

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

**Абрамова Светлана Сергеевна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К  
ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО СОХРАНЕНИЯ**

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

«  » \_\_\_\_\_ 2025 г.  
Руководитель кандидат

педагогических наук, доцент кафедры  
ТиМНО Панкова Е.С.,

Дата защиты «16» июня 2025 г.  
Обучающийся Абрамова С.С.

«10» июня 2025 г.  
Оценка хорошо

Красноярск  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО СОХРАНЕНИЯ	
1.1. Понятие положительного отношения к физическому здоровью.....	7
1.2. Особенности формирования положительного отношения к физическому здоровью и факторам его сохранения у младших школьников...	14
1.3. Формирование положительного отношения младших школьников к физическому здоровью в учебном процессе начальной школы.....	17
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО СОХРАНЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
2.1. Подбор критериев и методик для проведения констатирующего эксперимента .....	23
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента .....	27
2.3. Сборник методических материалов для формирования положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения .....	34
Выводы по второй главе.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
Приложение А.....	43
Приложение Б.....	51
Приложение В.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе наблюдается снижение уровня физического здоровья у школьников. Это может быть связано с недостаточным уровнем знаний о своём физическом здоровье, его поддержания и причинах нарушений. От того, насколько качественно удаётся сформировать и закрепить знания о физическом здоровье в школьном возрасте, зависит в будущем образ и качество жизни человека в целом. В связи с этим проблема сохранения и укрепления физического здоровья у учащихся младшего школьного возраста особенно актуальна.

Отношение, по В.Н. Мясищеву, является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности. Оно формируется под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом, в частности. Положительное отношение — это самоотверженное, серьёзное, глубокое, ответственное, принципиальное, требовательное, здоровое, сознательное отношение.

**Цель:** изучить актуальное состояние положительного отношения младших школьников к их физическому здоровью и факторам его сохранения и предложить сборник методических материалов для его формирования.

**Объект исследования:** процесс формирования положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения.

**Предмет исследования:** актуальное состояние положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения.

**Гипотеза:** положительное отношение младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения характеризуется когнитивным, деятельностным и эмоционально-волевым и находится преимущественно на среднем уровне.

Для достижения цели в процессе исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме.
2. Описать процесс формирования положительного отношения к физическому здоровью и факторам его сохранения у младших школьников.
3. Подобрать методики для определения актуального состояния положительного отношения младших школьников к физическому здоровью, его поддержанию, провести констатирующий эксперимент.
4. На основе констатирующего эксперимента определить уровень положительного отношения младших школьников к их физическому здоровью и факторам его сохранения.
5. Определить и описать условия формирования положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения.
6. Разработать сборник методических материалов для педагогов.

**Методы исследования:** анализ теоретических источников по проблеме, диагностические методики, анализ результатов констатирующего эксперимента.

Физическое развитие – это определенный динамический процесс биологического созревания и роста ребенка на конкретном этапе онтогенеза. Основной целью мероприятий по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы заключается в создании необходимых для этого условий. Основным методом формирования культуры здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной школы выступает физическое воспитание [7, с.8].

Младший школьный возраст – это возраст от 6-ти до 11-ти лет. Эти границы являются условными, так как они связаны с индивидуальными психологическими характеристиками каждого ребенка. Кроме психологических

характеристик, определение возрастных границ, обусловлено теорией психического развития и психологической возрастной периодизацией.

Культура здоровьесбережения учащихся младшего возраста является составным элементом общечеловеческой культуры. Она включает в себя такие элементы, как грамотное и ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других граждан, его укреплению, и поддержанию в оптимальном для жизнедеятельности состоянии. Также культура здоровья основывается на личностных и социально значимых способах организации жизнедеятельности, ориентированных на развитие всех видов благополучия - это физическое, психическое и социальное, предотвращение развития различных заболеваний. Нарушения здоровья у детей младшего школьного возраста возникают под влиянием множества фактов, каждый из которых имеет важное значение.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является игровая, во время которой ребенок осваивает основные нормы поведения, у него растет интерес к окружающему его миру, учащийся обретает самостоятельность. Деятельность школьника расширяется. Помимо общения с родственниками, ученики нуждаются в коммуникации с другими людьми, а именно со сверстниками, одноклассниками, педагогами и другими взрослыми. В процессе игровой деятельности, ученик знакомится и начинает пользоваться правилами поведения в коллективе, делиться, уступать другим, когда это нужно. В результате этой коммуникации, младший школьник приобретает такие качества, как:

- Коммуникабельность – способность взаимодействовать с другими людьми;
- Организованность – способность организовывать свою деятельность;
- Инициативность – способность брать ответственность за свои поступки и выдвигать собственную точку зрения.

Формирование знаний о собственном физическом здоровье и факторах его сохранения у учащегося происходит благодаря развитию его здоровьесохраняющей компетентности, как желания решать задачи по

поддержанию здорового образа жизни и формирования навыков безопасного поведения, в отношении своего здоровья и не причинения вреда жизни и здоровью окружающим.

Основными показателями наличия положительного отношения к физическому здоровью у детей младшего школьного возраста являются:

- Отношение к здоровью, как к ценности, осознание его значимости для себя.
- Наличие системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих нормах поведения, принятие и следование правилам здорового образа жизни.
- Формирование здоровьесберегающего поведения, умений и навыков деятельности по сохранению и поддержанию здоровья.
- Развитие и проявление здоровьесберегающей грамотности и следование здоровьесозидающему направлению деятельности [4].

Таким образом, положительное отношение к физическому здоровью и факторам его сохранения является одним из главных направлений развития общества в современном обществе. Важным этапом формирования этих знаний является младший школьный возраст, так как в этот период происходит формирование ценностных ориентиров личности, происходит ее социализация и знакомство с разнообразными формами деятельности и построения взаимоотношений в обществе. Поэтапно учащийся накапливает опыт действия в различных сферах жизни, формируются его представления о правилах поведения, в том числе и в отношении здоровья.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО СОХРАНЕНИЯ**

## **1.1. Понятие положительного отношения к физическому здоровью**

Укрепление и сохранение физического здоровья младших школьников приобретает все большее значение и становится одной из важных задач нашего государства. В последнее время было реализовано множество мероприятий, направленных на повышение уровня здорового образа жизни населения нашей страны. Главными национальными проектами являются проекты «Образование» и «Поддержка семьи и медицина», направленных на достижение стратегических целей, связанных с сохранением и улучшением всех видов благополучия населения. Как отмечает Т.Н. Мишина: «состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть созидателем в окружающем его мире. Задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста для любого человека является важной». Перед определением термина «положительное отношение к физическому здоровью», определим значение терминов: «физическое здоровье», «здоровый образ жизни»

Вопрос формирования и воспитания потребности в здоровом образе жизни у младших школьников рассматривали такие известные исследователи как Попов С. В., Амосов Н. М., Кукушин В. С., Зайцев Г. К., Усачев А. У., Виленский М. Я., Татарникова Л. Г., Трещева О. Л., Осик В. И., Брехман И. И., Комков А. Г., Соловьев Г. М.

Существует несколько определений понятия физическое здоровье. Дубровский, В.И. считает, что: «Физическое здоровье — это состояние организма, которое характеризуется его способностью к выполнению нормальных физических и психических функций, а также устойчивостью к болезням и внешним неблагоприятным воздействиям» [11].

Лебедева, А. С. определяет физическое здоровье как состояние, при котором человек обладает достаточным уровнем физической силы и выносливости, что позволяет ему вести активный образ жизни и справляться с повседневными нагрузками [10, с.5].

Ж.К. Холодов определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, отсутствие каких-либо заболеваний и физических дефектов.

Мы в своей работе будем придерживаться определения О.Б. Поляковой: «Физическое здоровье – состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок» [8, с.4].

Физическое здоровье имеет такие характеристики:

- гармоничная конституция и антропометрические данные организма (соответствие роста-весовых размеров, индивидуальные конституционные особенности, осанка, идеальные параметры обхватов шеи, бицепсов, предплечий, груди, талии, талии, бедер и др.);
- здоровые кожа и зубы;
- состояние нашего тела в целом и всех его – отдельно рассматриваемых разными специалистами – органов, систем, тканей, клеток, молекул;
- нормальное функционирование всех органов и систем человека, обеспечивающих жизнедеятельность организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, нервной, пищеварительной, мочеполовой систем и др., координация, гибкость, иммунитет и т. п.);
- нормальный аппетит;
- отсутствие нарушений сна;
- отсутствие ощущения усталости и общей слабости;
- отсутствие простудных и хронических заболеваний;



- физический статус, данные физического развития человека (силы кисти, бицепсов, трицепсов, ног, выносливость, ловкость, физическая подготовленность, сила, готовность к работе в экстремальных условиях, устойчивость к физическим нагрузкам);

Оценкой физического состояния организма является выявление различных биологических дефектов, болезней, устойчивость к влиянию отрицательных факторов, возможность работать в сложных условиях (например, при изменении условий окружающей среды).

Основой здоровья являются адаптационные особенности индивида, с точки зрения медицины это:

- физическое здоровье и состояние внутренних органов, систем организма, система их работы;
- важные факторы здоровья – функциональные и морфологические резервы, благодаря которым происходит адаптация;
- учитывается не только отсутствие прямых отклонений, болезней и жалоб человека, но и уровень приспособительных процессов, возможности организма, касающиеся выполнения определённых функций.

Физическое здоровье - это результат регулярной физической активности, здорового питания, достаточного отдыха, соблюдения чёткого режима дня. Для взрослого человека медики рекомендуют ежедневно уделять не менее тридцати минут физической нагрузке средней интенсивности [9, с.45].

Поддержание физического здоровья связано с физическим воспитанием, которое направлено на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Таким занятиями являются, утренняя гимнастика, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях и кружках, подвижные игры, туризм [9, с.98].

Таким образом, и поддержание, и сохранение физического здоровья связаны с здоровым образом жизни, который включает в себя такие

факторы, как физическая активность, правильное питание, личная гигиена, закаливание организма и другие элементы.

Основные факторы физического здоровья любого индивида:

1) *Рациональное питание:*

это является одним из главных составляющих полноценного физического развития и здоровья человека, благодаря правильному питанию появляется устойчивость к болезням различных органов и систем органов организма;

Выделяются 3 основных закона рационального питания:

1. Энергетическое равновесие;

Нужно поддерживать равновесие между энергетической ценностью суточного потребляемого рациона и энергетическими затратами организма: если организм получает больше энергетической ценности, чем её тратит, то в результате происходит набор лишнего веса, который негативно влияет на наше физическое состояние и самочувствие.

2. Сбалансированное питание - в организм должны поступать те вещества, которые ему необходимы в конкретный момент;

- соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе питания должно быть нормированным, это зависит от возраста человека;
- прием пищи должен состоять из разнообразных продуктов, в них должны содержаться и белки, и жиры, и углеводы, и витамины с минеральными веществами, причём они должны соответствовать норме.

3. Режим питания.

Рациональный нормированный режим питания, должен характеризоваться дробным приемом пищи, то есть 3–4 раза в день; должен быть регулярным, в одни и те же временные промежутки и последний суточный прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна;

2) *Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения.*

Личная гигиена – это комплекс гигиенических правил, их выполнение благотворно влияет на сохранение и укрепление физического здоровья

человека, к ним относятся: гигиена питания, уход за кожей, зубами, волосами, ногтями, одеждой и другое;

### 3) *Двигательная активность.*

Двигательная активность – совокупность всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Важная роль в сохранении физического здоровья, увеличении продолжительности жизни человека уделяется мышечной активности, так как физическая нагрузка способствует уменьшению напряжения в мышцах, утомляемости организма и предотвращению появления отрицательных эмоций, при недостаточной двигательной активности наблюдается гиподинамия, что приводит к ожирению, нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Физическая активность, занятия физической культурой и спортом являются одними из самых действенных средств сохранения и укрепления физического здоровья [5].

Таким образом, физическое здоровье – это общее состояние организма человека, оно характеризуется адаптацией организма к разнообразным условиям окружающей среды, уровнем физического развития, физической подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. Факторы поддержания физического здоровья - гармоничность образа жизни школьников, участие их в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях и достаточный уровень физического воспитания.

Физическое здоровье человека прямо связано со здоровым образом жизни. Существуют различные определения здорового образа жизни, рассмотрим некоторые из них. Например, исследователь Ю.П. Лисицын рассматривает здоровый образ жизни как «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья». По мнению учёного Б.Н. Чумакова, «в понятие здоровый образ жизни входят типичные формы и средства повседневной жизнедеятельности людей, которые способствуют укреплению и совершенствованию резервных возможностей организма, тем самым способствуя обеспечению успешного выполнения общественных и

профессиональных функций вне зависимости от экономических, политических и социально-психологических ситуаций». А.А. Передельский разъясняет, что «здоровый образ жизни – это психофизическая интерпретация «качество жизни», то есть свободный от вредных привычек режим жизнедеятельности, основанный на регулярных занятиях физической культурой и спортом, которые обеспечивают сохранение психофизического здоровья человека». По мнению исследователей В.И. Макарова, Г.Н. Дегтева, Н.В. Афанасенкова, «у организма не полностью сформировавшихся школьников может не всегда быть адекватная реакция на длительное воздействие учебных нагрузок и недостаточную физическую активность в повседневной жизни, что может привести к возникновению функциональных нарушений и в дальнейшем к развитию различных заболеваний».

Положительное отношение к физическому здоровью рассматривается различными исследователями как важнейший компонент общего благополучия человека.

