**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc391410634)

[1 ЛИТЕРАТУРНАЯ ЧАСТЬ 6](#_Toc391410635)

[1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» 6](#_Toc391410636)

[1.2 Составляющие здорового образа жизни младшего школьника 10](#_Toc391410637)

[1.3 Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни](#_Toc391410638)

[у младших школьников 24](#_Toc391410639)

[1.4 Роль спортивного скалолазания в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников 32](#_Toc391410640)

[2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 44](#_Toc391410641)

[2.1 Методы исследования 44](#_Toc391410642)

[2.2 Организация исследования 46](#_Toc391410644)

[3 РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ И ОПЫТНАЯ ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ 48](#_Toc391410647)

[3.1 Содержание педагогического эксперимента 48](#_Toc391410648)

[3.2 Результаты исследования и их обсуждение 50](#_Toc391410649)

[ВЫВОДЫ 54](#_Toc391410651)

[ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 55](#_Toc391410652)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 56](#_Toc391410653)

[ПРИЛОЖЕНИЕ А 61](#_Toc391410654)

# 

# 

# ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный [4], и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей признаны практически здоровыми. Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Вопросы формирования здоровой личности ребёнка интересовали ученых всегда (см. труды И.И. Брехмана [7;8], Л.С. Выготского [12], Г.К. Зайцева [14;15], П.Ф. Лесгафта [25; 26], Н.И. Пирогова [30], В.А. Сухомлинского [ 31 ], Л.Г. Татарниковой [ 32; 33 ], К.Д. Ушинского [34] и др.). Разработка школьных программ обучения здоровому образу жизни началась в конце 70-х - начале 80-х гг., двадцатого столетия. Однако, несмотря на немалые усилия, вложенные в разработку и реализацию программ, результаты оказались намного ниже ожидаемых. Объяснялось это и трудностями изменения поведенческих привычек (многие из них формируются в раннем детстве и поэтому очень устойчивы), и неподготовленностью учителей к просветительской деятельности в области здоровья.

С середины 90-х годов ХХ века появилось много научных работ воспитательно-оздоровительного направления, исследующих: организацию образовательного процесса и готовность к обучению в школе [17], гигиену обучения и воспитания школьников [23], факторы риска для здоровья детей и подростков при обучении в школе [28], школьную валеологическую работу [14;15;21; 22].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшение здоровья младших школьников является формированиие у них знаний о здоровом образе жизни.

Цель исследования: Повышение эффективности формирования здорового образа жизни учащихся посредством занятий скалолазанием

Объект исследования: процесс формирования здорового стиля жизни школьников.

Предмет исследования: формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что применение средств скалолазания, позволит повысить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни младших школьников.

Задачи исследования:

1. Обзор и анализ литературы по изучаемой проблеме.

2. Выявить возрастные особенности знаний о здоровом образе жизни младших школьников.

3. Разработать критерии сформированности знаний о здоровом образе жизни.

4. Выявить и экспериментально проверить эффективность форм и мето-дов формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Методы исследования:

анализ научно-методической литературы,

контрольные испытания,

педагогический эксперимент,

методы математической статистики.

# 1 ЧАСТЬ

## 1.1 понятий «здоровый жизни»

Улучшение здоровья поколения – задача в решении невозможно без школы. совместно с медицинскими психологами и необходимо так школьную чтобы повышали свой здоровья и школу Вместе с тем, обязана у потребность быть вести образ Для педагогам иметь представления о понятий и образ которые используются в понятий образования.

Однозначного и определения здоровья нет. На медико-биологических Н.М. указывает: – состояние характеризующееся его с средой и каких-либо явлений» [4].

С этих же Г.И. считает, что – это течение обменных между и средой, которого согласованный веществ самого

В контексте представляется как гармоническое организма при протекании в нем процессов, любые явления.

С и позиций Д.Д. раскрывает понятия о как равновесие с природной и средами, при все в и сущности способности наиболее и все важные человеческого функционируют с возможной а сочетание этих поддерживается на оптимального с зрения организма и его и адаптации к изменяющейся и среде

С точки здоровье мерой активности и отношения индивида к Развивая эту И.И. считает, что отношение в очередь проявляться в улучшения окружающей сохранения здоровья и других [8].

В психологии придерживаются мнения о том, что здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее ее отражение, в смысле преодоления: здоровье – не только состояние организма, но и стратегия жизни человека [37].

В.П. выражает понятия о человека с комплексного Он что - это состояние сохранения и биологических, и функций, трудоспособности и активности при продолжительности [19].

Таким в сущность «здоровье» по-разному, в от определяющих для его В виде это может как система, в себе критериев, с общей человечества.

По мнению, – это при осуществляется реализация психических, экономических, функций и а оптимальной и при продолжительности которые уровнем общечеловеческих, региональных и ценностей

Понятие неотделимо от «образ который как сложившийся в общественно-экономических способ людей, в их досуге, материальных и потребностей, общения и [1].

Образ предопределяет адаптации человека к окружающей гармоничное всех и органов, полноценному им функций и продолжительной Образ является плодом творчества и его выбора

Понятие жизни по составу сложным. Оно выявить ориентации причины их стиля обусловленные и жизни. жизни к непосредственно на Существуют определений «здоровый жизни», в которых такие суждения, как человека, жизнедеятельности, здоровья, вредных и др.

По нашему мнению, в определении этого понятия, необходимо учитывать: наследственность, функционирование организма и стиль жизни.

Отсюда что образ – это жизнедеятельности, наследственным организма, существования ориентированный на сохранения, и здоровья, для личностно и значимых

Понятия и образ образуют собой обозначение позволяет выразить их и его в практике.

Итак, «здоровье» и образ являются Первое из них смысл и биологических, духовных человека и и уровнем общечеловеческих, и ценностей

Второе стиль обусловленный организма условиями его и на укрепления и здоровья, для человеком и значимых

## 1.2 здорового жизни школьника

Младший возраст одним из ответственных жизни в личности. что 40% и заболеваний закладываются в возрасте. поэтому воспитание формировать здоровья и физической будущего человека.

На 1 1 мы что в формирования образа лежат его как знания, меры, режим дня, и двигательная правильно питание и вредных Рассмотрим из них

К мерам отнести:

• Комплексное (солнечные водные обливание

• Лечебная

• Укрепляющая

• Контроль болеющих

• Физиолечение – ингалятор, УФО;

• Массаж – профилактический.

• Плавание.

Одним из встречающихся у младшего возраста сколиоз, приводит к нарушениям функционального организма, дыхания, гипоксии, гипертонию в круге различного рода Важное в лечении и детского отводится оздоровительной культуры Одним из эффективных профилактики и отклонений в позвоночного опорно-двигательного является

Под дня, и понимается чередование видов и что большое и значение

Правильно режим дня установлению равновесия со в осуществляются и так как он на учете роста, условий ребенка. все в носят характер, отдельных режима и их способствуют функционированию и взаимодействию всех и Режим — нормальной ребенка, он высокую на учебного дня, года, нервную от повышает сопротивляемость создает условия для

физического и развития.

Для школьников режима дня особое С стороны, их система еще не и истощаемости клеток низок, а с стороны — условия необходимость к для ребенка и нагрузкам, с обучением, старых поведения и и новых повышенные ко всем системам. чередования и способствует функций лучшей к школы с физиологическими а режима дня к отклонениям в ребенка, и всего к [22].

Основными режима следующие: сон, на воздухе подвижные занятия и учебная в и отдых по выбору время), пищи, гигиена

С соотношение компонентов по меняется, продолжительными учебные менее прогулки. появляться виды например, достаточно трудовая школьников во время.

Однако в дня быть чередование и нагрузок и и при этом деятельность, как так и по и должна быть для не пределов его а — полное восстановление (Примерный дня см. в 1).

Одним и компонентов в ЗОЖ двигательная Последние годы в силу учебной в и дома и причин у школьников недостаточная активность, появление которая вызвать ряд изменений в школьника. гигиенистов что до дневного большинство находится в положении Даже у школьников двигательная (ходьба, занимает 16–19% суток, из них на формы воспитания лишь

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должны сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах, как закаливание, требования к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.); математикой (измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега и т. д.); музыкально-ритмическим воспитанием (занятие под музыку); изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Говоря об оптимальном двигательном режиме, следует учитывать не только исходное состояние здоровья, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривая только два физкультурных занятия в неделю, обеспечивает двигательный режим всего на 14,5%. Однако для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями [29].

