкурс болельщиков.

Кто дружнее ответит на загадки?

Болельщики мишек.

В дождь и в зной он на посту,
У народа на виду. Это дядя –
Всем пример. Дядя... (милиционер.)

Болельщики тигрят.

На жарком солнышке подсох
И рвётся из стручков ... (горох).

13. Подведение итогов. Награждение команд.

Айболит. Хорошо прошёл курс лечения, мои зверята. Вы заслужили по ложке вот этой таинственной микстуры – лекарства.

(Показывает бутылку.)

Команды (хором).

Дело не в таинственной микстуре,
Наш секрет здоровья – в физкультуре.

Капитан «Тигрят». Мы уходим, до свиданья, что же нам ещё сказать?

Капитан «Мишек». Разрешите на прощанье вам здоровья пожелать!

Айболит. Дорогие ребята, спасибо вам за участие в нашем КВН.

Будьте всегда чистыми, аккуратными, здоровыми.

Тема 17 Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник)

Учитель. Тема нашего мероприятия звучит так: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

Здоровье – одна из самых главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека

– богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

- Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

(Выслушиваются ответы детей).

Конечно же, здоровье – это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Собери и объясни пословицы.

(На доске слова, из которых дети собирают пословицы).

*Здоровье дороже денег.

* Здоров будешь – всего добудешь.

* Болен – лечись, а здоров – берегись.

Выбери слова для характеристики здорового человека:

красивый	страшный
сутулый	стройный
сильный	толстый
ловкий	крепкий
бледный	неуклюжий
румяный	подтянутый
веселый	вялый

Игра – кричала «Полезно – вредно».

- Есть невымытые фрукты.....(вредно).

-Чистить зубы 2 раза в день....(полезно).

- Читать лежа...(вредно).

- Смотреть на яркий свет ...(вредно).

- Промывать глаза по утрам....(полезно).

- Смотреть близко телевизор...(вредно).

- Употреблять в пищу морковь, петрушку....(полезно).

Заниматься физкультурой....(полезно).

Кроссворд «Здоровье»:

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна ... *(Зарядка.)*

2. Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. *(Душ.)*

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... *(Спорт.)*

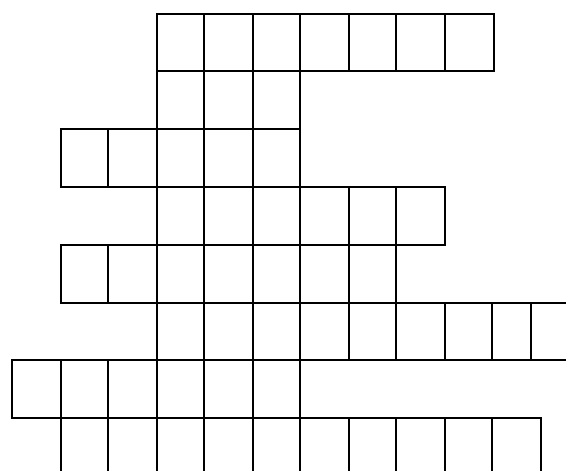
4. Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. *(Рюкзак.)*

5. В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь вставлено. *(Прорубь)*

6. И бегут два колеса.
У загадки есть ответ —
Это мой ... *(Велосипед.)*

7. Есть, ребята, у меня.
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих -
Что за кони у меня? *(Коньки.)*

8. Чтоб большим спортсменом стать,



Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, ... *(Тренировка.)*

Какое слово получилось в выделенных клетках? *(Здоровье.)*

Учитель. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Ученик . Друзья! Нам прощаться настала пора.

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!

Мы «ЗДРАВСТВУЙТЕ» вам напоследок кричим,

Дыханьем зима вас своим одарит.

Учитель. Ребята, а сейчас отгадайте загадку.

Есть в радости подруга

В виде полукруга.

На лице она живет:

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится.

Грусть-тоска её боится!

- Правильно. Это улыбка. Улыбка нужна нам самим и предназначена другим людям, чтобы им было с нами хорошо, легко и радостно. Давайте улыбнемся ещё раз друг другу и будем здоровы!

Список используемой литературы

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: ВАКО, 2007.
2. Сборник подвижных игр для детей начальной школы
<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-2565823.html>
3. Сборник подвижных игр для детей начальной школы
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/21/podborka-podvizhnyh-igr-dlya-programmy-po>