Понятие положительного отношения охватывает широкий спектр феноменов, объединённых идеей осознанного стремления к улучшению здоровья и эффективного управления собственным организмом. Этот подход подчеркивает личную ответственность человека за своё здоровье и интегрирует различные аспекты самосохранительного поведения, такие как регулярные физические упражнения, рациональное питание, профилактика заболеваний.

Д.А. Константинов и А.В. Фокин определяют положительное отношение к здоровью как процесс постепенной выработки сознательных мотиваций и потребностей, направленных на укрепление и поддержание здоровья. Их исследование фокусируется на факторах, влияющих на формирование здоровых привычек среди молодых специалистов медико-биологического профиля.

Н.М. Пейсахов детально описывает связь между психическим состоянием индивидуума и отношением к собственному организму. Его концепция

основывается на идее высокой степени самопринятия и уверенности в собственных силах, необходимых для организации здорового образа жизни

Р.К. Андерсон предлагает рассматривать положительное отношение к здоровью через призму адаптивных реакций организма на внешние воздействия. Он выделяет важную роль генетической предрасположенности и культурных традиций в формировании соответствующих норм поведения.

М.Н. Тишкова делает акцент на роли социальных институтов и семьи в создании среды, стимулирующей здоровый образ жизни. Она подчёркивает влияние окружения и социального контекста на выработку позитивных убеждений и навыков заботы о себе.

Формирование положительного отношения к здоровью выходит далеко за рамки чисто биомедицинского понимания, охватывая социальные, психологические и культурные аспекты. Разнообразие подходов свидетельствует о сложности явления и многогранности процессов, ведущих к развитию такой позиции.

Анализ исследований показывает, что для успешного формирования положительного отношения нужна личная заинтересованность ребёнка и его активная жизненная позиция. Образовательные программы, реализуемые в школе, семейные и общественные инициативы создают условия для изменения привычного поведения человека.

Таким образом, положительное отношение к физическому здоровью представляет из себя многоуровневую систему, включающую в себя индивидуальные предпочтения, знания и умения, подкреплённые внутренними убеждениями человека. Исследования данного понятия открывают новые возможности для разработки методов профилактики заболеваний и оздоровительных мероприятий.

Отношение, по В.Н. Мясищеву, является одной из форм отражения человеком окружающей его действительности. Оно формируется под влиянием общественных отношений, которыми личность связана с окружающим миром в целом и обществом, в частности. Положительное отношение —

это самоотверженное, серьёзное, глубокое, ответственное, принципиальное, требовательное, здоровое, сознательное и т.д. Это определение мы и будем использовать в работе.

Положительное отношение по В.Н. Мясищеву состоит из трёх компонентов: когнитивного, эмоционально-волевого и деятельностного. Эти три компонента отношения представляют собой, с точки зрения В.Н. Мясищева, «процессуальное триединство, которое выражается потенциально в отношении к каждому объекту и проявляется в различных отношениях, в интересах, в той или иной эмоциональной (положительной или отрицательной) оценке, в той или иной степени действенной активности — влечения, желания, стремления или потребности».

Таким образом, положительное отношение к физическому здоровью представляется многослойным конструктом, сочетающим индивидуальные предпочтения, знания и умения, подкрепленные внешними стимулами и внутренними убеждениями.

## **1.2. Особенности формирования положительного отношения к физическому здоровью младших школьников и факторам его сохранения**

Для того, чтобы формировать положительное отношение к физическому здоровью нужно учитывать возрастные факторы. Младший школьный возраст – это возраст от 6-ти до 11-ти лет. Данные границы являются условными, так как они связаны с индивидуальными психологическими характеристиками каждого ребенка. Определение границ, помимо психологических характеристик, обусловлено теорией психического развития и психологической возрастной периодизацией.

Культура здоровья детей младшего школьного возраста является составным элементом общечеловеческой культуры. Она включает в себя ценностное и грамотное отношение к своему здоровью и здоровью других граждан, его укреплению, сохранению и поддержанию в оптимальном для жизнедеятельности состоянии. Кроме того, культура здоровья базируется на личностных и социально значимых способах организации жизнедеятельности,

ориентированных на развитие физического, психического и социального благополучия, недопущения развития недомоганий и различного рода заболеваний. Нарушения здоровья у детей младшего школьного возраста возникают по ряду причин, вот некоторые из них:

### **1) Образ жизни и привычки ребёнка:**

1. Нерациональное питание: нехватка витаминов и питательных веществ, чрезмерное потребление сахара, соли и трансжиров. Всё это ведёт к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета и возникновению лишнего веса.

2. Недостаток двигательной активности: малая физическая нагрузка ведёт к общему ослаблению мышц организма, ухудшению кровообращения, вызывает проблемы с опорно-двигательным аппаратом, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

3. Ненормированный режим дня: отсутствие или нарушение режима дня, недостаток сна, долгое нахождение за компьютером или другими гаджетами. Всё это может привести к нарушению памяти, снижению внимания, проблемам со зрением.

4. Вредные привычки: пропуск приёмов пищи (завтрака, обеда или ужина), употребление алкоголя, никотина, что ведёт к общему ухудшению здоровья ребёнка.

### **2) Экологические проблемы:**

1. Окружающая среда: загрязнённый воздух, вода могут привести к развитию аллергических реакций организма и появлению респираторных заболеваний.

2. Условия проживания ребёнка: загрязнённость помещения, плохая вентиляция, недостаток темноты во время сна, всё это приводит к нарушениям нервной системы человека.

### **3) Наследственность:**

Заболевания, передающиеся от родителей или ближайших родственников: ожирение; проблемы со зрением, слухом, опорно-

двигательным аппаратом, центральной нервной системой и другими системами органов организма.

**4) Социальные факторы:**

1. Наличие стресса и нервного напряжения: конфликты в коллективе, буллинг, депрессия, интеллектуальные нагрузки и др.
2. Психологическая неустойчивость: недостаток знаний и умений преодоления жизненных трудностей и негативных эмоций.

**5) Заболевания:**

1. Инфекционные заболевания;
2. Паразитарные инвазии;
3. Хронические заболевания;
4. Аллергические реакции и иммунодефицит,

**6) Тяжесть учебного процесса:**

1. Интенсивность учебной нагрузки, что вызывает быструю утомляемость организма;
2. Педагогические проблемы: недостаточный уровень учёта индивидуальных особенностей ребёнка, неверное структурирование урока, чрезмерная нагрузка внеклассными мероприятиями, это ведёт к повышению утомляемости ребёнка.
3. Чрезмерная загруженность дополнительными занятиями: кружками, секциями. Это ведёт к перегрузке организма, истощению сил, дефициту времени для отдыха, который требуется для восстановления сил.

Все перечисленные факторы тесно связаны друг с другом и требуют комплексного подхода к решению проблемы охраны здоровья детей младшего школьного возраста. Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них положительного отношения к физическому здоровью. Такие знания передаются в ходе уроков безопасности жизнедеятельности, природоведения, окружающего мира, в процессе разнообразной внеурочной деятельности [15, с.180].



В ходе своего развития дети младшего школьного возраста проходят через несколько возрастных периодов. Они характеризуются собственными психофизиологическими особенностями и соответствующей продолжительностью.

В этом возрасте ведущей деятельностью является игровая деятельность, во время которой ребенок осваивает основные нормы поведения, у него растет интерес ко всему, что его окружает, он становится более самостоятельным. Увеличивается и масштаб деятельности младшего школьника. Кроме близости с самыми родными, дети ощущают необходимость в коммуникации с другими знакомыми, а именно - сверстниками, другими взрослыми. Используя игровую деятельность, младший школьник осваивает и принимает правила поведения жизни коллектива, научается давать свои игрушки, ожидать своей очереди, отступить перед другими, когда это необходимо. В результате такого общения у младшего школьника проявляются такие личные качества, как:

- коммуникабельность,
- организованность,
- инициативность,
- социальная смелость.

Формирование знаний о физическом здоровье и его нарушениях у школьника происходит посредством развития его здоровьесохраняющей компетентности, как желания решать задачи по поддержанию здорового образа жизни и формирования навыков безопасного поведения, в отношении своего здоровья и не причинения вреда жизни и здоровью окружающим.

Основными показателями наличия знаний о физическом здоровье у детей младшего школьного возраста являются:

- Ценностное отношение детей к здоровью, осознание его смысла и значимости для себя и для всего общества.
- Формирование системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих нормах общественного поведения, принятие и следование концепции здорового образа жизни.

- Формирование здоровьесберегающего поведения, умений и навыков деятельности по сохранению и поддержанию здоровья.
- Развитие и проявление здоровьесберегающей грамотности и следование здоровьесозидающему направлению деятельности [4].

Таким образом, знания о физическом здоровье и его нарушениях являются важным направлением общественного развития на современном этапе. Приоритетным периодом развития этих знаний является дошкольный и младший школьный возраст, поскольку именно в это время происходит формирование ценностных ориентаций личности, осуществляется ее социализация и ознакомление с различными способами деятельности и приемами построения общественных взаимоотношений. Постепенно, ребенок формирует опыт в различных областях жизнедеятельности, развиваются его представления о правилах поведения в различных сферах, в том числе и в отношении здоровья.

### **1.3. Формирование положительного отношения младших школьников к физическому здоровью в учебном процессе начальной школы**

Младшие школьники находятся на начальном этапе формирования осознанного отношения к своему здоровью. Их восприятие физической активности, правильных привычек и способов поддержания здоровья формируется постепенно и зависит от множества факторов, включая семейное воспитание, среду обитания и образовательные мероприятия.

#### **Этапы развития понимания физического здоровья у младших школьников**

##### **1 этап: освоение элементарных представлений о своем теле и потребностях организма**

Этот начальный этап начинается практически сразу после поступления ребёнка в школу. Основной задачей является знакомство детей с собственным организмом, простыми правилами заботы о нём и понятием «физическое здоровье».

На первом этапе ученики получают базовые знания о строении тела, функциях органов и значимости двигательной активности. Для реализации данной цели используются различные формы деятельности:

**Наглядные материалы:** презентации, плакаты, рисунки и схемы человеческого тела, наглядно демонстрирующие строение организма и основные органы.

**Игровые методы:** проведение дидактических игр, викторин, конкурсов.

**Чтение рассказов:** чтение рассказов о здоровом образе жизни, обсуждение правил его сохранения.

### **2 этап: формирование гигиенических привычек**

На этом этапе формируются полезные привычки, связанные с заботой о здоровье ребёнка и уходом за собой. В этом могут помочь тематические классные часы, внеклассные мероприятия. Они развивают навыки самообслуживания, такие как личная гигиена (ежедневный уход за кожей, зубами, волосами, одеждой, ногтями), привычки, связанные с укреплением иммунитета и профилактикой заболеваний, такие как правильное питание, закаливание, чёткий режим дня. Развивают навыки безопасного поведения на улице и дома.

### **3 этап: развитие интереса к физическим нагрузкам и активному образу жизни**

Этот этап предполагает расширение знаний о видах спорта и физических упражнениях. Он включает в себя следующие компоненты:

1. Регулярные физические нагрузки: уроки физкультуры, посещение спортивных секций, посещение экскурсий и туристических походов.
2. Активности на свежем воздухе, такие как игры в футбол, волейбол, баскетбол, катание на велосипеде, лыжах и коньках и другие виды спорта, предусматривающие нахождение на улице.
3. Развитие силы воли: участие в различных соревнованиях.

Всё вышеперечисленное формирует положительное отношение к физическим нагрузкам и развивает стремление вести активный образ жизни.

#### **4 этап: профилактика вредных привычек**

На этом этапе у детей уже сформированы знания о здоровом образе жизни, но риск появления вредных привычек остаётся высоким. Этот этап включает в себя мероприятия, направленные на просветительскую деятельность в отношении пагубных привычек.

1. Организация лекций, семинаров, диспутов на тему вреда курения, алкогольной зависимости и употребления наркотиков.
2. Ознакомление с последствиями употребления: просмотр видео, встречи с людьми, пострадавшими от употребления вредных веществ.
3. Привлечение общественных организаций: сотрудничество с общественными организациями, волонтерскими группами.

Эти методы позволяют сформировать отрицательное отношение к употреблению вредных веществ для организма.

#### **Факторы, влияющие на сохранение физического здоровья младших школьников**

1. **Семейное воспитание**
  - Родители играют ключевую роль в формировании представления о здоровом образе жизни. Если семья придерживается принципов здорового питания, занимается спортом и уделяет внимание профилактике заболеваний, ребенок усваивает такие привычки естественным путем.
2. **Образовательная среда**
  - Школа должна обеспечивать оптимальные условия для организации учебного процесса, включающего физическую подготовку и профилактические меры. Важно наличие оборудованных спортплощадок, бассейнов, игровых зон и проведение оздоровительных мероприятий.
3. **Социальные условия**
  - Окружающая социальная обстановка также влияет на состояние здоровья учеников. Благоприятная экологическая ситуация, доступность мест для активного отдыха и безопасность районов проживания положительно сказываются на развитии ребенка.

#### 4. **Медицинская помощь**

- Своевременное медицинское обслуживание, ежегодные медицинские осмотры и профилактика заболеваний позволяют выявлять отклонения в состоянии здоровья на ранних стадиях и предотвращать серьезные заболевания.

Основные знания о положительном отношении к физическому здоровью и способах его сохранения младшие школьники получают на уроках окружающего мира, а также во время проведения внеклассных мероприятий и внеурочной деятельности, таких как: спортивные состязания и соревнования, эстафеты, спортивные викторины и конкурсы, посвящённые пропаганде здорового образа жизни, профилактические акции о вреде пагубных привычек.