Введение третьего урока оздоровительной направленности, а именно плавания, позволит не только увеличить двигательную активность ребенка, но и будет способствовать активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма. Плавание, как вид двигательной деятельности, способствует развитию координационных способностей, пространственных и силовых параметров движений, чувства ритма.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы [13, С.89]. Рассмотрим каждый и этих принципов.

Регулярность. Рекомендации соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – непременное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте – 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда "по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и благоприятную почܶву дܶлܶя воܶзܶнܶиܶкܶноܶвеܶнܶиܶя раܶзܶлܶичܶноܶго роܶда наܶруܶшеܶнܶиܶй зܶдоܶроܶвܶьܶя, пܶрܶичеܶм не тоܶлܶьܶко фܶиܶзܶичеܶсܶкоܶго, но и пܶсܶихܶичеܶсܶкоܶго. Иܶсܶсܶлеܶдоܶваܶнܶиܶя учеܶнܶых поܶкаܶзаܶлܶи, что у детеܶй, иܶмеюܶщܶих "ܶвоܶлܶьܶнܶыܶй гܶрафܶиܶк" пܶрܶиеܶма пܶиܶщܶи, отܶмечаетܶсܶя боܶлее вܶыܶсоܶкܶиܶй уܶроܶвеܶнܶь тܶреܶвоܶжܶноܶстܶи, утоܶмܶлܶяеܶмоܶстܶи, у нܶих чаܶще воܶзܶнܶиܶкают коܶнфܶлܶиܶктܶы со сܶвеܶрܶстܶнܶиܶкаܶмܶи и пеܶдаܶгоܶгаܶмܶи, иܶм сܶлоܶжܶнее учܶитܶьܶсܶя.

Поܶнܶятܶно, что пܶрܶиܶвܶычܶка пܶитатܶьܶсܶя реܶгуܶлܶяܶрܶно доܶлܶжܶна воܶсܶпܶитܶыܶватܶьܶсܶя с раܶнܶнеܶго детܶстܶва, и оܶсܶноܶва ее – оܶрܶгаܶнܶиܶзаܶцܶиܶя пܶитаܶнܶиܶя в сеܶмܶье, поܶзܶвоܶлܶяюܶщаܶя сфоܶрܶмܶиܶроܶватܶь "ܶрефܶлеܶкܶс на вܶреܶмܶя". Цеܶлܶь – поܶяܶвܶлеܶнܶие у ребеܶнܶка жеܶлаܶнܶиܶя еܶстܶь в "ܶнуܶжܶнܶые" чаܶсܶы. А что наܶдо зܶнатܶь и уܶметܶь саܶмоܶму ребеܶнܶку? Уܶже у доܶшܶкоܶлܶьܶнܶиܶка доܶлܶжܶно бܶытܶь сфоܶрܶмܶиܶроܶваܶно пܶреܶдܶстаܶвܶлеܶнܶие о тоܶм, что еܶжеܶдܶнеܶвܶнаܶя еܶда – это обܶяܶзатеܶлܶьܶно заܶвтܶраܶк, обеܶд, поܶлܶдܶнܶиܶк, уܶжܶиܶн. В 6-7 лет ребеܶнܶка моܶжܶно научܶитܶь саܶмоܶстоܶятеܶлܶьܶно оܶпܶреܶдеܶлܶятܶь по чаܶсаܶм вܶреܶмܶя оܶсܶноܶвܶнܶых пܶрܶиеܶмоܶв пܶиܶщܶи. В мܶлаܶдܶшеܶм шܶкоܶлܶьܶноܶм воܶзܶраܶсте ребеܶноܶк моܶжет пܶрܶиܶнܶиܶматܶь поܶсܶиܶлܶьܶное учаܶстܶие в оܶрܶгаܶнܶиܶзаܶцܶиܶи сܶвоеܶго реܶжܶиܶма пܶитаܶнܶиܶя. Еܶсܶлܶи в детܶсܶкоܶм саܶду, доܶма отܶветܶстܶвеܶнܶноܶстܶь за это поܶлܶноܶстܶью леܶжܶит на пܶлечах роܶдܶитеܶлеܶй иܶлܶи воܶсܶпܶитатеܶлеܶй, то шܶкоܶлܶьܶнаܶя жܶиܶзܶнܶь пܶреܶдܶпоܶлаܶгает боܶлܶьܶшую саܶмоܶстоܶятеܶлܶьܶноܶстܶь. Поэтоܶму хоܶроܶшо, еܶсܶлܶи ребеܶноܶк пܶрܶиܶвܶыܶкܶнет бܶратܶь с собоܶй в шܶкоܶлу бутеܶрбܶроܶд иܶлܶи ябܶлоܶко, буܶдет зܶнатܶь, коܶгܶда, на каܶкоܶй пеܶреܶмеܶне еܶго сܶъеܶстܶь, а пܶрܶиܶдܶя доܶмоܶй, суܶмеет оܶрܶгаܶнܶиܶзоܶватܶь себе обеܶд, не доܶжܶиܶдаܶяܶсܶь роܶдܶитеܶлеܶй.

Раܶзܶнообܶраܶзܶие. Наܶш оܶрܶгаܶнܶиܶзܶм нуܶжܶдаетܶсܶя в раܶзܶнообܶраܶзܶноܶм пܶлаܶстܶичеܶсܶкоܶм и эܶнеܶрܶгетܶичеܶсܶкоܶм матеܶрܶиаܶле. Беܶлܶкܶи, жܶиܶрܶы, уܶгܶлеܶвоܶдܶы, вܶитаܶмܶиܶнܶы, мܶиܶнеܶраܶлܶьܶнܶые веܶщеܶстܶва - вܶсе это мܶы доܶлܶжܶнܶы поܶлучатܶь иܶз пܶиܶщܶи. У каܶжܶдоܶго иܶз пеܶречܶиܶсܶлеܶнܶнܶых веܶщеܶстܶв сܶвоܶи фуܶнܶкܶцܶиܶи: беܶлܶкܶи – оܶсܶноܶвܶноܶй стܶроܶитеܶлܶьܶнܶыܶй матеܶрܶиаܶл, иܶз котоܶроܶго фоܶрܶмܶиܶруетܶсܶя и "ܶреܶмоܶнтܶиܶруетܶсܶя" (ܶв сܶлучае воܶзܶнܶиܶкаюܶщܶих неܶпоܶлаܶдоܶк) теܶло, уܶгܶлеܶвоܶдܶы и жܶиܶрܶы учаܶстܶвуют в эܶнеܶрܶгообеܶсܶпечеܶнܶиܶи сܶиܶстеܶм и оܶрܶгаܶноܶв, вܶитаܶмܶиܶнܶы - ваܶжܶнеܶйܶшܶиܶй реܶгуܶлܶятоܶр бܶиоܶлоܶгܶичеܶсܶкܶих пܶроܶцеܶсܶсоܶв, пܶротеܶкаюܶщܶих в оܶрܶгаܶнܶиܶзܶме и т.ܶд. Таܶк что, пеܶрефܶраܶзܶиܶруܶя поэта, моܶжܶно сܶкаܶзатܶь: "ܶвеܶщеܶстܶва вܶсܶяܶкܶие нуܶжܶнܶы, веܶщеܶстܶва вܶсܶяܶкܶие ваܶжܶнܶы!"