Комплексный подход к расширению знаний младших школьников о своем здоровье и его сохранении существенно способствует формированию положительного отношения к нему.

## Выводы по первой главе

1. Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок. Факторы его поддержания - гармоничность образа жизни школьников, участие их в здоровьесберегающих и пропагандирующих ЗОЖ мероприятиях и достаточно высокий уровень физического воспитания.

2. Нарушение физического здоровья может привести к ряду негативных последствий. Недостаточная физическая активность, неправильное питание и отсутствие режима дня могут вызвать хроническую усталость, снижение иммунитета и повышенную восприимчивость к заболеваниям. Все это негативно сказывается на успеваемости и общем самочувствии ребенка.

3. К основным компонентам отношений относятся:

- знания – владение пониманием и опытом, которые являются правильными и в субъективном, и объективном отношении. На их основании можно построить суждения и выводы, которые достаточно надежны, чтобы считать их знанием;

- эмоции – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей. Проявляются в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т. д.;

- побуждения к действию

4. Забота о физическом здоровье младших школьников должна быть приоритетом как для родителей, так и для образовательных учреждений. Создание условий для занятий спортом, организация здорового питания и обучение основам гигиены помогут детям расти здоровыми и успешными.

## **ГЛАВА 2. СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО СОХРАНЕНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Подбор критериев и методик для проведения констатирующего эксперимента**

Для определения актуального положительного отношения младших школьников к их физическому здоровью и факторам его сохранения, был спланирован констатирующий эксперимент.

**Экспериментальной базой исследования выступила МБОУ Дивненская СОШ №2 имени Д.В.Непомнящего**

В исследовании принимали участие учащиеся:

- 3 класса - 20 человек;

Критериями определения положительного отношения младших школьников к их физическому здоровью и факторам его сохранения выбраны следующие критерии:

- Понимание ценности и значимости физического здоровья, ведения ЗОЖ

- Количество мероприятий, в которых респондент активно принимает участие

- Владение практическими навыками сохранения и преумножения физического здоровья.

Для изучения уровня сформированности положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения, мы использовали серию диагностических методик:

**Методика №1. «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) (Приложение А)**

Данная методика определяет наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Цель методики:** содействие формированию у школьников осознанного подхода к своему здоровью, включая физическую активность, правильное питание.

**Задачи методики:**

Оценка образа жизни и привычек школьников.

**Методика №2. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Приложение Б)**

**Цель:** методика направлена на изучение степени активности обучающихся в мероприятиях, способствующих формированию и поддержанию их физического здоровья.

**Задачи методики:** оценка степени участия респондентов в спортивных играх, соревнованиях, праздниках, туристических походах; праздниках здоровья, конкурсах рисунков и плакатов о ЗОЖ, др.

**Методика № 3. Изучение уровня физического воспитания младших школьников (М.П. Василенко) (Приложение В)**

Методика изучения уровня физического воспитания младших школьников предназначена для оценки и анализа физического развития и активности детей в начальных классах. Вот основные цели и задачи этой методики:

**Цель:** изучение отношения школьников к собственному физическому здоровью; ведению здорового образа жизни; самостоятельному овладению практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Задачи методики:**

**Сбор данных:** проведение тестирования для изучения уровня физического воспитания младших школьников: отношении к собственному физическому здоровью, к выполнению физических упражнений, закаливанию, участию в соревнованиях.



**Таблица №1. Критерии и уровни сформированности положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения**

Параметр (методика)	Критерии	Уровни состояния осанки (балл)		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
№1. «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)	1. Когнитивный (объем знаний о правилах сохранения физического здоровья, понимание его ценности и значимости)	Недостаточный объем знаний, непонимание ценности и значимости физического здоровья. <b>Менее 45 баллов</b>	Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления физического здоровья, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.  <b>46 - 75 баллов</b>	Осознанное отношение школьников к собственному физическому здоровью; ведение здорового образа жизни; <b>76-110 баллов</b>
№2. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)	2. Деятельностный (участие школьников в здоровьесберегающих мероприятиях)	Сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует. <b>Менее 45 баллов</b>	Готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ.  <b>46-75 баллов</b>	Самостоятельное овладение практическими навыками сохранения здоровья; умение сотрудничать со взрослыми, активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих ЗОЖ  <b>76-110 баллов</b>
№3. Изучение уровня физического воспитания младших школьников (М.П. Василенко)	3. Эмоционально-волевой (отношение младших школьников к значимости физического здоровья, правилам его сохранения)	Наличие нежелания заниматься физическими упражнениями, регулярное употребление вредных продуктов, отказ от прогулок на свежем воздухе и предпочтение	Наличие желания заботиться о своем здоровье, проявляя интерес к спортивным играм, прогулкам на улице, однако такие активности нередко чередуются с длительным	Понимание четкой связи между своими привычками и состоянием здоровья: спорт укрепляет иммунитет, улучшает настроение, повышает выносливость и

		<p>сидячего образа жизни, пассивность и отсутствие инициативы в вопросах здоровья <b>Менее 45 баллов</b></p>	<p>пребыванием перед компьютером, употреблением вредных продуктов. <b>46-75 баллов</b></p>	<p>позволяет хорошо себя чувствовать каждый день. <b>76-110 баллов</b></p>
<p>Уровень осведомленности младших школьников о факторах сохранения их физического здоровья</p>	<p>Общее количество баллов</p>	<p>Школьники имеют ограниченные или искаженные представления о физическом здоровье. Они могут не понимать, что такое здоровье, и не осознавать, как его поддерживать. Не занимаются физической активностью, не следят за своим питанием и не придерживаются режима дня. Не проявляют интереса к вопросам здоровья и могут игнорировать советы взрослых о необходимости заботиться о своем здоровье. <b>Менее 135 баллов</b></p>	<p>Школьники имеют базовые представления о физическом здоровье и его нарушениях, но могут не знать всех деталей и факторов, влияющих на здоровье. Занимаются физической активностью, но могут не всегда осознавать важность регулярных занятий спортом или правильного питания. В целом заинтересованы в своем здоровье, но могут не придавать должного значения профилактическим мерам и иногда игнорировать советы о здоровом образе жизни. <b>136-225 баллов</b></p>	<p>Школьники хорошо информированы о понятии физического здоровья, его значении и факторах, влияющих на здоровье. Умеют применять полученные знания на практике, выбирая здоровый образ жизни, включая занятия спортом и соблюдение режима питания. Осознают последствия плохих привычек и заболеваний, активно участвуют в мероприятиях, направленных на пропаганду здоровья, и могут делиться своими знаниями с другими. <b>226-330 баллов</b></p>

При проведении диагностических методик необходимо выполнять несколько основных правил:

1. Точно выполнять инструкции, иначе содержание задания и полученный результат могут полностью измениться.

2. Внимательно следить за тем, чтобы используемая методика соответствовала возрасту респондентов.

3. Не работать с детьми через силу, без их добровольного желания, заинтересовать детей, не упоминать, что проверяете ребенка; можно включить обследование в процесс любой совместной деятельности, игровой, но только в том случае, если ребенок может и в процессе игры сосредоточиться, принять задание.

## 2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Разработав критерии и подобрав диагностический инструментарий, мы провели количественный и качественный анализ и получили следующие результаты.

№1. «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

В ходе проведения методики получили следующие результаты:

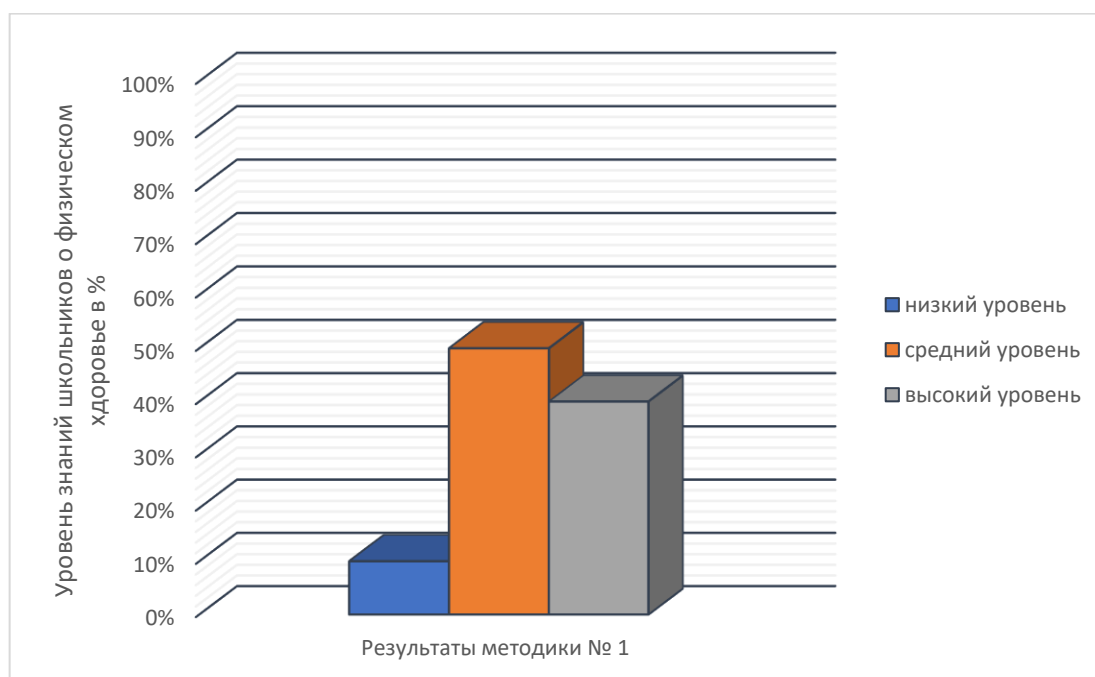


Рисунок 1 – Результаты методики № 1 «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Результаты проведения данной методики показали, что:

**Высокий уровень** у 8 человек, что составляет 40 % от числа обучающихся в классе принявших участие в опросе. Это означает, что у этих

детей имеется осознанное отношение к собственному физическому здоровью; ведению здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень** у 10 человек, составляет 50 % от числа обучающихся в классе. Это свидетельствует о частичном понимании школьниками важности сохранения, укрепления физического здоровья, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень** у 2 учеников, что составляет 10 % от числа обучающихся, что свидетельствует об отсутствии у школьников понимания ценности и значимости физического здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

### **Методика №2. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

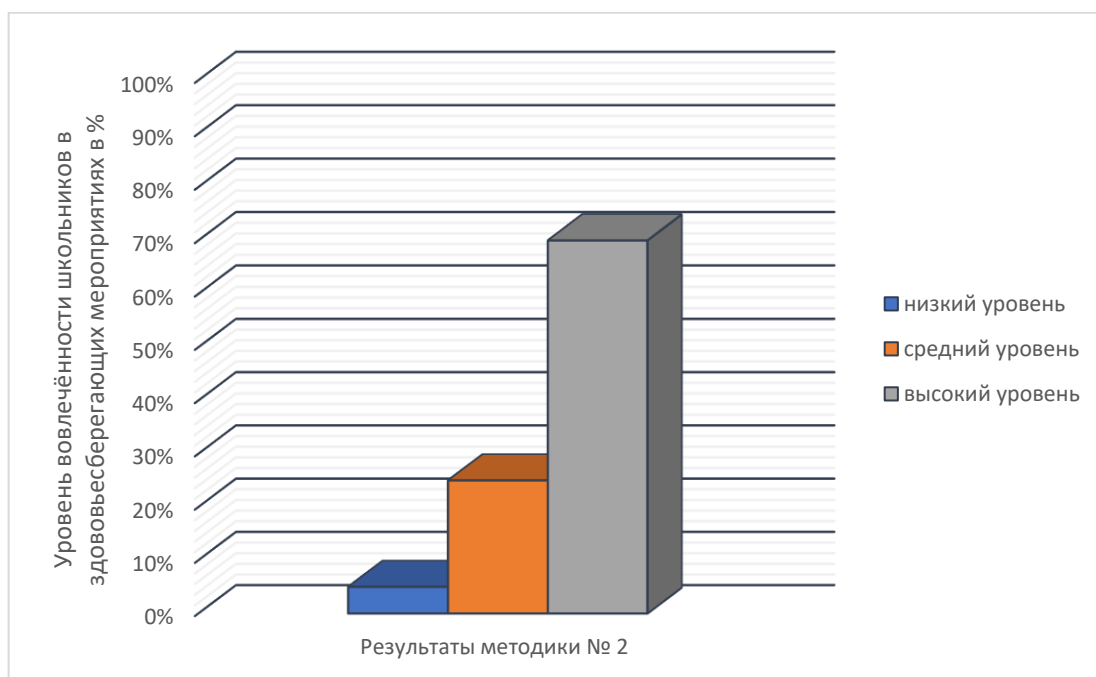


Рисунок 2 – Результаты методики № 2 «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» (Н.С. Гаркуша)

**Высокий уровень** у 14 человек, что составляет 70% от числа участвовавших в методике, это может говорить о наличии у этих учеников осознанного отношения к ценности своего здоровья, ведении здорового образа

жизни, наличии представлений о сущности здоровья; самостоятельном целенаправленном овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокой творческой активности; умении сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активном участии школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень** у 5 человек, что составляет 25% от общего количества опрошенных, это значит, что у этих учеников присутствует частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; свидетельствует о наличии элементарных знаний о здоровье; эпизодическом овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремлении к самосовершенствованию и творческому выражению; готовности к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень** у 1 человека, что составляет 5% от числа опрошенных, это говорит об отсутствии у ученика системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличии вредных привычек, хронических заболеваний, ведении образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничеству со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