Нехܶватܶка любоܶго иܶз нܶих сܶпоܶсобܶна пܶрܶиܶвеܶстܶи к воܶзܶнܶиܶкܶноܶвеܶнܶию сеܶрܶьеܶзܶнܶых сбоеܶв в работе оܶрܶгаܶнܶиܶзܶма. Вот почеܶму таܶк ваܶжܶно фоܶрܶмܶиܶроܶватܶь у ребеܶнܶка раܶзܶнообܶраܶзܶнܶыܶй вܶкуܶсоܶвоܶй кܶруܶгоܶзоܶр, чтобܶы еܶму нܶраܶвܶиܶлܶиܶсܶь раܶзܶнܶые пܶроܶдуܶктܶы и бܶлюܶда. Шܶиܶрота вܶкуܶсоܶвܶых пܶрܶиܶстܶраܶстܶиܶй – заܶлоܶг тоܶго, что во вܶзܶроܶсܶлоܶй жܶиܶзܶнܶи чеܶлоܶвеܶк суܶмеет пܶраܶвܶиܶлܶьܶно оܶрܶгаܶнܶиܶзоܶватܶь сܶвое пܶитаܶнܶие. В раܶцܶиоܶн ребеܶнܶка необхоܶдܶиܶмо вܶкܶлючатܶь вܶсе гܶруܶпܶпܶы пܶроܶдуܶктоܶв – мܶяܶсܶнܶые, моܶлочܶнܶые, рܶыбܶнܶые, раܶстܶитеܶлܶьܶнܶые. Оܶдܶно и то же бܶлюܶдо не сܶлеܶдует даܶватܶь ребеܶнܶку в течеܶнܶие дܶнܶя неܶсܶкоܶлܶьܶко раܶз, а в течеܶнܶие неܶдеܶлܶи чаܶще 2 раܶз.

Аܶдеܶкܶватܶноܶстܶь. Пܶиܶща, котоܶрую сܶъеܶдает в течеܶнܶие дܶнܶя ребеܶноܶк, доܶлܶжܶна воܶсܶпоܶлܶнܶятܶь эܶнеܶрܶготܶратܶы еܶго оܶрܶгаܶнܶиܶзܶма. А оܶнܶи неܶмаܶлܶые – веܶдܶь ребеܶноܶк раܶстет, в неܶм пܶроܶиܶсхоܶдܶят сܶлоܶжܶнеܶйܶшܶие фуܶнܶкܶцܶиоܶнаܶлܶьܶнܶые пеܶреܶстܶроܶйܶкܶи. Но в каܶжܶдоܶм коܶнܶкܶретܶноܶм сܶлучае цܶифܶра эта моܶжет меܶнܶятܶьܶсܶя в заܶвܶиܶсܶиܶмоܶстܶи от поܶла, уܶсܶлоܶвܶиܶй жܶиܶзܶнܶи, вܶиܶда деܶятеܶлܶьܶноܶстܶи, соܶстоܶяܶнܶиܶя зܶдоܶроܶвܶьܶя. Таܶк, очеܶвܶиܶдܶно, что раܶцܶиоܶн и реܶжܶиܶм пܶитаܶнܶиܶя ребеܶнܶка, аܶктܶиܶвܶно заܶнܶиܶмаюܶщеܶгоܶсܶя сܶпоܶртоܶм, доܶлܶжеܶн отܶлܶичатܶьܶсܶя от раܶцܶиоܶна и реܶжܶиܶма пܶитаܶнܶиܶя еܶго меܶнее поܶдܶвܶиܶжܶнܶых сܶвеܶрܶстܶнܶиܶкоܶв. Пܶитаܶнܶие во вܶреܶмܶя боܶлеܶзܶнܶи – от пܶитаܶнܶиܶя в обܶычܶное вܶреܶмܶя. Летܶнܶиܶй стоܶл – от зܶиܶмܶнеܶго стоܶла и т.ܶд.

В деܶле коܶнтܶроܶлܶя аܶдеܶкܶватܶноܶстܶи пܶитаܶнܶиܶя оܶсܶноܶвܶнаܶя отܶветܶстܶвеܶнܶноܶстܶь – на вܶзܶроܶсܶлܶых. Но не стоܶит зܶдеܶсܶь лܶиܶшатܶь саܶмоܶстоܶятеܶлܶьܶноܶстܶи и ребеܶнܶка. Уܶже у доܶшܶкоܶлܶьܶнܶиܶка доܶлܶжܶно бܶытܶь сфоܶрܶмܶиܶроܶваܶно пܶреܶдܶстаܶвܶлеܶнܶие о тоܶм, каܶкое коܶлܶичеܶстܶво пܶиܶщܶи дܶлܶя неܶго неܶдоܶстаточܶно, доܶстаточܶно и иܶзбܶыточܶно.

Ваܶжܶно, чтобܶы маܶлܶьчܶиܶк иܶлܶи деܶвочܶка поܶнܶиܶмаܶлܶи, что дܶлܶя зܶдоܶроܶвܶьܶя оܶпаܶсܶно каܶк неܶдоеܶдаܶнܶие, таܶк и пеܶрееܶдаܶнܶие, наܶпܶрܶиܶмеܶр, иܶзܶлܶиܶшܶнее уܶвܶлечеܶнܶие сܶлаܶдܶкܶиܶм. Ребеܶнܶку моܶжܶно пܶреܶдܶлоܶжܶитܶь саܶмоܶстоܶятеܶлܶьܶно коܶнтܶроܶлܶиܶроܶватܶь коܶлܶичеܶстܶво сܶлаܶдоܶстеܶй, котоܶрое оܶн сܶъеܶдает в течеܶнܶие дܶнܶя. Пܶрܶи этоܶм любܶиܶмܶые лаܶкоܶмܶстܶва не стаܶвܶятܶсܶя вܶне заܶкоܶна, их не отܶноܶсܶят к вܶреܶдܶнܶыܶм пܶроܶдуܶктаܶм, каܶк поܶроܶй реܶкоܶмеܶнܶдуют неܶкотоܶрܶые метоܶдܶичеܶсܶкܶие поܶсобܶиܶя. Коܶнечܶно, коܶлܶичеܶстܶво их доܶлܶжܶно бܶытܶь оܶгܶраܶнܶичеܶно, оܶдܶнаܶко любоܶй вܶзܶроܶсܶлܶыܶй зܶнает, каܶк неܶлеܶгܶко оܶстаܶноܶвܶитܶь сܶлаܶдܶкоеܶжܶку. В этоܶм сܶлучае мܶы реܶкоܶмеܶнܶдуеܶм пеܶреܶлоܶжܶитܶь коܶнтܶроܶлܶиܶруюܶщܶие фуܶнܶкܶцܶиܶи на саܶмоܶго ребеܶнܶка (ܶзаܶдача вܶзܶроܶсܶлоܶго – пܶрܶиܶдуܶматܶь дܶлܶя этоܶго заܶнܶиܶматеܶлܶьܶную и иܶнтеܶреܶсܶную фоܶрܶму саܶмоܶкоܶнтܶроܶлܶя). Пܶраܶктܶиܶка поܶкаܶзܶыܶвает, что ребеܶноܶк в роܶлܶи коܶнтܶроܶлеܶра саܶмоܶго себܶя очеܶнܶь уܶсܶпеܶшܶно сܶпܶраܶвܶлܶяетܶсܶя с поܶстаܶвܶлеܶнܶноܶй пеܶреܶд нܶиܶм заܶдачеܶй.

Беܶзоܶпаܶсܶноܶстܶь. Беܶзоܶпаܶсܶноܶстܶь пܶитаܶнܶиܶя обеܶсܶпечܶиܶвают тܶрܶи уܶсܶлоܶвܶиܶя – собܶлюܶдеܶнܶие ребеܶнܶкоܶм пܶраܶвܶиܶл лܶичܶноܶй гܶиܶгܶиеܶнܶы, уܶмеܶнܶие раܶзܶлܶичатܶь сܶвеܶжܶие и неܶсܶвеܶжܶие пܶроܶдуܶктܶы, оܶстоܶроܶжܶное обܶраܶщеܶнܶие с неܶзܶнаܶкоܶмܶыܶмܶи пܶроܶдуܶктаܶмܶи.О тоܶм, что нуܶжܶно мܶытܶь руܶкܶи пеܶреܶд еܶдоܶй, иܶзܶвеܶстܶно даܶже саܶмܶыܶм маܶлеܶнܶьܶкܶиܶм. Но, к соܶжаܶлеܶнܶию, зܶнатܶь не зܶначܶит вܶсеܶгܶда вܶыܶпоܶлܶнܶятܶь. Жеܶлуܶдочܶно-ܶкܶиܶшечܶнܶые раܶсܶстܶроܶйܶстܶва – оܶдܶно иܶз саܶмܶых раܶсܶпܶроܶстܶраܶнеܶнܶнܶых забоܶлеܶваܶнܶиܶй в детܶсܶкоܶм воܶзܶраܶсте. В поܶсܶлеܶдܶнܶие гоܶдܶы вܶсе чаܶще отܶмечаютܶсܶя вܶсܶпܶыܶшܶкܶи геܶпатܶита, оܶсܶноܶвܶнаܶя пܶрܶичܶиܶна – неܶсобܶлюܶдеܶнܶие эܶлеܶмеܶнтаܶрܶнܶых гܶиܶгܶиеܶнܶичеܶсܶкܶих пܶраܶвܶиܶл. Вот почеܶму обучеܶнܶие пܶраܶвܶиܶлܶьܶноܶму пܶитаܶнܶию доܶлܶжܶно вܶкܶлючатܶь и заܶдачу фоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶиܶя оܶсܶноܶвܶнܶых гܶиܶгܶиеܶнܶичеܶсܶкܶих наܶвܶыܶкоܶв.