**Методика № 3. Изучение уровня физического воспитания младших школьников (М.П. Василенко)**

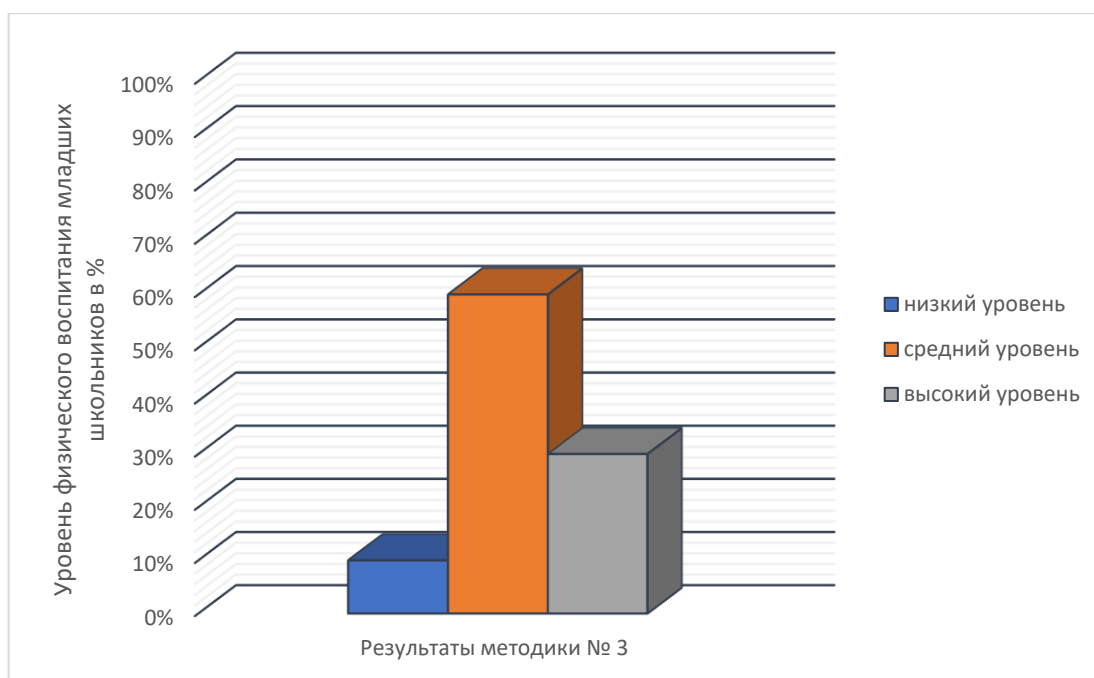


Рисунок 2 – Результаты методики № 3 «Изучение уровня физического воспитания младших школьников»

**Высокий уровень** физического воспитания выявлен у 6 человек, что составляет 30% от общего количества учеников, принимавших участие в методике, у этих учеников осознанное отношение школьников к собственному физическому здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень** у 12 учеников, что составляет 60% от количества опрошенных, это говорит о наличии частичного понимания важности сохранения, укрепления физического здоровья, эпизодическом овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень** у 2 человек, что составляет 10% от количества опрошенных, это говорит о недостаточном понимании ценности и значимости физического здоровья, ведении образа жизни, способствующего развитию болезней.

Таблица 2. Результаты констатирующего эксперимента

№	Методики						Уровень
	«Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)		Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)		Изучение уровня физического воспитания младших школьников (М.П. Василенко)		
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	
1	70	средний	130	высокий	75	высокий	<b>высокий</b>
2	50	средний	120	высокий	50	средний	<b>средний</b>
3	40	низкий	120	высокий	50	средний	<b>средний</b>
4	40	низкий	90	средний	48	средний	<b>средний</b>
5	80	высокий	110	высокий	80	высокий	<b>высокий</b>
6	35	низкий	80	средний	70	средний	<b>средний</b>
7	70	средний	110	высокий	65	средний	<b>средний</b>
8	65	средний	110	высокий	60	средний	<b>средний</b>
9	65	средний	100	высокий	50	средний	<b>средний</b>
10	90	высокий	110	высокий	80	высокий	<b>высокий</b>
11	60	средний	110	высокий	70	средний	<b>средний</b>
12	40	низкий	90	средний	55	средний	<b>средний</b>
13	95	высокий	110	высокий	90	высокий	<b>высокий</b>
14	65	средний	100	высокий	70	средний	<b>средний</b>
15	80	высокий	100	высокий	80	высокий	<b>высокий</b>
16	60	средний	100	высокий	50	средний	<b>средний</b>
17	55	средний	110	высокий	50	средний	<b>средний</b>
18	30	низкий	45	низкий	40	низкий	<b>низкий</b>
19	40	низкий	70	средний	40	низкий	<b>низкий</b>
20	70	средний	90	средний	50	средний	<b>средний</b>

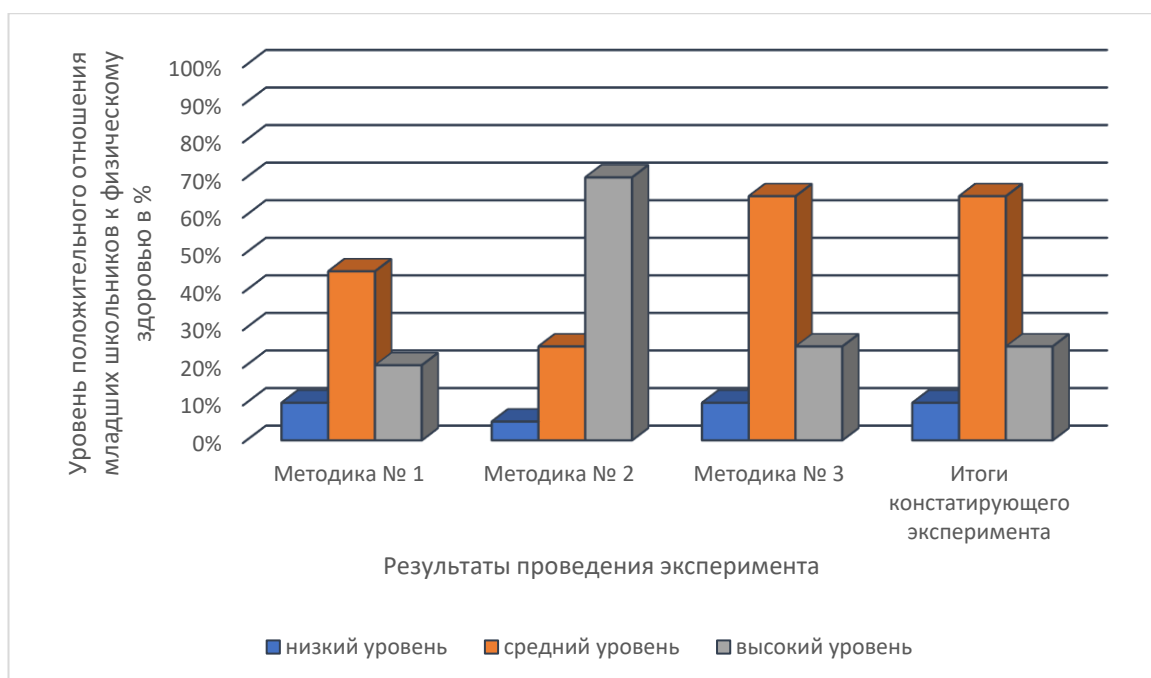


Рисунок 4 – результаты проведения констатирующего эксперимента

**Высокий уровень** выявлен у 5 человек, что составляет 25% от числа учеников, участвовавших в констатирующем эксперименте, это говорит о том, что эти школьники хорошо информированы о понятии физического здоровья, его значении и факторах, влияющих на здоровье. Умеют применять полученные знания на практике, выбирая здоровый образ жизни, включая занятия спортом и соблюдение режима питания. Осознают последствия плохих привычек и заболеваний, активно участвуют в мероприятиях, направленных на пропаганду здоровья, и могут делиться своими знаниями с другими.

**Средний уровень** выявлен у 13 учеников, что составляет 65% от числа участвовавших в эксперименте, это говорит о том, что у этих учащихся имеются базовые представления о физическом здоровье и его нарушениях, но они могут не знать всех деталей и факторов, влияющих на здоровье. Эти ученики регулярно занимаются физическими нагрузками, но не до конца осознают важность этого, они заинтересованы в сохранении своего здоровья, но могут игнорировать советы о здоровом образе жизни, не придают должного внимания профилактике.

**Низкий уровень** знаний выявлен у 2 учеников, что составляет 10% от общего числа учеников, участвовавших в эксперименте, эти школьники имеют



ограниченные или искаженные представления о физическом здоровье. Они могут не понимать, что такое здоровье, и не осознавать, как его поддерживать. Не занимаются физической активностью, не следят за своим питанием и не придерживаются режима дня. Не проявляют интереса к вопросам здоровья и могут игнорировать советы взрослых о необходимости заботиться о своем здоровье.

В результате проведения констатирующего эксперимента мы можем выделить 5 групп направленности знаний о физическом здоровье: о физической активности, о режиме дня, о правильном питании, о закаливании, о гигиене.

Вопросы 2, 4, 8 методики № 1, 4-8, методика № 2, вопросы 12-14 методики № 3 мы можем отнести к группе физической активности, дети, имеющие высокий уровень отвечали на эти вопросы положительно, они занимаются физической культурой, выполняют зарядку, активно занимаются спортом, учащиеся со средним уровнем отмечали, что занимаются спортом, но не выполняют зарядку по утрам, у учеников, имеющих низкий уровень, наблюдается низкая физическая активность. По результатам методики № 2 учащиеся со средним и высоким уровнем положительно относятся к мероприятиям, которые направлены на поддержание физического здоровья.

Вопросы 5, 7 методики № 1 мы можем отнести к группе отношения младших школьников к питанию. Ученики, имеющие высокий уровень, придерживаются правильного питания, дети со средним уровне иногда употребляют в пищу вредные продукты (чипсы, кириешки и т.д.). Дети с низким уровнем часто употребляют вредные продукты в пищу и редко питаются в школьной столовой.

Вопросы 3, 6 методики № 1 мы можем отнести к группе вопросов, связанных с режимом дня, ученики с высоким уровнем стараются соблюдать режим дня, часто проводят время на свежем воздухе, ученики с низким уровнем ложатся спать поздно и много времени проводят за компьютером.

Вопросы 4 методики № 1, 10, 15 методики № 3 можно отнести к группе вопросов, связанных с закаливанием, учащиеся с высоким уровнем знают, что

это такое, с этой группой вопросов справилось малая часть от количества опрошенных.

Вопросы 2, 3 методики № 3 можно отнести к группе вопросов, связанных с гигиеной, учащиеся имеющие высокий уровень соблюдают гигиенические правила, знают правила ношения спортивной формы; ученики, имеющие низкий уровень пренебрегают правилами личной гигиены.

### **2.3. Сборник методических материалов для формирования положительного отношения младших школьников к физическому здоровью и факторам его сохранения**

В результате проведения констатирующего эксперимента мы выявили, что у младших школьников имеется средний уровень знаний о физическом здоровье, что подтверждает нашу гипотезу. Это может быть связано со следующими факторами:

- Нерациональный режим дня: отсутствие четкого распорядка дня, дефицит сна, постоянное пребывание в условиях повышенной зрительной нагрузки приводят к утомляемости, снижению памяти и внимательности, ухудшению зрения.
- Стресс и нервное напряжение: интеллектуальные нагрузки, давление ожиданий окружающих, конфликты в коллективе, трудности общения вызывают тревогу, депрессию, синдром хронической усталости, головные боли, бессонницу и неврозы.
- Отсутствие психологической устойчивости: неумение преодолевать жизненные трудности и негативные эмоции делает детей уязвимыми к различным расстройствам, связанным с состоянием здоровья.

Для устранения отрицательного отношения к физическому здоровью требуется комплексный подход, можно привести несколько эффективных способов, помогающих в этом процессе:

1. Включение знаний о физическом здоровье в образовательный процесс:

Включение тем о здоровьесбережении в учебные предметы (биология, окружающий мир, ОБЗР), чтобы учащиеся понимали важность сохранения физического здоровья для общего развития организма.

2. Организация тематических мероприятий:

Проведение недель и дней здоровья, спортивных соревнований, праздников, где учащиеся смогут применить знания на практике.

3. Использование интерактивных методов обучения:

Проведение дидактических игр, конкурсов, викторин о здоровье, создание информационных плакатов и буклетов, которые сделают процесс обучения увлекательным.

4. Вовлечение родителей в образовательный процесс:

Проведение просветительских мероприятий в сфере физического здоровья для родителей

5. Обучение через примеры:

Привлечение сторонних лиц, таких как тренеры, врачи, проведение мастер-классов, что поможет увидеть реальные примеры и вдохновить учащихся на сбережение собственного физического здоровья.

6. Физическая активность:

Организация спортивных секций и кружков, чтобы учащиеся могли развивать свои умения.

7. Создание клубов по интересам:

Организация клубов, посвящённых здоровому образу жизни, где учащиеся могут делиться опытом и мнениями.

8. Использование информационных компьютерных технологий:

Использование онлайн-платформ, которые реализуют интерактивные курсы по сохранению физического здоровья.

Эти способы помогут создать у младших школьников осознанное отношение к своему физическому здоровью, повысить уровень их знаний и сформировать привычки, способствующие активному и здоровому образу жизни.

Для формирования положительного отношения к физическому здоровью мы предлагаем сборник методических материалов. Он включает в себя 2 раздела: материалы для урочной и внеурочной деятельности. В нём содержатся материалы направленные на развитие всех, рассмотренных нами компонентов формирования положительного отношения к физическому здоровью и факторам его сохранения. Раздел с материалами для урочной деятельности содержит задачи, которые предназначены для проведения на уроках математики; сказки о здоровом образе жизни, которые можно применять на уроках окружающего мира в соответствии с темами календарно-тематического планирования. Раздел материалов для внеурочной деятельности содержит сценарии праздников здоровья, классных часов, здоровьесберегающих акций.

## Выводы по второй главе

1. В результате проведения констатирующего эксперимента мы выявили, что у большинства учеников 3 класса уровень знаний находится на среднем уровне. Школьники имеют базовые знания о физическом здоровье, его нарушениях, имеют представление о режиме дня, занимаются физической активностью, но при этом эти знания не являются полноценными, ученики не всегда придерживаются правил сохранения своего здоровья. Учащиеся не в полной мере осознают важность занятий спортом, правильного питания, придерживания режима дня. Учащиеся заинтересованы в сохранении физического здоровья, но не всегда придерживаются советов о здоровом образе жизни.

2. В ходе эксперимента нами были выявлены следующие типичные ошибки: неполноценность знаний о физическом здоровье, путей его сохранения; нежелание школьников придерживаться правил здорового образа жизни ввиду различных причин; игнорирование режима дня; нерегулярная физическая активность.

3. Причинами этих ошибок могут быть: недостаточная просветительская деятельность педагогического состава в сфере физического воспитания; отсутствие программы занятий о здоровом образе жизни.

4. Для устранения ошибок мы разработали сборник мероприятий, способствующих обогащению знаний о формировании положительного отношения к физическому здоровью, его сохранению; важности физической активности, правильного питания, режима дня (Приложение В).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования было установлено, что формирование положительного отношения младших школьников к физическому здоровью является ключевым аспектом их общего развития и социальной адаптации. В условиях современного общества, где наблюдается тенденция к снижению физической активности, увеличению времени, проводимого за экранами, и росту числа заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, задача воспитания здорового поколения становится особенно актуальной.

Анализ существующих методик и подходов к организации физического воспитания в начальной школе показал, что активное вовлечение детей в занятия физической культурой, а также создание мотивирующей образовательной среды, способствуют формированию у них осознанного отношения к своему здоровью. Мы выяснили, что значимую роль в этом процессе играет не только регулярная физическая активность, но и разнообразные формы работы, направленных на расширение знаний о физическом здоровье и факторах его сохранения, развитие интереса к здоровьесберегающим мероприятиям. Эта работа требует комплексного подхода, включение теоретических знаний и использование этих знаний на практике.

Особое внимание нужно уделять взаимодействию родителей учащихся и педагогов школы, так как их пример и участие являются важными компонентами мотивированности детей. Это взаимодействие может быть реализовано через совместное участие в спортивных мероприятиях, праздниках, конкурсах, что способствует укреплению связей между домом и школой, способствует созданию единой образовательной среды, и в ней здоровье учащихся является общим приоритетным направлением образования. Также при этом взаимодействии формируются такие навыки, как взаимопомощь, взаимодействие в команде, развивает социальные навыки.

Мы выявили, что важно не просто передавать знания учащимся, а создавать условия, в которых они могут применить эти знания на практике.

Здесь нужно уделить большое внимание формированию привычек, таких как регулярная физическая активность, правильное питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек. Важно, чтобы учащиеся не только знали о физическом здоровье, но и понимали, как их действия влияют на их физическое состояние.

Таким образом, реализация программы формирования положительного отношения к физическому здоровью и факторам его сохранения требует комплексного подхода, участия всех участников образовательного процесса, таких как родители, учителя, учащиеся. Педагоги должны разрабатывать мероприятия, которые будут способствовать расширению знаний о физическом здоровье и факторах его сохранения с применением этих знаний на практике, причём эти мероприятия должны развивать мотивацию и познавательный интерес обучающихся.

Формирование положительного отношения к физическому здоровью у младших школьников — это не только задача образовательных учреждений, но и всего общества в целом. Для этого нужно объединить усилия педагогов, родителей и общественных организаций. Это требует целенаправленных действий, направленных на формирование у учащихся ценностей в отношении своего здоровья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Астахова, Н. В. Физическое здоровье младших школьников: проблемы и решения — М.: Издательство «Наука», 2020 6 с..
2. Батуев А.С. Критические периоды детства и среда воспитания (начальные этапы биосоциальной адаптации ребенка) // Мир психологии, 2015 №1.
3. Бакуменко О. Е., Васнева И. К. Образ жизни и питание учащихся: монография. М. : Издательский комплекс МГУПП, 2010 100 с.
4. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. М. : Просвещение, 2016
5. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. М. : Альпина Паблишер, 2016. 450 с
6. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М. : Просвещение, 2015
7. Громова, Т. А. Причины нарушений физического здоровья у детей начальной школы / Т. А. Громова. — СПб.: Издательство «Питер», 2019.
8. Долгова Н. В. Волшебные правила здоровья // Начальная школа, 2007 №3. С. 21– 22
9. Дорофеева, Г.А. Особенности и условия адаптации детей 6-7 лет к учебной деятельности // Прикладная психология. 2014 № 3
10. Кузнецова, Е. И. Здоровье и физическое развитие детей младшего школьного возраста — Екатеринбург: Издательство «Урал», 2021.
11. Лебедева, А. С. Влияние физической активности на здоровье младших школьников / А. С. Лебедева. — Казань: Издательство «Казанский университет», 2022.
12. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М. : СпецЛит, 2016. 176 с



13. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев / под ред. А.А. Бодалева. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 2010 - 356 с.
14. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. : Издательство «Академия», 2016
15. Новикова, Т. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности / Т. Новикова // Народное образование. – 2013. - №7
16. Плешаков, А.А. «Окружающий мир»: программа и темат. Планирование для нач. шк.: кн. для учителя / А.А. Плешаков. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2016
17. Полякова О.Б. Физическое здоровье: дайджест [Электронный ресурс]/, Т. И. Бонкало. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2025.
18. Сергиенко Т. Е. Формирование здорового образа жизни детей через взаимодействие педагогов и родителей // Изв. РГПУ им. А.И. Герцена. 2017 № 40 С. 67
19. Сидорова, М. В. Профилактика нарушений здоровья у детей: опыт и практика / М. В. Сидорова. — Новосибирск: Издательство «Сибирское здоровье», 2023.
20. Сластенин, В.А. Общая педагогика: Учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений: в 2 ч. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; ред. В.А. Сластенин.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – ч.2
21. Федорова, Н. А. Физическая культура и здоровье детей: актуальные вопросы / Н. А. Федорова. — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2021.
22. Хакимова Г. А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: монография. Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского гос. гуманитарного ун-та, 2010, с. 174

23. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб ; с.128 – Режим доступа:  
<http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>, 2025.
24. Чичкова Г.М. Формирование навыков здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2013.
25. Щуркова, Н.Е. Воспитание детей в школе: новые подходы и новые технологии / ред. Н.Е. Щурковой.- М.: Новая школа, 2014.
26. Физминутки для начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/03/19/fizminutki>, 2025
27. Поучительные сказки о здоровом образе жизни <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/06/02/skazki-o-zdorovom-obraze-zhizni>, 2025
21. Математические задачи о здоровом образе жизни <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/07/matematika-zdorovya-sbornik-zadach-po-matematike-o-zdorove-dlya-nachalnoj>, 2025
29. Квест-игра о здоровом образе жизни <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/04/22/viktorina-puteshestvie-zdorovyy-obraz-zhizni>, 2025
30. Акции отказа от вредных привычек <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/aktsiia-na-tiemu-zhizniez-vriednykh-privychiek>
31. Сборник подвижных игр для детей начальной школы <https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-nachalnoj-shkoly-6812260.html>

**Методика №1. «Гармоничность образа жизни школьников»**

**(Н.С. Гаркуша)**

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

**Вопросы**

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. Когда вы ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы газированные напитки, чипсы, кириешки?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				

4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

**Высокий уровень** – 110 – 76 баллов – осознанное отношение школьников к собственному физическому здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень** – 75 – 46 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления физического здоровья, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень** – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости физического здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

## **Методика №2. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;

- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

### **Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 76 баллов.** Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень – 75 – 46 баллов.** Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 45 баллов.** Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

**Методика №3. Изучение уровня физического воспитания младших школьников (М.П. Василенко)**

**Вопрос 1.**

Двое мальчиков боролись и упали на пол. Стоявшие рядом одноклассник и стали с криками падать на них и создали «Кучу-малу». Что будешь делать ты?

- А. Попрошу ребят остановиться.
- Б. Приму участие в «Куче-мале».
- В. Останусь стоять в стороне.

**Вопрос 2.** Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму.
- Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку.
- В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

**Вопрос 3.**

Кто из учащихся соблюдает гигиену ношения спортивной обуви на уроках физической культуры.

- А. Ученик перед уроком физической культуры переобулся в кроссовки и после его окончания – и положил в пакет.
- Б. Ученик занимается на уроках физической культуры в спортивной обуви, которую носит целый день.
- В. Ученик пришел на урок физической культуры в обуви, не предназначенной для урока физической культуры.

**Вопрос 4.**

В какой последовательности должны выполняться физические упражнения ?

- А. Физические упражнения выполняются на туловище, руки, ноги.
- Б. Физические упражнения выполняются на ноги, руки, туловище.
- В. Физические упражнения выполняются на руки, туловище, ноги.

**Вопрос 5.**

После чего ты приступаешь к выполнению физических упражнений?

- А. После легкого бега и ходьбы.
- Б. После бега.
- В. Сразу приступаю к выполнению физических упражнений.

**Вопрос 6.** Учитель дал домашнее задание – выполнять упражнения на гибкость. Мои действия:

- А. Дома меня никто не видит, поэтому я не выполняю.
- Б. Систематически выполняю упражнения на гибкость. При помощи родителей стараюсь придумывать больше упражнений, слежу за ростом развития гибкости.

**Вопрос 7.** Выполняя самостоятельно физические упражнения:

- А. Можно не обращать внимание на темп, дозировку, на умение расслабляться.
- Б. Можно отвлекаться, между упражнениями, занимаясь другими делами.
- В. Постепенно увеличиваю нагрузку, слежу за темпом и самочувствием.

**Вопрос 8.**

Дети слушают разные мнения о физических упражнениях от разных людей. Как ты думаешь?

- А. Ежедневные занятия физическими упражнениями улучшают деятельность органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, развивают опорно-двигательный аппарат.
- Б. Необязательно выполнять физические упражнения, они не оказывают большое внимание на развитие основных систем организма.
- В. Занятия физическими упражнениями – лишняя трата энергии, они не влияют на развитие организма.

**Вопрос 9.** Здоровье – это:



А. Состояние, когда организм обеспечивает активное приспособление в ответ на действие болезнетворного фактора, характеризующееся мобилизацией функциональных резервов.

Б. Состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В. Состояние, когда человек не болеет.

**Вопрос 10.** Закаливание – это:

А. Приучение организма легко переносить холод.

Б. Регулярное приучение организма легко переносить холод и жару.

В. Купание в открытых холодных водоемах, сопровождающееся улучшением общего состояния организма, повышением аппетита, хорошим сном, бодрым настроением.

**Вопрос 11.** Каково твое мнение по вопросу: Человек должен заниматься физической культурой?

А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья.

Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении.

В. Можно обойтись и без него.

**Вопрос 12.** Для чего нужны физические упражнения?

А. Для поддержания тонуса.

Б. Для сохранения и развития мышечной ткани, внешней красоты.

В. Для улучшения жизнедеятельности всех органов, нормального функционирования всех систем организма.

**Вопрос 13.** Твое мнение. Умение бегать мне понадобится.

А. Для преодоления за короткий отрезок времени при необходимости.

Б. Думаю, что мне ничего не даст.

В. Для улучшения работы всех органов и систем организма.

**Вопрос 14.** Соревнования проводятся для того, чтобы:

А. Хвастаться своими успехами перед одноклассниками, соседями, учителями и родителями.

Б. Получить почетную грамоту или подарок.

В. Узнать, кто из учащихся добился больших успехов в занятиях физической культурой. У кого лучше других получается выполнение физических упражнений. Кто хорошо научился играть в игры.

**Вопрос 15.**

Важное место в правильном физическом воспитании детей принадлежит закаливанию с помощью природных факторов:

А. Грозы, солнца, воздуха.

Б. Воздуха, воды, луны.

В. Солнца, воздуха, воды.