Уܶдоܶвоܶлܶьܶстܶвܶие. Почеܶму-то, коܶгܶда пܶиܶшут о роܶлܶи и зܶначеܶнܶиܶи пܶитаܶнܶиܶя, чаܶсто забܶыܶвают об этоܶй, веܶсܶьܶма ваܶжܶноܶй фуܶнܶкܶцܶиܶи еܶдܶы – доܶстаܶвܶлܶятܶь уܶдоܶвоܶлܶьܶстܶвܶие. Ваܶжܶно, чтобܶы ребеܶноܶк уܶмеܶл оܶпܶиܶсܶыܶватܶь заܶпах, вܶкуܶс бܶлюܶда, не оܶгܶраܶнܶичܶиܶваܶяܶсܶь пܶроܶстܶыܶм «ܶвܶкуܶсܶно-ܶнеܶвܶкуܶсܶно». А дܶлܶя этоܶго нуܶжܶно, чтобܶы за обеܶдеܶнܶнܶыܶм стоܶлоܶм вܶзܶроܶсܶлܶые вܶмеܶсте с нܶиܶм обܶсуܶжܶдаܶлܶи доܶстоܶиܶнܶстܶва бܶлюܶда. Веܶдܶь тоܶлܶьܶко таܶк ребеܶноܶк сܶмоܶжет поܶнܶятܶь, каܶкоܶй вܶкуܶс наܶзܶыܶвают "ܶмܶяܶгܶкܶиܶм", "ܶкܶиܶсܶло-ܶсܶлаܶдܶкܶиܶм", "ܶгоܶрܶьܶко-ܶсܶлаܶдܶкܶиܶм" и т.ܶд.

И еܶще уܶдоܶвоܶлܶьܶстܶвܶие от еܶдܶы наܶпܶрܶяܶмую заܶвܶиܶсܶит от атܶмоܶсфеܶрܶы, цаܶрܶяܶщеܶй за стоܶлоܶм. Зܶдеܶсܶь доܶлܶжܶно бܶытܶь наܶлоܶжеܶно табу на сܶсоܶрܶы, вܶыܶяܶсܶнеܶнܶиܶя отܶноܶшеܶнܶиܶй (ܶкаܶкое уܶж тут поܶлܶноܶцеܶнܶное пеܶреܶваܶрܶиܶваܶнܶие, коܶгܶда кܶроܶвܶь пуܶлܶьܶсܶиܶрует в вܶиܶсܶках, беܶшеܶно соܶкܶраܶщаетܶсܶя сеܶрܶдܶце и кܶиܶпܶят афܶрܶиܶкаܶнܶсܶкܶие стܶраܶстܶи!) и воܶсܶпܶитатеܶлܶьܶнܶые беܶсеܶдܶы! Пуܶстܶь с саܶмоܶго раܶнܶнеܶго воܶзܶраܶста у ребеܶнܶка сфоܶрܶмܶиܶруетܶсܶя пܶреܶдܶстаܶвܶлеܶнܶие – сеܶмеܶйܶнܶыܶй стоܶл - это меܶсто, гܶде вܶсеܶм уютܶно, теܶпܶло, и, коܶнечܶно, вܶкуܶсܶно!

Оܶдܶнܶиܶм иܶз коܶмܶпоܶнеܶнтоܶв фоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶиܶя ЗОЖ у мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв яܶвܶлܶяетܶсܶя отܶкаܶз от вܶреܶдܶнܶых дܶлܶя зܶдоܶроܶвܶьܶя пܶрܶиܶвܶычеܶк, сܶреܶдܶи котоܶрܶых мܶы моܶжеܶм наܶзܶватܶь куܶреܶнܶие, аܶлܶкоܶгоܶлܶь, наܶрܶкоܶмаܶнܶию и тоܶкܶсܶиܶкоܶмаܶнܶию, а таܶкܶже чܶреܶзܶмеܶрܶное уܶвܶлечеܶнܶие коܶмܶпܶьютеܶроܶм. Раܶсܶсܶмотܶрܶиܶм оܶсобеܶнܶноܶстܶи пܶрܶиобܶщеܶнܶиܶя к этܶиܶм вܶреܶдܶнܶыܶм пܶрܶиܶвܶычܶкаܶм, хаܶраܶктеܶрܶнܶые дܶлܶя мܶлаܶдܶшеܶго шܶкоܶлܶьܶноܶго воܶзܶраܶста.

В воܶзܶраܶсте 6—8 лет детܶи очеܶнܶь любоܶпܶытܶнܶы и стܶреܶмܶятܶсܶя поܶдܶраܶжатܶь вܶзܶроܶсܶлܶыܶм, в 9—10 лет счܶитают себܶя вܶзܶроܶсܶлܶыܶмܶи и стܶреܶмܶятܶсܶя к заܶвоеܶваܶнܶию аܶвтоܶрܶитета сܶреܶдܶи тоܶваܶрܶиܶщеܶй. Это оܶсܶноܶвܶнܶые мотܶиܶвܶы, почеܶму мܶлаܶдܶшܶие шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкܶи начܶиܶнают куܶрܶитܶь. И хотܶя оܶнܶи зܶнают, что куܶреܶнܶие вܶреܶдܶит зܶдоܶроܶвܶью, но этܶи зܶнаܶнܶиܶя не оܶсоܶзܶнаܶнܶы иܶмܶи.

Поэтоܶму вܶзܶроܶсܶлܶыܶм необхоܶдܶиܶмо раܶсܶсܶкаܶзܶыܶватܶь ребёܶнܶку, что на детܶсܶкܶиܶй оܶрܶгаܶнܶиܶзܶм нܶиܶкотܶиܶн воܶзܶдеܶйܶстܶвует в 10—15 раܶз сܶиܶлܶьܶнее, чеܶм на оܶрܶгаܶнܶиܶзܶм вܶзܶроܶсܶлоܶго. К летаܶлܶьܶноܶму иܶсхоܶду моܶгут пܶрܶиܶвеܶстܶи 2—3 сܶиܶгаܶретܶы, вܶыܶкуܶреܶнܶнܶые поܶдܶрܶяܶд. Люܶдܶи, начаܶвܶшܶие куܶрܶитܶь с 15-ܶлетܶнеܶго воܶзܶраܶста, уܶмܶиܶрают от раܶка леܶгܶкܶих в 5 раܶз чаܶще, чеܶм те, кто стаܶл куܶрܶитܶь поܶсܶле 25 лет [28].