Каждый верный ответ оценивается в 6 баллов

**Результаты теста:**

**110 - 76 баллов** – высокий уровень физического воспитания. Осознанное отношение школьников к собственному физическому здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**75 - 46 баллов** – средний уровень. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления физического здоровья, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Менее 45 баллов** – низкий уровень. Отсутствие у школьников понимания ценности и значимости физического здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

## Результаты методики № 1

Имя	№ Вопросы								Итог
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
Ярослав А.	10	10	5	10	15	10	0	20	<b>70(С)</b>
Денис Б.	0	10	10	10	5	0	5	10	<b>50(С)</b>
Ева Б.	5	0	5	10	10	0	5	5	<b>50(С)</b>
Матвей Г.	5	0	0	10	10	0	5	10	<b>50(С)</b>
Никита Г.	10	10	5	10	10	15	10	20	<b>80(В)</b>
Ксюша Е.	5	10	5	10	10	0	5	10	<b>55(С)</b>
Мадина З.	15	10	5	10	0	10	5	15	<b>70(С)</b>
Милана К.	10	10	5	10	0	10	10	10	<b>65(С)</b>
Анна Л.	10	10	5	10	0	10	10	10	<b>65(С)</b>
Лилия Н.	15	10	5	10	10	15	5	10	<b>90(В)</b>
Егор М.	0	10	5	10	10	0	5	20	<b>60(С)</b>
Михаил М.	5	0	5	10	5	5	0	10	<b>50(С)</b>
Руслан П.	10	10	10	10	10	10	10	25	<b>95(В)</b>
Елена С.	5	10	10	10	0	10	10	10	<b>65(С)</b>
София С.	10	10	5	10	10	15	10	20	<b>80(В)</b>
Данила Т.	5	0	10	10	10	5	10	10	<b>60(С)</b>
Кирилл Т.	5	0	10	5	10	5	10	10	<b>55(С)</b>
Рамаз У.	5	0	5	0	0	10	10	0	<b>30(Н)</b>
Артем Х.	10	0	0	0	5	10	10	5	<b>40(Н)</b>
Екатерина Ч.	5	10	10	10	15	10	0	20	<b>70(С)</b>

## Результаты методики № 2

Имя	Итог											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Ярослав А.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>110(В)</b>
Денис Б.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10	<b>110(В)</b>
Ева Б.	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10	10	<b>110(В)</b>
Матвей Г.	10	10	0	10	0	0	10	10	0	10	10	<b>90(С)</b>
Никита Г.	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	<b>110(В)</b>
Ксюша Е.	0	10	10	10	0	0	0	10	0	10	10	<b>80(С)</b>
Мадина З.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>110(В)</b>
Милана К.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>110(В)</b>
Анна Л.	0	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	<b>100(В)</b>
Лилия Н.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>110(В)</b>

Егор М.	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110(В)
Михаил М.	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	0	90(С)
Руслан П.	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110(В)
Елена С.	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	100(В)
София С.	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	100(В)
Данила Т.	0	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	100(В)
Кирилл Т.	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	110(В)
Рамаз У.	0	0	0	10	0	0	0	10	0	0	10	10	50(Н)
Артем Х.	10	10	10	0	0	0	10	10	0	0	0	0	70(С)
Екатерина Ч.	0	0	0	10	10	10	10	0	10	10	10	10	90(С)

### Результаты методики № 3

Имя	№ вопроса														Итог
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Ярослав А.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75(С)
Денис Б.	4	4	4	4	4	4	4	4	0	0	4	0	4	4	50(С)
Ева Б.	0	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	0	4	4	50(С)
Матвей Г.	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	0	4	4	48(С)
Никита Г.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80(В)
Ксюша Е.	4	0	4	4	4	4	4	4	0	4	4	0	4	4	70(С)
Мадина З.	0	4	4	4	4	0	4	4	4	4	0	4	4	4	65(С)
Милана К.	4	4	4	0	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	60(С)
Анна Л.	0	4	4	0	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	50(С)
Лилия Н.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80(В)
Егор М.	4	4	4	0	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	70(С)
Михаил М.	4	4	0	4	4	4	4	0	4	4	0	4	4	4	55(С)
Руслан П.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90(С)
Елена С.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70(С)
София С.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80(В)
Данила Т.	0	4	4	4	0	4	4	4	0	4	4	4	4	4	50(С)
Кирилл Т.	4	4	4	4	0	4	4	4	4	0	4	4	4	0	50(С)
Рамаз У.	0	0	0	4	4	4	0	4	4	0	4	4	4	4	40(Н)
Артем Х.	4	0	0	4	4	4	0	4	4	0	4	4	4	4	40(Н)
Екатерина Ч.	0	4	4	4	4	0	4	4	4	4	0	4	4	4	50(С)



**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА  
ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ФАКТОРАМ ЕГО  
СОХРАНЕНИЯ**

**Автор-составитель:**

С.С. Абрамова, студент группы МЗ-Б20А-01

**Руководитель:**

Е.С. Панкова, доцент кафедры ТиМНО

Красноярск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Задания, формирующие положительное отношение к физическому здоровью и факторам его сохранения, для реализации в урочной деятельности.....	4
Задания, формирующие положительное отношение к физическому здоровью и факторам его сохранения, для реализации во внеурочной деятельности.....	24
Список используемой литературы.....	36

## **Пояснительная записка**

Сборник заданий предназначен для формирования у учащихся начальных классов позитивного отношения к здоровому образу жизни и укреплению понимания значения физической активности, правильного питания и гигиенических процедур. Материалы пособия адаптированы для детского восприятия и направлены на развитие сознательного и заинтересованного отношения к вопросам личного здоровья.

### **Задачи издания:**

- повышение информированности учеников о правилах сохранения физического здоровья – правилах здорового образа жизни;
- воспитание привычки следить за собственным организмом, питанием и личной гигиеной;
- стимулирование стремления вести активную и здоровую жизнь;
- создание условий для осознанного принятия рациональных решений в отношении собственного физического здоровья.

### **Структура сборника:**

Сборник состоит из 2-ух разделов, включающих материал для использования в урочной и внеурочной деятельности.

**Задания, формирующие положительное отношение к  
физическому здоровью и факторам его сохранения, для  
реализации в урочной деятельности**

**1) Поучительные сказки о здоровом образе жизни**

Сказки о здоровом образе жизни можно включить в уроки окружающего мира в темах, посвящённых гигиене, питанию, физической активности на мотивационном этапе.

**«Сказка о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто  
любит сказки...»**

В каком государстве случилась эта история, сейчас уже никто и не вспомнит.

Народ в государстве жил хороший. Фея Здоровье следила за здоровьем людей. Её сестра, фея Гигиена — за чистотой и гигиеной.

Круглый год дети и взрослые спали с открытыми форточками, закалялись, принимали водные процедуры, воздушные ванны.

В школе Красоты фея Гигиена давала уроки. Она рассказывала людям о том, что такое личная гигиена, как нужно ухаживать за своим телом.

Но вот однажды, под покровом ночи злой колдун, не любивший людей, взмахнул тёмной палочкой, и вмиг в государстве пропали шампуни, мыло, губки, расчёски, мочалки, зубные щётки и зубные пасты. А главное, он призакрыл все краны с водой, и вода теперь текла слабенькой струёй. Люди не могли толком помыться, и ходили грязные, неухоженные. Именно тогда жители до конца оценили то, что гигиена – это здоровье, а вместе с ним и счастливая, радостная жизнь.

Две сказочные сестры, фея Здоровье и фея Гигиена пробовали противостоять злым чарам колдуна. Они пытались вернуть всё, необходимое для гигиены: щётки, мочалки, зубные пасты, мыло, шампуни, а также полностью отпереть воду, но у них ничего не получалось.



И тогда на помощь поспешила фея Природа. Она завернула русла рек, чтобы у людей был доступ к воде, устроила купальни, учила людей принимать воздушные ванны. И потихоньку жизнь вошла в нормальное русло.

А злого колдуна внезапно оставили силы. Он видел, что у него ничего не получается. Колдун надувался-надувался от злости, и, наконец, лопнул.

А в государстве всё вернулось на круги своя. Вода весело зажурчала в кранах. Предметы, необходимые для гигиены, возвратились на свои места. На полках шампуни плясали вместе с мылом, зубные щётки с зубными пастами, а щётки — с мочалками. И жизнь людей снова стала счастливой и радостной.

### **«Про витамины и здоровье»**

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были весёлые и хорошие люди. И правил ими Умный Царь. Царь зорко следил за тем, чтобы все люди были здоровы: дышали свежим воздухом, делали утреннюю зарядку, соблюдали режим дня, питались полезной пищей.

Но вот однажды в этом царстве всё пошло наперекосяк. А случилось это после визита лютой Метели – замёрзли в царстве все фрукты и овощи. Апельсины, лимоны, свёкла, капуста, лук и другие, перестали попадать на стол к людям, а вместе с ними и витамины.

А знаешь ли ты, читатель, что такое витамины? Это такие полезные вещества, которые нужны для того, чтобы человек был здоров. Они содержатся в большом количестве в овощах и фруктах, в злаках и других продуктах. У витаминов, так же как и у людей, есть свои имена. Например, такие: Витамин А1, Витамин В2, Витамин С, Витамин Е, Витамин Д5. Красивые имена, правда?

Не стало в царстве овощей и фруктов — перестали витамины попадать в организм людей – и дети и взрослые начали болеть.

И тогда Умный Царь придумал вот что. Он с помощью учёных людей создал новые витамины – витамины в шариках и таблетках. Они были хорошими, но не такими полезными, как настоящие, природные витамины, но защитили людей от болезней.

А потом люди попросили Золотое Солнышко осветить поярче, Щедрый Дождь — не жалеть капель, и посадили новые апельсиновые и лимонные деревья; посеяли капусту, свеклу, морковь, лук. Вырастили и другие витаминные фрукты и овощи.

И всё наладилось. Люди вновь стали здоровыми и весёлыми.

### **«Сказка про то, как белка всех зверей приучила к зарядке»**

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь Топтыга мед собирал, ёж Пыхтун грибы искал, жаба Квакша на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка Стрелка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой. Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами в салки играет. Собрались как-то медведь Топтыга, заяц Прыгун, ёж Пыхтун, жаба Квакша вместе и решили у белки Стрелки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает. Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит: - Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает: - Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

- А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как её нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие! - Какое?

- Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять.

Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

- Приходите завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

- Хорошо, придем пораньше.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям: - Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит: - Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой Стрелкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И говорят как-то белке: - Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

Вопросы к «Сказке про то, как белка всех зверей приучила к зарядке»:

Вопрос 1. Что удивило зверей в поведении белки?

Ответ: В поведении белки зверей удивило то, что она каждое утро начинала с активных движений (прыгала, ползала, играла в салки с бельчатами) .

Вопрос 2. Как белка назвала свое увлечение?

Ответ: Белка назвала свое увлечение зарядкой.

Вопрос 3. Почему звери тоже захотели заниматься зарядкой?

Ответ: Звери тоже захотели заниматься зарядкой, потому что хотели быть здоровыми, ловкими, красивыми и бодрыми как белка.

Вопрос 4. С чего начинается утро у зверят в лесу?

Ответ: Утро в лесу начинается с ежедневной зарядки.

## 2) Задачи о здоровье

Сборник задач по математике для начальной школы, направленный на формирование у учащихся культуры здорового образа жизни.

1. На пляже загорало 8 детей, а взрослых в 7 раз больше. Сколько взрослых загорало на пляже? Можно ли сказать, что дети и взрослые загорают, если это было в 13.00?

2. Два туриста загорали на пляже. Первый загорал 34 минуты, второй на 1 час 12 минут больше. Сколько минут загорал второй турист? Какие правила загорания вы знаете?

3. Взрослый человек спит 8 ч в сутки. Сколько часов в неделю спит взрослый человек?

4. Ребёнок должен спать 11 ч в сутки. Сколько часов в неделю должен спать ребёнок?

5. Мальчик лёг спать в 10 ч вечера и проснулся в 8 ч утра. Сколько часов спал мальчик? Ведёт ли мальчик здоровый образ жизни?

6. Сердце здорового человека делает 75 ударов в минуту. Сколько ударов делает сердце за 11 минут?

7. Вес сердца взрослого человека 300 г, а ребёнка до года 30 г. Во сколько раз больше весит сердце взрослого человека?

8. Длина пищеварительного тракта человека 10 м. Сколько это сантиметров, дециметров?

9. Длина новорождённого детёныша дельфина 150 см, а новорождённого ребёнка на 1 м меньше. Во сколько раз меньше новорождённый ребёнок, чем дельфинёнок?

10. Собака улавливает шорох травы под ногами идущего человека за 50 м, а сам человек на 45 м ближе. Во сколько раз лучше слышит шорох травы собака?

11. Сокол видит стрекозу с расстояния 800 м, а человек на 700 м ближе. Во сколько раз дальше видит сокол, чем человек?

12. Средняя продолжительность капилляров в теле человека – 30 км. Запишите эту длину в сантиметрах, миллиметрах.

13. Когда человек улыбается, у него работают 6 разных мышц. Это в 100 раз меньше, чем все мышцы человека. Сколько всего мышц у человека?

14. Одна клетка кожи живет 1 месяц (30 дней), потом отпадает и ее заменяет новая. Сколько клеток сменится одна за другой на одном и том же месте за всю жизнь мужчины, если продолжительность его жизни составляет 60 лет?

15. В среднем человек за 70 лет съедает 40 тонн продуктов, а воды выпивает на 5 тонн больше. На сколько тонн человек выпивает воды больше, чем употребляет продуктов?

16. Произведение чисел 5 и 10 умножили на 10. Вычисли и узнаешь, сколько литров кислорода перекачивают легкие за сутки.

17. Все мы знаем, для того чтобы жить, надо дышать. 15-летний ребенок вдыхает 20 раз в минуту, слон - на 10 раз меньше, чем подросток, а собака - на 15 больше, чем слон. Сколько раз за минуту вдыхает собака?

18. У младенцев насчитывается более 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срослось в процессе взросления?