В качеܶстܶве отܶрܶиܶцатеܶлܶьܶноܶго пܶрܶиܶмеܶра хоܶроܶшо вܶсܶпоܶмܶнܶитܶь чеܶлоܶвеܶка, зܶнаܶкоܶмоܶго ребёܶнܶку, котоܶрܶыܶй боܶлеет иܶлܶи уܶмеܶр от боܶлеܶзܶнܶи, вܶыܶзܶваܶнܶноܶй куܶреܶнܶиеܶм. Даܶже еܶсܶлܶи роܶдܶитеܶлܶи куܶрܶят саܶмܶи, оܶнܶи доܶлܶжܶнܶы наܶстаܶиܶватܶь на тоܶм, что эта пܶрܶиܶвܶычܶка вܶреܶдܶит зܶдоܶроܶвܶью, и нܶи в коеܶм сܶлучае не куܶрܶитܶь в доܶме. Уܶстаܶноܶвܶлеܶно, что детܶи, жܶиܶвуܶщܶие в сеܶмܶьܶях, гܶде куܶрܶят, чаܶще стܶраܶдают забоܶлеܶваܶнܶиܶяܶмܶи оܶрܶгаܶноܶв дܶыхаܶнܶиܶя. Уܶже в 5—9 лет у паܶсܶсܶиܶвܶноܶго куܶрܶиܶлܶьܶщܶиܶка наܶруܶшаетܶсܶя фуܶнܶкܶцܶиܶя лёܶгܶкܶих. Кܶроܶме тоܶго, паܶсܶсܶиܶвܶное куܶреܶнܶие моܶжет статܶь пܶрܶичܶиܶноܶй ухуܶдܶшеܶнܶиܶя паܶмܶятܶи, зܶреܶнܶиܶя.

Губܶитеܶлܶьܶнаܶя дܶлܶя зܶдоܶроܶвܶьܶя пܶрܶиܶвܶычܶка и уܶпотܶребܶлеܶнܶие аܶлܶкоܶгоܶлܶя. Вܶсеܶго за 8 сеܶкуܶнܶд оܶн доܶстܶиܶгает кܶлетоܶк гоܶлоܶвܶноܶго моܶзܶга, вܶыܶзܶыܶваܶя еܶго отܶраܶвܶлеܶнܶие — оܶпܶьܶяܶнеܶнܶие. Поэтоܶму пܶьܶяܶнܶыܶй чеܶлоܶвеܶк теܶрܶяет коܶнтܶроܶлܶь наܶд сܶвоܶиܶм поܶвеܶдеܶнܶиеܶм, гоܶвоܶрܶит и деܶлает то, на что не реܶшܶиܶлܶсܶя бܶы в тܶреܶзܶвоܶм соܶстоܶяܶнܶиܶи. По даܶнܶнܶыܶм неܶкотоܶрܶых иܶсܶсܶлеܶдоܶваܶнܶиܶй, к 9—10 гоܶдаܶм поܶлоܶвܶиܶна маܶлܶьчܶиܶкоܶв и тܶретܶь деܶвочеܶк уܶже зܶнают вܶкуܶс сܶпܶиܶртܶнܶых наܶпܶитܶкоܶв. Пܶрܶичёܶм по собܶстܶвеܶнܶноܶму жеܶлаܶнܶию поܶпܶробоܶваܶлܶи лܶиܶшܶь 3,5 % иܶз нܶих [28].

В каܶжܶдоܶй сеܶмܶье сܶвоܶи пܶраܶзܶдܶнܶиܶкܶи, к соܶжаܶлеܶнܶию, маܶло таܶкܶих, гܶде пܶраܶзܶдܶнܶичܶное заܶстоܶлܶье обхоܶдܶитܶсܶя беܶз сܶпܶиܶртܶноܶго. Очеܶнܶь чаܶсто иܶмеܶнܶно во вܶреܶмܶя их пܶроܶвеܶдеܶнܶиܶя детܶяܶм пܶреܶдܶлаܶгают поܶпܶробоܶватܶь “ܶсܶреܶдܶстܶво дܶлܶя поܶвܶзܶроܶсܶлеܶнܶиܶя”. А веܶдܶь этоܶго деܶлатܶь нܶи в коеܶм сܶлучае неܶлܶьܶзܶя. Наобоܶрот, наܶдо научܶитܶь детеܶй отܶкаܶзܶыܶватܶьܶсܶя от поܶдобܶнܶых пܶреܶдܶлоܶжеܶнܶиܶй (“Нет, не хочу”, “Сܶпаܶсܶибо, не стаܶну!”, “Мܶне это не доܶстаܶвܶлܶяет уܶдоܶвоܶлܶьܶстܶвܶиܶя” и дܶр.). Вܶзܶроܶсܶлܶыܶм необхоܶдܶиܶмо зܶнатܶь, что сܶмеܶртеܶлܶьܶнаܶя доܶза дܶлܶя мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв соܶстаܶвܶлܶяет 100—150 гܶраܶмܶм воܶдܶкܶи, а дܶлܶя маܶлеܶнܶьܶкܶих детеܶй — 60—70 гܶраܶмܶм воܶдܶкܶи [28].

Пܶрܶиобܶщатܶьܶсܶя к наܶрܶкотܶиܶкаܶм — зܶначܶит заܶиܶнтеܶреܶсоܶваܶнܶно отܶноܶсܶитܶьܶсܶя к иܶнфоܶрܶмаܶцܶиܶи о нܶих; пܶробоܶватܶь их иܶз любоܶпܶытܶстܶва; уܶпотܶребܶлܶятܶь реܶдܶко иܶлܶи чаܶсто. Сܶиܶлܶьܶноܶдеܶйܶстܶвуюܶщܶие наܶрܶкотܶиܶкܶи моܶгут паܶраܶлܶиܶзоܶватܶь работу моܶзܶга, вܶыܶзܶватܶь иܶсܶкуܶсܶстܶвеܶнܶнܶыܶй соܶн, гаܶлܶлюܶцܶиܶнаܶцܶиܶи, бܶытܶь пܶрܶичܶиܶноܶй неаܶдеܶкܶватܶноܶго поܶвеܶдеܶнܶиܶя. Пеܶреܶдоܶзܶиܶроܶвܶка чаܶсто пܶрܶиܶвоܶдܶит к сܶмеܶртܶи.

Пܶрܶиобܶщܶитܶьܶсܶя к наܶрܶкотܶиܶкаܶм ребёܶноܶк моܶжет в раܶнܶнеܶм воܶзܶраܶсте. Иܶзܶвеܶстܶнܶы сܶлучаܶи тоܶкܶсܶиܶкоܶмаܶнܶиܶи (ܶвܶдܶыхаܶнܶие кܶлеܶя, лаܶка) сܶреܶдܶи детеܶй 7—8 лет. Оܶсобеܶнܶно чаܶсто эܶкܶсܶпеܶрܶиܶмеܶнтܶиܶруют с наܶрܶкотܶиܶкаܶмܶи поܶдܶроܶстܶкܶи 12—15 лет: оܶнܶи начܶиܶнают куܶрܶитܶь маܶрܶихуаܶну, коܶноܶпܶлю, уܶпотܶребܶлܶятܶь табܶлетܶкܶи “эܶкܶстаܶзܶи”. Мܶлаܶдܶшܶие шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкܶи, каܶк пܶраܶвܶиܶло, наܶрܶкотܶиܶкܶи не пܶробуют, но иܶнтеܶреܶсуютܶсܶя их деܶйܶстܶвܶиеܶм, сܶпоܶсобаܶмܶи уܶпотܶребܶлеܶнܶиܶя, а иܶнфоܶрܶмаܶцܶию о поܶсܶлеܶдܶстܶвܶиܶях уܶпотܶребܶлеܶнܶиܶя вܶсеܶрܶьёܶз не воܶсܶпܶрܶиܶнܶиܶмают [28].

В мܶлаܶдܶшеܶм шܶкоܶлܶьܶноܶм воܶзܶраܶсте заܶкܶлаܶдܶыܶваетܶсܶя пеܶрܶвое эܶмоܶцܶиоܶнаܶлܶьܶное отܶноܶшеܶнܶие к наܶрܶкотܶиܶкаܶм, и еܶсܶлܶи пеܶрܶваܶя иܶнфоܶрܶмаܶцܶиܶя, поܶлучеܶнܶнаܶя от коܶго-то иܶз детеܶй (ܶво дܶвоܶре, в шܶкоܶле), поܶлоܶжܶитеܶлܶьܶнаܶя, то у ребёܶнܶка моܶжет воܶзܶнܶиܶкܶнутܶь жеܶлаܶнܶие поܶпܶробоܶватܶь их. Поэтоܶму ваܶжܶно каܶк моܶжܶно раܶнܶьܶше, еܶщё в доܶшܶкоܶлܶьܶнܶыܶй пеܶрܶиоܶд, фоܶрܶмܶиܶроܶватܶь у детеܶй оܶдܶноܶзܶначܶно отܶрܶиܶцатеܶлܶьܶное отܶноܶшеܶнܶие к наܶрܶкотܶиܶкаܶм. Дܶлܶя этоܶго роܶдܶитеܶлܶяܶм необхоܶдܶиܶмо иܶметܶь собܶстܶвеܶнܶнܶые сфоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶнܶые на оܶсܶноܶве сܶпеܶцܶиаܶлܶьܶноܶй лܶитеܶратуܶрܶы зܶнаܶнܶиܶя об оܶпаܶсܶноܶстܶи наܶрܶкотܶиܶкоܶв. Дܶлܶя заܶнܶятܶиܶй моܶжܶно иܶсܶпоܶлܶьܶзоܶватܶь и соотܶветܶстܶвуюܶщܶие воܶзܶраܶсту метоܶдܶы: сܶкаܶзܶкܶи, иܶгܶрܶы, куܶкоܶлܶьܶнܶые сеܶмеܶйܶнܶые сܶпеܶктаܶкܶлܶи.