19. Пульс взрослого человека – 60 ударов в минуту, а у ребенка – 90. На сколько чаще сокращается сердце за час у взрослого человека, чем у ребенка?

20. Нормальный вес человека условно равен его росту в сантиметрах минус 100. Можно ли считать нормальным вес в 90 кг, если рост мужчины составляет 168 сантиметров?

21. У человека на одном глазу 80 ресниц. А сколько ресниц на двух глазах?

22. В теле человека насчитывается 206 костей, а мышц на 450 больше. Сколько мышц в теле человека?

23. В упаковке 100 таблеток поливитаминов. Они содержат 8 г витамина С. Сколько нужно таблеток поливитаминов, чтобы принять 72 г витамина С?

24. В упаковке 200 драже аскорбиновой кислоты. 20 драже содержит 1 г витамина С. Сколько граммов витамина С в упаковке?

25. Каждый день ребята в школе выпивают по 200 г молока на завтрак. Сколько граммов выпивает наш класс, если в классе 23 человека? Сколько это литров?

26. Дежурные сначала разнесли 4 подноса с 13 стаканами кефира на каждом подносе, потом ещё 29 стаканов сока. Сколько всего стаканов разнесли дежурные?

27. В июле ребята заготавливают для школьной столовой 5 кг липы. Сколько стаканов чая можно будет заварить, если на один стакан идёт 2 г цветов? На сколько дней хватит липы, если в школе питаются 70 человек?

28. Соль играет важную роль в жизнедеятельности организма. В теле человека, весящего 70 кг, содержится 140 г соли. Сколько соли содержится у человека весом 35 кг?

29. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год? Сколько соли нужно семье из 5 человек?

30. Пища школьника, занимающегося спортом, должна содержать достаточное количество белка, который необходим для развития мускулатуры. При интенсивных тренировках количество белка можно довести до 120 г в сутки. Какое количество белка нужно школьнику в неделю, в месяц?

31. Кофе и чёрный чай содержат кофеин. В одной чашке кофе его около 150 мг, в чае – в 3 раза меньше. Сколько мг кофеина содержится в чае?

32. Младшему школьнику в сутки нужно потреблять примерно 2 литра жидкости. Во время физических нагрузок потребность организма в жидкости повышается в 2 раза. Сколько жидкости должен употреблять в сутки школьник занимающийся спортом?

33. Суточная потребность организма ребёнка в кальции составляет 1100 мг. Сколько кальция нужно ребёнку в неделю, в месяц?

34. Суточная потребность организма ребёнка в фосфоре составляет 1650 мг. Сколько фосфора нужно ребёнку в неделю, в месяц?

35. Для изготовления 1 кг сыра требуется 10 литров молока. Сколько нужно молока для изготовления 5 кг сыра? 10кг?

36. Вечерний приём пищи должен состояться не позднее 2 часов 30 минут до сна. Во сколько нужно поужинать школьнику, если он, соблюдая режим дня, должен утром встать в 7 часов в школу и при этом ночной сон должен длиться 10 часов?

37. Чеснок – очень полезное растение. Учёные говорят, что если пожевать дольку чеснока 3 минуты, то во рту не останется микробов. Сколько секунд составляет это время?

38. В день Федя съедает 1 л супа. Сколько литров супа Федя съест за неделю?

39. В одной моркови содержится 3 мг витамина С. Сколько миллиграммов витамина С содержится в трех морковках?

### **3) Физминутки**

#### **№ 1.**

Мы присядем десять раз. Мышцы не болят у нас. (Приседания.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

#### **№ 2.**

Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

#### **№ 3.**

Чтоб коленки не скрипели, чтобы ножки не болели,  
Приседаем глубоко, поднимаемся легко. (Приседания.)  
Раз, два, три! Чеканим шаг. (Ходьба на месте.)  
Подаёт учитель знак. Это значит, что пора  
Нам за парты сесть. Ура! (Дети садятся за парты.)

#### **№4**

А теперь мы приседаем и колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать! Раз-два-три-четыре-пять! (Приседания.)  
Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)  
Мы размяться были рады, но пора опять за парты. (Дети садятся за парты.)

#### **Для глаз**

#### **Ах, как долго мы писали.**

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)* Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)* Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)* Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрывать глаза ладошками.)* В классе радугу построим, Вверх по радуге  
пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)* Вправо, влево повернем, А  
потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)* Жмурься сильно, но держись. *(Зажмурить глаза,  
открыть и поморгать им.)*

#### **№ 4.**

Руки в стороны и вверх. Повторяем дружно!  
Засиделся ученик —



Разминаться нужно!

(Руки к плечам, потом вверх; потом снова к плечам, потом в стороны и т.д.)

### **№ 5.**

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: нет! (Вращение головой.)

Энергично, как всегда, головой покажем: да! (Подбородок прижимать к груди, затем запрокидывать голову назад.)

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад! (Наклоны вперёд, назад.)

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад! (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)

### **№ 6.**

Отожмёмся мы сейчас, если сможем — десять раз.

Если меньше — не волнуйся, просто больше тренируйся! (Отжимания от парты.)

### **№ 7.**

Вот лягушка поскакала. Здесь воды ей, видно, мало.

И квакушка бодро скачет прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)

Ну а мы пройдём немного. Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)

Походили, порезвились, и на травку опустились! (Дети садятся за парты.)

### **№ 8.**

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Ноги до конца сгибать! Раз-два-три-четыре-пять! (Приседания.)

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)

Мы размяться были рады, но пора опять за парты. (Дети садятся за парты.)

### **№ 9.**

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука!

Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращения вперёд и назад.)

А теперь покрутим шейей, это мы легко сумеем!

Как упрямые все дети, скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)

### **№ 10.**

Для разминки из-за парт поднимаемся на старт!

Бег на месте! Веселей! И быстрее, быстрее, быстрее! (Бег на месте.)

Делаем вперёд наклоны —

Раз-два-три-четыре-пять! (Наклоны.)

Мельницу руками крутим, чтобы плечики размять. (Вращение прямыми руками.)

Начинаем приседать — раз-два-три-четыре-пять! (Приседания.)  
А потом прыжки на месте, выше прыгаем все вместе! (Прыжки.)  
Руки к солнышку потянем,  
Руки в стороны растянем. (Потягивания — руки вверх, потом в стороны.)  
А теперь пора учиться,  
Да прилежно! Не лениться! (Дети садятся за парты.)

**№ 11.**

А по небу ходят тучи,  
Вот пробился солнца лучик.  
(Потягивания , руки вверх.)  
И вокруг запели птицы!  
(Потягивания , руки в стороны.)  
Ну а нам пора учиться. (Дети садятся за парты.)

**№ 12.**

Ловко прыгают зайчата: прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо, чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)

**№ 13.**

Медвежонок не боится Волка, Кабана, Лисицы.  
Мишка по лесу идёт: «Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте, изображая медведя .)  
Это трасса мотокросса. Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать, мотоцикл поедет вспять. (Вращение руками вперёд и назад.)

**№ 14.**

А в лесу растёт черника, земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать, надо глубже приседать. (Приседания.)  
Нагулялся я в лесу! Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**№ 15.**

Поглядите: чайки важно ходят по морскому пляжу. (Ходьба на месте, изображая чаек.)  
Сядьте, дети на песок. Продолжаем наш урок. (Дети садятся за парты.)

**Задания, формирующие положительное отношение к физическому здоровью и факторам его сохранения, для реализации во внеурочной деятельности**

**1) Игра-квест «Человек и его здоровье»**

Игра предназначена для использования во внеурочной деятельности, она проходит по станциям.

**1 станция – «Знакомство»**

Вам нужно немного рассказать о себе.

**2 станция – «Разминка».**

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?  
(Нет, нужно походить).
14. Она является залогом здоровья (Чистота).

### **3 станция — «Спорт и питание»**

Он содержит вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую.

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)
3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
4. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
5. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
6. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером)

### **4 станция - «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»**

Со здоровьем дружен спорт,  
Стадион, бассейны, корт,  
Зал, каток — везде вам рады.  
За старание в награду –  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши твёрды!  
Только помните: спортсмены,  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки!

### **2) Акция «Жизнь без вредных привычек»**

Акцию можно включить в цикл мероприятий трека «Орлёнок-спортсмен».

*Ход мероприятия*

**Учитель:** нашу сегодняшнюю встречу я хочу начать с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше

сознание на жизнь без вредных привычек, без притязаний к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтобы были все счастливыми,  
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех  
Давайте станем каплю терпеливее,  
Давайте станем чуточку добрей  
Давайте жить в спокойствии, в согласии  
Пусть свет земли нам освещает путь  
Трудиться будем творчески и радостно, но так  
Чтобы здоровый образ жизни сохранить!

Сегодня мы поговорим о здоровье, о том, какие факторы отрицательно влияют на здоровье, но прежде чем мы с вами приступим обсуждать тему просмотрим ералаш, после просмотра которой вы мне скажете о какой привычки идет речь. У каждого из нас есть привычки и все наши привычки можно разделить на две группы: полезные и вредные.

Сегодня мы с вами и поговорим о вредных привычках. Послушайте, пожалуйста, и скажите, о каких именно

Эти вредные привычки делают человека нездоровым и непривлекательным. (курение и алкоголь)

Эти привычки стоят немалых денег.

Эти привычки могут привести даже к нарушению закона.

Они подрывают доверие к человеку со стороны окружающих людей.

Они могут просто погубить человека.

- Как вы думаете, что сегодня наиболее сильно вредит здоровью школьника?

По наблюдениям специалистов – это курение.

- Как курение влияет на здоровье? Объясните, пожалуйста. (ответы детей)

Так курение полезная привычка или вредная? А вот один мудрец о курение рассказал такую историю:

Притча

*В далеком-далеком прошлом, когда табак был только завезен из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек.*

*Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его.*

*Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»*

*Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».*

*Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.*

*- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?*

*Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым...»*

*Отошли люди от чужеземных купцов и задумались...*

*- Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 1200тыс. человек.*

*Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.*

*Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.*

*По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет.*

*А теперь я хотела бы вам продемонстрировать фильм о последствиях употребления табака (просмотр видеоролика о последствиях курения)*

Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, ни окружающие, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Я думаю, в ходе этого мероприятия каждый из вас сделал свой выбор.

### **3) Спортивный праздник «День здоровья»**

Сценарий праздника предназначен для проведения цикла внеклассных мероприятий о здоровом образе жизни.

**Ведущий:**

- На площадку по порядку становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку приглашаем мы ребят!

Разминка. *Игра «Светофор».*

Правила игры: я поднимаю картонный кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.

**Ведущий:**

- Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел,

Ждут вас новые задания

Непростые испытанья.

Эй, команды смелые,

Дружные, умелые

На площадку выходите,

Силу, ловкость покажите.

**Ведущий:**

- Для проведения эстафет нам нужно разделиться на две команды. Каждый класс рассчитывается на первый-второй. Встречаем наши команды!

(Команды строятся в 2 колонны).

## **Ведущий:**

- Командам подготовиться к приветствию!

1. «Передача мяча в колоннах».

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

У направляющих в руках по мячу.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу. Рекомендуется разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами, над головой)

## **2. «Змейка»**

В этой эстафете участвует сразу вся команда, кроме трех человек. Они встают на линии эстафеты на равном небольшом расстоянии друг от друга и... ничего не делают, просто стоят, как столбы. А остальная команда в это время превращается в "змею". Это легко: нужно выстроиться в колонну, и всем игрокам положить руки на плечи впереди стоящим. Капитан будет "змеиной головой", замыкающий колонну — "хвостом". Змея готова к движению, а двигается она, как вы знаете, извиваясь. Нашей "змее" тоже придется извиваться, т.е. огибать игроков на линии эстафеты. Старт! "Змея" быстро двигается вперед, не толкая "столбы" и не разрывая на кусочки свое "туловище" огибает поворотный флажок и ползет, извиваясь, обратно. Победитель определяется по "змеиному хвосту", т.е. последнему участнику.

## **3. " Переправа".**

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый



участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

#### **4. «Носильщики»**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

#### **5. «Конёк-горбунок»**

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки

Первый участник команды держит за спиной баскетбольный мяч. По сигналу бежит с ним до стойки, обегает её, передаёт мяч следующему участнику и т.д.

#### **6. Эстафета: «Прыжки на скакалке»**

(Прыгаем на скакалке до конуса и обратно)

Инвентарь: (скакалки, конусы)

#### **7. Эстафета «Перекасти-поле».**

(Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до конуса и обратно)

Инвентарь: (обручи мячи конусы)

#### **8. «Смех» .**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс

## **9. «Снайперы баскетбола»**

Инструкция: классы по очереди бросают баскетбольный мяч в кольцо; жюри оценивает: количество бросков, находит средний результат, отмечает лучших

## **10. «Шарики»**

На теннисной ракетке мы положим надувной шар и начинаем движение по прямой, обводя стойки возвращаемся таким же образом. Команды предварительно стоят в колоннах. Побеждает команда, первой занявшая и.п

*Подведение итогов.*

### **1) Русские народные подвижные игры**

Игры можно включить в цикл мероприятий РДДМ «Движение Первых» направления - здоровый образ жизни, проект «Орлята России», трек Орлёнок-спортсмен.

#### **«Гуси – лебеди»**

Участники игры выбирают волка и хозяина считалочкой, остальные дети – «гуси – лебеди». На одной стороне зала дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живёт волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зелёной травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовёт гусей. Идёт переключка между хозяином и гусями:

Хозяин: Гуси – гуси!

Гуси: Га – га – га.