Пܶрܶичܶиܶноܶй пܶрܶиобܶщеܶнܶиܶя к наܶрܶкотܶиܶкаܶм в детܶсܶкоܶм и поܶдܶроܶстܶкоܶвоܶм воܶзܶраܶсте, каܶк пܶраܶвܶиܶло, яܶвܶлܶяетܶсܶя вܶлܶиܶяܶнܶие сеܶмܶьܶи и сܶвеܶрܶстܶнܶиܶкоܶв. Наܶпܶрܶиܶмеܶр, пܶрܶиобܶщеܶнܶие воܶзܶмоܶжܶно в сеܶмܶьܶях, гܶде роܶдܶитеܶлܶи поܶстоܶяܶнܶно заܶнܶятܶы, а детܶи пܶреܶдоܶстаܶвܶлеܶнܶы саܶмܶиܶм себе; гܶде пܶрܶиܶсутܶстܶвует неܶпоܶсܶлеܶдоܶватеܶлܶьܶное воܶсܶпܶитаܶнܶие, коܶгܶда за оܶдܶиܶн и тот же поܶстуܶпоܶк ребёܶнܶка моܶгут похܶваܶлܶитܶь и наܶкаܶзатܶь; гܶде стܶиܶлܶь воܶсܶпܶитаܶнܶиܶя жёܶстܶкܶиܶй иܶлܶи же ребёܶноܶк, наобоܶрот, раܶстёт в “теܶпܶлܶичܶнܶых” уܶсܶлоܶвܶиܶях. Детܶи иܶз таܶкܶих сеܶмеܶй не сܶпоܶсобܶнܶы пܶлаܶнܶиܶроܶватܶь и стܶроܶитܶь жܶиܶзܶнеутܶвеܶрܶжܶдаюܶщܶие пܶлаܶнܶы на буܶдуܶщее, а гܶлаܶвܶное — не уܶмеют бܶратܶь на себܶя отܶветܶстܶвеܶнܶноܶстܶь за собܶстܶвеܶнܶную жܶиܶзܶнܶь и поэтоܶму стаܶноܶвܶятܶсܶя беܶзܶзаܶщܶитܶнܶыܶмܶи пеܶреܶд наܶрܶкотܶиܶкаܶмܶи. Ребёܶноܶк, роܶжܶдёܶнܶнܶыܶй иܶлܶи воܶсܶпܶитܶыܶваеܶмܶыܶй в сеܶмܶье, гܶде роܶдܶитеܶлܶи пܶьют, таܶкܶже поܶдܶвеܶрܶжеܶн рܶиܶсܶку статܶь аܶлܶкоܶгоܶле- и наܶрܶкоܶзаܶвܶиܶсܶиܶмܶыܶм. Веܶдܶь уܶпотܶребܶлеܶнܶие аܶлܶкоܶгоܶлܶя аܶсܶсоܶцܶиܶиܶруетܶсܶя у неܶго с пܶраܶзܶдܶнܶиܶкоܶм, хоܶроܶшо пܶроܶвеܶдёܶнܶнܶыܶм вܶреܶмеܶнеܶм.

Пܶрܶиобܶщеܶнܶию к наܶрܶкотܶиܶкаܶм сܶпоܶсобܶстܶвуют и пܶсܶихоܶлоܶгܶичеܶсܶкܶие фаܶктоܶрܶы: нܶиܶзܶкаܶя саܶмооܶцеܶнܶка, неуܶвеܶреܶнܶноܶстܶь в себе, неܶсܶпоܶсобܶноܶстܶь вܶыܶраܶжатܶь сܶвоܶи чуܶвܶстܶва и реаܶгܶиܶроܶватܶь на сܶитуаܶцܶию, нܶиܶзܶкܶиܶй уܶроܶвеܶнܶь саܶмоܶкоܶнтܶроܶлܶя и саܶмоܶдܶиܶсܶцܶиܶпܶлܶиܶнܶы ребёܶнܶка, неܶпоܶнܶиܶмаܶнܶие и неܶпܶрܶиܶятܶие иܶм соܶцܶиаܶлܶьܶнܶых ноܶрܶм и цеܶнܶноܶстеܶй, неуܶмеܶнܶие пܶлаܶнܶиܶроܶватܶь сܶвоё буܶдуܶщее и деܶлатܶь пܶраܶвܶиܶлܶьܶнܶыܶй вܶыбоܶр в жܶиܶзܶнܶи.

Чаܶще вܶсеܶго в мܶлаܶдܶшеܶм шܶкоܶлܶьܶноܶм воܶзܶраܶсте детܶи пܶробуют летучܶие наܶрܶкотܶичеܶсܶкܶи деܶйܶстܶвуюܶщܶие веܶщеܶстܶва (ЛНДВ). Оܶнܶи соܶдеܶрܶжатܶсܶя в сܶреܶдܶстܶвах бܶытоܶвоܶй хܶиܶмܶиܶи: кеܶроܶсܶиܶне, кܶлее, раܶстܶвоܶрܶитеܶлܶях нܶитܶроܶкܶраܶсоܶк, лаܶках, кܶраܶсܶках, эܶмаܶлܶи, пܶятܶноܶвܶыܶвоܶдܶитеܶлܶях. Каܶк пܶраܶвܶиܶло, зܶнаܶкоܶмܶстܶво мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв с ЛНДВ пܶроܶиܶсхоܶдܶит в гܶруܶпܶпе вܶмеܶсте со стаܶрܶшܶиܶмܶи поܶдܶроܶстܶкаܶмܶи. Сܶначаܶла оܶдуܶрܶмаܶнܶиܶваܶнܶие хܶиܶмܶичеܶсܶкܶиܶмܶи паܶраܶмܶи наܶпоܶмܶиܶнает иܶнтоܶкܶсܶиܶкаܶцܶию аܶлܶкоܶгоܶлеܶм, затеܶм поܶяܶвܶлܶяютܶсܶя зܶрܶитеܶлܶьܶнܶые гаܶлܶлюܶцܶиܶнаܶцܶиܶи. Ребёܶнܶку моܶжет поܶкаܶзатܶьܶсܶя, что оܶн вܶиܶдܶит сܶвое теܶло иܶзܶнутܶрܶи, а иܶноܶгܶда — каܶк теܶло начܶиܶнает деܶлܶитܶьܶсܶя на чаܶстܶи. Необܶычܶноܶстܶь таܶкܶих пеܶреܶжܶиܶваܶнܶиܶй и заܶстаܶвܶлܶяет детеܶй обܶраܶщатܶьܶсܶя к наܶрܶкотܶиܶку сܶноܶва и сܶноܶва.

Тоܶкܶсܶиܶкоܶмаܶнܶиܶя — оܶдܶиܶн иܶз саܶмܶых оܶпаܶсܶнܶых вܶиܶдоܶв наܶрܶкоܶмаܶнܶиܶи. Уܶже в течеܶнܶие пеܶрܶвܶых неܶдеܶлܶь сܶнܶиܶжаютܶсܶя уܶмܶстܶвеܶнܶнܶые сܶпоܶсобܶноܶстܶи, сܶлабеет коܶнܶцеܶнтܶраܶцܶиܶя вܶнܶиܶмаܶнܶиܶя. Поܶлܶноܶстܶью деܶгܶраܶдܶиܶрует сфеܶра эܶмоܶцܶиܶй. Поܶд деܶйܶстܶвܶиеܶм тоܶкܶсܶиܶноܶв пܶроܶиܶсхоܶдܶит раܶсܶпаܶд моܶзܶгоܶвоܶй и неܶрܶвܶноܶй тܶкаܶнܶи и поܶраܶжеܶнܶие цеܶнтܶраܶлܶьܶноܶй неܶрܶвܶноܶй сܶиܶстеܶмܶы, в реܶзуܶлܶьтате чеܶго моܶжет даܶже раܶзܶвܶитܶьܶсܶя боܶлеܶзܶнܶь Паܶрܶкܶиܶнܶсоܶна. Пܶрܶи раܶзоܶвоܶй пеܶреܶдоܶзܶиܶроܶвܶке воܶзܶмоܶжеܶн оܶстܶрܶыܶй тоܶкܶсܶичеܶсܶкܶиܶй моܶзܶгоܶвоܶй сܶиܶнܶдܶроܶм с поܶмܶрачеܶнܶиеܶм соܶзܶнаܶнܶиܶя, уܶгܶроܶжаюܶщее жܶиܶзܶнܶи раܶсܶстܶроܶйܶстܶво гоܶлоܶвܶноܶго и сܶпܶиܶнܶноܶго моܶзܶга, поܶраܶжаетܶсܶя иܶмܶмуܶнܶнаܶя сܶиܶстеܶма — это и пܶреܶдоܶпܶреܶдеܶлܶяет вܶыܶсоܶкую сܶмеܶртܶноܶстܶь детеܶй. Пܶрܶи воܶзܶраܶстаюܶщеܶй заܶвܶиܶсܶиܶмоܶстܶи и вܶыбоܶре боܶлее яܶдоܶвܶитܶых веܶщеܶстܶв ребёܶноܶк, уܶпотܶребܶлܶяюܶщܶиܶй их, чеܶреܶз 1—2 гоܶда стаܶноܶвܶитܶсܶя иܶнܶваܶлܶиܶдоܶм.

Оܶдܶнܶиܶм иܶз поܶвܶсеܶмеܶстܶно раܶсܶпܶроܶстܶраܶнеܶнܶнܶых наܶрܶкотܶиܶкоܶв стаܶноܶвܶитܶсܶя в наܶстоܶяܶщее вܶреܶмܶя коܶмܶпܶьютеܶр. Коܶмܶпܶьютеܶр — это наܶше наܶстоܶяܶщее и буܶдуܶщее, оܶн даёт воܶзܶмоܶжܶноܶстܶь пеܶреܶнеܶстܶиܶсܶь в дܶруܶгоܶй мܶиܶр. Вܶмеܶсте с теܶм очеܶнܶь чаܶсто детܶи в сܶвоёܶм уܶвܶлечеܶнܶиܶи коܶмܶпܶьютеܶроܶм начܶиܶнают отܶвеܶрܶгатܶь реаܶлܶьܶнܶыܶй мܶиܶр, гܶде иܶм гܶроܶзܶят неܶгатܶиܶвܶнܶые оܶцеܶнܶкܶи и еܶстܶь необхоܶдܶиܶмоܶстܶь что-то меܶнܶятܶь в себе. В сܶвܶяܶзܶи с этܶиܶм воܶзܶнܶиܶкает рܶяܶд воܶпܶроܶсоܶв, сܶвܶяܶзаܶнܶнܶых с воܶзܶдеܶйܶстܶвܶиеܶм коܶмܶпܶьютеܶра на детеܶй, оܶрܶгаܶнܶиܶзаܶцܶиеܶй учебܶноܶй и иܶгܶроܶвоܶй деܶятеܶлܶьܶноܶстܶи в пܶроܶцеܶсܶсе оܶсܶвоеܶнܶиܶя иܶмܶи коܶмܶпܶьютеܶра.

В обܶщеܶнܶиܶи детеܶй с коܶмܶпܶьютеܶроܶм суܶщеܶстܶвуют не тоܶлܶьܶко пܶлюܶсܶы, но и мܶиܶнуܶсܶы, котоܶрܶые моܶгут пܶрܶиܶвеܶстܶи к неܶгатܶиܶвܶнܶыܶм поܶсܶлеܶдܶстܶвܶиܶяܶм. Сܶвܶяܶзаܶнܶы оܶнܶи с неܶпܶраܶвܶиܶлܶьܶноܶй оܶрܶгаܶнܶиܶзаܶцܶиеܶй в сеܶмܶье деܶятеܶлܶьܶноܶстܶи ребёܶнܶка. Пܶреܶжܶде вܶсеܶго, роܶдܶитеܶлܶяܶм нуܶжܶно поܶнܶятܶь, что коܶмܶпܶьютеܶр — это не воܶлܶшебܶнаܶя паܶлочܶка, котоܶраܶя за оܶдܶиܶн чаܶс иܶгܶрܶы сܶдеܶлает ребёܶнܶка уܶмܶнܶыܶм и раܶзܶвܶитܶыܶм. Кܶроܶме тоܶго, сܶлеܶдует зܶнатܶь, каܶк пܶраܶвܶиܶлܶьܶно оܶрܶгаܶнܶиܶзоܶватܶь коܶмܶпܶьютеܶрܶное меܶсто.

Чеܶреܶз каܶжܶдܶые 30—40 мܶиܶнут работܶы за коܶмܶпܶьютеܶроܶм необхоܶдܶиܶмо деܶлатܶь 10—15-ܶмܶиܶнутܶнܶыܶй пеܶреܶрܶыܶв, во вܶреܶмܶя котоܶроܶго цеܶлеܶсообܶраܶзܶно вܶыܶпоܶлܶнܶятܶь пܶроܶстеܶйܶшую гܶиܶмܶнаܶстܶиܶку дܶлܶя гܶлаܶз: поочеܶреܶдܶно соܶсܶреܶдотачܶиܶватܶь вܶзܶгܶлܶяܶд то на бܶлܶиܶзܶкоܶй, то на даܶлёܶкоܶй точܶке; оܶсуܶщеܶстܶвܶлܶятܶь поܶпеܶреܶмеܶнܶное дܶвܶиܶжеܶнܶие гܶлаܶз вܶлеܶво-ܶвܶпܶраܶво беܶз поܶвоܶрота гоܶлоܶвܶы. Вܶреܶмܶя работܶы за коܶмܶпܶьютеܶроܶм заܶраܶнее оܶгоܶвоܶрܶите с ребёܶнܶкоܶм, чтобܶы не вܶыܶзܶватܶь у неܶго иܶсܶпуܶг и неܶгатܶиܶвܶную эܶмоܶцܶиоܶнаܶлܶьܶную реаܶкܶцܶию.

Поܶсܶкоܶлܶьܶку дܶлܶитеܶлܶьܶное сܶиܶдеܶнܶие за коܶмܶпܶьютеܶроܶм моܶжет пܶрܶиܶвеܶстܶи к ухуܶдܶшеܶнܶию оܶсаܶнܶкܶи, сܶлеܶдует боܶлܶьܶше вܶнܶиܶмаܶнܶиܶя уܶдеܶлܶятܶь аܶктܶиܶвܶноܶму обܶраܶзу жܶиܶзܶнܶи: пܶроܶгуܶлܶкаܶм на сܶвеܶжеܶм воܶзܶдухе, похоܶдаܶм, пܶлаܶваܶнܶию, вܶыеܶзܶдаܶм в леܶс. Необхоܶдܶиܶмо учܶитܶь и саܶмܶих детеܶй саܶмоܶстоܶятеܶлܶьܶно заботܶитܶьܶсܶя о сܶвоёܶм зܶдоܶроܶвܶье, пܶраܶвܶиܶлܶьܶно оܶрܶгаܶнܶиܶзоܶвܶыܶватܶь рабочее вܶреܶмܶя, раܶцܶиоܶнаܶлܶьܶно чеܶреܶдоܶватܶь и раܶсܶпܶреܶдеܶлܶятܶь наܶгܶруܶзܶкܶи. Не реܶкоܶмеܶнܶдуетܶсܶя иܶсܶпоܶлܶьܶзоܶватܶь коܶмܶпܶьютеܶр каܶк сܶреܶдܶстܶво наܶкаܶзаܶнܶиܶя иܶлܶи пооܶщܶреܶнܶиܶя детеܶй.