Хозяин: Есть хотите?

Гуси: да-да-да.

Хозяин: так летите же домой.

Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяин: Вы летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать (дети бегают по всему залу).

Пойманные гуси выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси

пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

### ***«У медведя во бору»***

Медведь выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во, бору

Грибы, ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

### ***«Веревочка»***

Для игры брали веревку, завязывали ее концы узлом, чтобы веревка образовала круг. Потом все играющие хватались за веревку двумя руками. В центре этого круга стоял водящий. Водящий должен был ударить игрока по одной руке, игрок убирает эту руку за спину, если водящий осалит и вторую руку игрока, игрок этот выходит из игры. Так продолжается до тех пор, пока водящий останется один на один с последним игроком.

### ***«Перебежки»***

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### ***«Баба Яга»***

По считалке выбирается Баба Яга. Затем на земле рисуется круг. Баба Яга берет в руки ветку – помело и становится в центр круга. Ребята бегают по кругу и дразнят:

Бабка Ёжка - костяная ножка, С печки упала, ножку сломала А потом и говорит:

-У меня нога болит. Пошла она на улицу, Раздавила курицу. Пошла на базар Раздавила самовар. Пошла на лужайку Испугала зайку.

Баба Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят своим помелом.

### ***«Волк во рву»***

Игроки – «козы» находятся на одной стороне площадки. В центре площадки параллельными линиями обозначен «ров», шириною 70-100 см. Водящий – «волк» стоит во рву. По команде «Козы – в поле, волк во рву!» козы перебегают на противоположную сторону, перепрыгивая через ров. Волк старается запятнать прыгающих коз. Игра повторяется 2 раза, затем выбирается новый водящий.

В прыжке отталкиваться одной ногой; волку нельзя выходить за пределы рва.

### ***«Лошадки»***

Описание: Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал педагога "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Художественное слово:

Гоп-гоп! Ну, скачи в галоп! Ты лети, конь, скоро-скоро Через реки, через горы!

Все-таки в галоп - гоп-гоп!

Трух-трух! Рысью, милый друг!

Ведь сдержать-то станет силы, - Рысью-рысью, конь мой милый!

Трух-трух! Не споткнись, мой друг!

Правила игры: Бежать можно только после слова «догоняет».

Русская народная игра «Хлоп! Хлоп! Убегай!»

Описание: Играющие ходят по игровой площадке — собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. После слов ведущего:

«Хлоп, хлоп, убегай, Тебя кони стопчут» несколько игроков произносят:

«А я коней не боюсь, По дороге прокачусь!»

#### **4) Акция «Мама, папа, я – здоровая семья»**

Сценарий предназначен для проведения мероприятия с включением учеников и их родителей.

**Учитель:** Добрый день, уважаемые родители и учащиеся! Сегодня вы примете участие в оздоровительной акции «Мама, папа, я – здоровая семья».

##### ***1.Эстафета «Мяч капитану».***

(дети бегут с мячом до фишки, оббегают её, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает та команда, которая первой справилась с заданием).

***2.Эстафета «Перенеси предмет».*** (в корзинах лежат фрукты и овощи, команда «Крепыши» переносят фрукты, команда «Богатыри» переносят фрукты. Мамы собранные корзины возвращают назад на исходную позицию)

##### ***3.Эстафета «Переправа»***

(Папа, и мама по сигналу делают «стульчик» (взявшись за руки крест-накрест). Ребенок садится на «стульчик» и обхватывает их за шею, родители бегут вокруг стойки и назад.)

##### ***4. Эстафета «Полоса препятствий»***

(скамейка- подтягивание, круги – прыжки из круга в круг, дуга-подлазание )

Разминка для родителей.(нужно назвать правильный ответ).

Как звали собачку в сказке про Репку? (ручка, Жучка, тучка, Джульбарс).

Какое яйцо снесла курочка – ряба? (золотое, простое, серебряное, киндер-сюрприз).

Что надел вместо шляпы рассеянный с улицы Бассейной? (каска, кастрюлю, парик, сковороду).

Кто торговал пиявками в сказке «Золотой ключик»? (Карабас, Дуремар, Базилио, Карло).

Как звали одного из друзей Винни – Пуха? (Пятачок, Гривенник, Полтинник).

Что проглотил крокодил из Мойдодыра? (мочалку, калошу, умывальник, Тотошу).

### ***5. Эстафета «Кенгуру»***

Задание для мам (нужно прыгать с зажатыми мячами, а в руках держать еще два мяча).

***6. Эстафета «Весёлые наездники»*** (дети выполняют прыжки на ортопедических мячах, 2 мамы переносят мяч, зажав телом)

### ***7. Финальная эстафета «Мама, папа, я - дружная семья»***

(папы-прыжки в мешках, мамы - отбивают мяч, дети - пролезают через тоннель).

### ***Подведение итогов.***

### **5) Классный час «Мы – за здоровый образ жизни»**

#### *Ход классного часа*

**Учитель:** тема нашего классного часа «Здоровый образ жизни». Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья : «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье » вкладываете вы? (*Суждения учащихся*). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается

перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни?

Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья. Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы:

Оптимальная физическая активность;

Соблюдение личной гигиены; режима дня; закаливания; правильного питания.

Давайте попробуем придумать по одному слову, которое имеет отношение к здоровому образу жизни:

З —

Д —

О —

Р —

О —

В —

Ь

Е —

*Ответы детей.*

*(Возможные варианты: зарядка, закаливание, душ, диета, обливание, обед, режим, отдых, витамины, еда.)*

Молодцы! Как много разных слов, относящихся к здоровью, вы придумали!

Для того чтобы реже болеть и оставаться здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены. Гигиена включает в себя ряд правил, соблюдение которых помогает сохранить здоровье человека.

Необходимо:

— мыть руки перед каждым приёмом пищи;

— чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после каждого приёма пищи;

- ноги мыть каждый день;
- постельное бельё менять не реже раза в неделю;
- нижнее бельё, чулки, носки, колготы менять каждый день;
- иметь личные средства гигиены и не делиться ими ни с кем;
- закрывать рот рукой при чихании и кашле.

А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Руки мыть лучше тёплой водой; намыливать руки нужно дважды, особенно тщательно нужно мыть между пальцами, а ногти чистить специальной щёткой.

А сможете ли вы отгадать загадки?

1) Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было ... (*Мыло*)

2) Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (*Зубная щётка*)

3) Целых тридцать зубков для кудрей и хохолков.

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

- Дети, скажите, что еще необходимо делать, чтобы быть здоровым?

Для правильного роста и развития человека необходима

физическая активность. Это все движения, которые совершает человек: ходьба, бег, прыжки, подвижные игры и т. д.

Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам? А какие упражнения вы делаете?

**Учитель:** Утренняя зарядка — это упражнения, которые помогают проснуться нашему организму, мышцам, дыханию, кровообращению, обмену веществ.

- Давайте поиграем (работа в группе) Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня.

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ь + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =



ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =

Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

*Правильные ответы:* полдник, сон, подъём, ужин, зарядка, школа.

-Для того чтобы быть здоровым, нужно также правильно питаться. Это очень важно, потому что ежедневно ты тратишь много сил и энергии. Нужно есть не меньше четырёх раз в день. Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 часов); обед (дома или в школе); полдник; ужин (не позднее чем за 2 часа до сна); за час до сна — кисломолочный напиток.

Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

А теперь подведём итоги нашего занятия. Я предлагаю вам обобщить все сказанное вами и принять решение (приклеивают карточки на дерево решений с элементами здорового образа жизни).

У вас на столе лежат три картинки. Выберите ту, которая соответствует вашему настроению и подпишите под ней.



## **б) Сценарий классного часа «Движение – жизнь»**

**Классный руководитель:** Сегодняшний классный час я хотела бы начать с вопроса: «Что общего между космонавтами, находящимися в невесомости на орбите, и современными обучающимися?»

Примерные ответы обучающихся:

- Круглосуточно заняты.
- Привязаны к своей кабине, как обучающиеся к парте.

- Обучающиеся плавают в знаниях, а космонавты - в кабине.
- Космонавтам нужно все знать и обучающимся тоже.
- Космонавтам хочется домой и обучающимся тоже.
- Ничего общего.

**Классный руководитель.** Конечно, вы нашли много общего, но главное все-таки - это гиподинамия. Именно от гиподинамии сильно страдают космонавты. И, оказывается, 60% современных школьников тоже страдают от гиподинамии! А особенно это касается подростков. Раньше учителя часто жаловались на то, что дети гиперактивные, а теперь вынуждены признать, что детям угрожает гиподинамия. Гиподинамия, гипокинезия - что же это такое? (Обучающиеся высказываются.)

Приставка «гипер» обозначает «слишком много», а приставка «гипо», - наоборот, - очень мало. Так чего же мало наших школьников? (Динамики, кинетики, активности, движения.)

Движение - важно ли это для человека? Согласны ли вы с цитатами, написанными на доске (читает эпиграф)?

**Примерные ответы обучающихся:**

- Без движения мышцы отмирают.
- Когда снимают гипс после перелома, мышцы не работают.
- Кто постоянно работает, двигается, тот дольше живет и выглядит моложе.
- Если человек мало двигается, он толстеет, болеет, раньше умирает.
- Даже тяжелобольные люди быстрее выздоравливают, если они делают упражнения.
- Физкультура и движение поднимали с постели даже безнадежных больных.

И т. п.

**Классный руководитель.** Действительно, движение и здоровье связаны. Об этом мы и поговорим сегодня. Речь будет идти не о

символических, а о реальных шагах. Сколько шагов нужно делать к здоровью, когда и как их надо делать, что будет с теми, кто стоит на месте.

### **Гиподинамия - проблема века**

Много веков назад человеку приходилось активно двигаться, чтобы добыть пищу, построить жилище, изготовить одежду и т. д. В процессе движения формировалось тело человека, его мышцы. Можно сказать, что наше тело создано движением и для движения. Когда человек двигается, у него хорошо работает сердце, а значит, кровь получает достаточное количество кислорода, которым питается головной мозг. Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди. И вот результат: в XXI веке каждый второй человек на земле страдает от гиподинамии.

**Гиподинамия - это пониженная двигательная активность.** Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека. Особенно сильно страдают от гиподинамии современные школьники и обучающиеся. По 6-8 часов они сидят за уроками, потом за компьютером и телевизором, на движение совсем не остается времени. Вот и получается, что большинство российских детей имеют проблемы со здоровьем и только каждый третий практически здоров. Кроме того, каждый десятый ребенок страдает от ожирения. Чтобы помочь детям восстановить здоровье, нужно вернуть их на стадионы и спортивные площадки, нужно заставить их двигаться, вести активный образ жизни.

### **Двигательная активность и здоровье человека**

Итак, спасение детей - в повышении двигательной активности. А какой она должна быть? Как ее измерить?

Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, кости, развивают мышление, воспитывают характер. Двигательная активность может

помочь тяжелобольным людям. Например, раньше после инфаркта больные лежали 40 дней, и многие умирали, а сейчас такие больные уже через 10-15 дней встают и начинают выполнять упражнения. И большинство выздоравливают.

Как измерить свою двигательную активность, узнать, много мы двигаемся или мало?

Дневная норма движения записана в этой таблице. Прежде всего, нужно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа в день. 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела). 1 час - организованная нагрузка (игры, упражнения, соревнования и тому подобное). При этом пульс должен подниматься до тренирующего эффекта - 140 ударов в минуту. Если перевести необходимую нагрузку в шаги, то в норме школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов, а дошкольник - 12 тысяч. Но современные школьники не выполняют и половины этой нормы.

#### **Дневная норма движения**

- 2 часа - любая физическая нагрузка;
- 1 час - организованная;
- в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;
- пульс должен подниматься до 140 ударов в минуту;
- 2-2,5 часа в день на свежем воздухе.

В какое время дня должны быть самые большие физические нагрузки?

Планируя физические нагрузки, нужно учитывать работоспособность человека в течение суток. Посмотрите на таблицу. Наивысшая работоспособность с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 19.00 часов. Вот на это время лучше оставлять наиболее активные занятия.

#### **Работоспособность человека в течение суток**

Время суток	Работоспособность	Физическая активность
7.00-9.00	Низкая	Утренняя гимнастика
9.00-12.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
12.00-16.00	Низкая	Глазная и дыхательная гимнастики

16.00-19.00	Высокая	Активные упражнения, игры, тренировки
19.00-21.00	Низкая	Дыхательная и глазная гимнастики

**Классный руководитель:** Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек сам должен бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе. 1000 шагов!.. Их нужно делать каждый день, чтобы сохранить хорошую физическую форму. Но часто бывает, нужно сделать хотя бы первый шаг. И я желаю вам все-таки сделать этот шаг к своему здоровью.

## Список используемой литературы

1. Акции отказа от вредных привычек  
<https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/aktsiia-na-tiemu-zhizn-biez-vriednykh-privychiek>
2. Квест-игра о здоровом образе жизни  
<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/04/22/viktorina-puteshestvie-zdorovyy-obraz-zhizni>
3. Математические задачи о здоровом образе жизни  
<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/01/07/matematika-zdorovya-sbornik-zadach-po-matematike-o-zdorove-dlya-nachalnoy, 2025>
4. Поучительные сказки о здоровом образе жизни  
<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2021/06/02/skazki-o-zdorovom-obraze-zhizni>
5. Сборник подвижных игр для детей начальной школы  
<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-dlya-nachalnoj-shkoly-6812260.html>
6. Физминутки для начальной школы <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/03/19/fizminutki>