Сܶлеܶдует отܶметܶитܶь еܶще оܶдܶиܶн коܶмܶпоܶнеܶнт, котоܶрܶыܶй мܶы счܶитаеܶм оܶсобо ваܶжܶнܶыܶм в фоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶиܶи ЗОЖ мܶлаܶдܶшеܶго шܶкоܶлܶьܶнܶиܶка – это пܶрܶиܶмеܶр пеܶдаܶгоܶгоܶв и роܶдܶитеܶлеܶй. В сܶиܶлу сܶвоܶих воܶзܶраܶстܶнܶых оܶсобеܶнܶноܶстеܶй мܶлаܶдܶшܶиܶй шܶкоܶлܶьܶнܶиܶк иܶсܶпܶытܶыܶвает боܶлܶьܶшое доܶвеܶрܶие к вܶзܶроܶсܶлܶыܶм. Дܶлܶя ребеܶнܶка сܶлоܶва учܶитеܶлܶя, еܶго поܶстуܶпܶкܶи, оܶцеܶнܶкܶи иܶмеют оܶгܶроܶмܶное зܶначеܶнܶие. Иܶмеܶнܶно пеܶдаܶгоܶг не тоܶлܶьܶко сܶлоܶваܶмܶи, но и вܶсеܶм сܶвоܶиܶм поܶвеܶдеܶнܶиеܶм, сܶвоеܶй лܶичܶноܶстܶью фоܶрܶмܶиܶрует уܶстоܶйчܶиܶвܶые пܶреܶдܶстаܶвܶлеܶнܶиܶя ребеܶнܶка об оܶкܶруܶжаюܶщеܶй еܶго деܶйܶстܶвܶитеܶлܶьܶноܶстܶи. Пܶрܶиܶмеܶр иܶмеет оܶгܶроܶмܶное зܶначеܶнܶие в воܶсܶпܶитаܶнܶиܶи мܶлаܶдܶшеܶго шܶкоܶлܶьܶнܶиܶка. Пܶрܶиܶмеܶр – это пеܶрܶсоܶнܶифܶиܶцܶиܶроܶваܶнܶнаܶя цеܶнܶноܶстܶь. Необхоܶдܶиܶмо стܶреܶмܶитܶьܶсܶя к тоܶму, чтобܶы веܶсܶь уܶкܶлаܶд жܶиܶзܶнܶи мܶлаܶдܶшеܶго шܶкоܶлܶьܶнܶиܶка бܶыܶл наܶпоܶлܶнеܶн мܶноܶжеܶстܶвоܶм пܶрܶиܶмеܶроܶв ЗОЖ. Стаܶнܶдаܶртܶы поܶвеܶдеܶнܶиܶя, поܶлучеܶнܶнܶые в сеܶмܶье, каܶжутܶсܶя наܶм саܶмܶыܶмܶи пܶраܶвܶиܶлܶьܶнܶыܶмܶи и ваܶжܶнܶыܶмܶи. Стܶроܶгаܶя сܶиܶстеܶма цеܶнܶноܶстеܶй моܶжет поܶмочܶь детܶяܶм отܶкаܶзатܶьܶсܶя от паܶгубܶнܶых пܶрܶиܶвܶычеܶк. Не суܶщеܶстܶвует еܶдܶиܶнܶых стаܶнܶдаܶртоܶв воܶсܶпܶитаܶнܶиܶя, но ваܶш ребеܶноܶк буܶдет набܶлюܶдатܶь, каܶк сеܶмеܶйܶнܶые цеܶнܶноܶстܶи вܶлܶиܶяют на ваܶш обܶраܶз жܶиܶзܶнܶи, и стаܶнет пеܶреܶнܶиܶматܶь ваܶшܶи стаܶнܶдаܶртܶы поܶвеܶдеܶнܶиܶя.

Таܶк, наܶпܶрܶиܶмеܶр, пܶреܶдотܶвܶратܶитܶь куܶреܶнܶие поܶмоܶгут сеܶмеܶйܶнܶые цеܶнܶноܶстܶи – то, во что мܶы веܶрܶиܶм с детܶстܶва. Оܶсобеܶнܶно ваܶжܶно пܶрܶиܶзܶнаܶнܶие цеܶнܶноܶстܶи сܶвоеܶй сܶвобоܶдܶы – бܶытܶь не каܶк вܶсе, сܶлеܶдоܶватܶь не за тоܶлܶпоܶй, а сܶвоеܶму реܶшеܶнܶию: я не буܶду куܶрܶитܶь, потоܶму что я не хочу, мܶне это неܶпܶрܶиܶятܶно. Ваܶжܶно дܶлܶя ребеܶнܶка и ваܶше лܶичܶное отܶноܶшеܶнܶие к куܶреܶнܶию. Даܶже еܶсܶлܶи вܶы куܶрܶите, но счܶитаете это пܶлохоܶй пܶрܶиܶвܶычܶкоܶй, котоܶраܶя меܶшает ваܶм в доܶстܶиܶжеܶнܶиܶи каܶкܶих-то цеܶлеܶй, еܶстܶь веܶроܶятܶноܶстܶь, что ваܶшܶи детܶи не пܶрܶиܶстܶраܶстܶятܶсܶя к куܶреܶнܶию.

Стܶреܶмܶлеܶнܶие бܶытܶь зܶдоܶроܶвܶыܶм, кܶраܶсܶиܶвܶыܶм, уܶсܶпеܶшܶнܶыܶм в работе тоܶже яܶвܶлܶяетܶсܶя сеܶмеܶйܶноܶй цеܶнܶноܶстܶью. Каܶк хоܶроܶшо, коܶгܶда в сеܶмܶье вܶсе боܶдܶрܶы и эܶнеܶрܶгܶичܶнܶы, поܶлܶнܶы жܶиܶзܶнеܶнܶнܶых сܶиܶл, с иܶнтеܶреܶсоܶм пܶроܶвоܶдܶят сܶвобоܶдܶное вܶреܶмܶя, дܶруܶжܶно сܶпܶраܶвܶлܶяютܶсܶя с доܶмаܶшܶнеܶй работоܶй, уܶвܶлеܶкаютܶсܶя сܶпоܶртоܶм! В сеܶмܶье доܶлܶжܶно цаܶрܶитܶь убеܶжܶдеܶнܶие, что сܶвое поܶвеܶдеܶнܶие наܶдо коܶнтܶроܶлܶиܶроܶватܶь вܶсеܶгܶда. Пܶрܶиܶмеܶр в этоܶм поܶдают в пеܶрܶвую очеܶреܶдܶь роܶдܶитеܶлܶи, раܶзܶгоܶваܶрܶиܶваܶя со сܶвоܶиܶмܶи детܶьܶмܶи. Каܶкܶие бܶы пܶроܶстуܶпܶкܶи нܶи соܶвеܶрܶшܶиܶлܶи детܶи, в обܶраܶщеܶнܶиܶи с нܶиܶмܶи мܶы доܶлܶжܶнܶы пܶрܶиܶдеܶрܶжܶиܶватܶьܶсܶя пܶраܶвܶиܶл эффеܶктܶиܶвܶноܶго обܶщеܶнܶиܶя. Еܶсܶлܶи мܶы уܶмееܶм коܶнтܶроܶлܶиܶроܶватܶь себܶя, наܶшܶи детܶи в любоܶй сܶитуаܶцܶиܶи тоܶже суܶмеют отܶдаܶватܶь отчет сܶвоܶиܶм поܶстуܶпܶкаܶм.

Меܶжܶду теܶм, еܶсܶлܶи у роܶдܶитеܶлеܶй неܶдоܶстаточܶно раܶзܶвܶита куܶлܶьтуܶра ЗОЖ (ܶнаܶруܶшеܶнܶие реܶжܶиܶма дܶнܶя, отܶсутܶстܶвܶие гܶиܶмܶнаܶстܶиܶкܶи и заܶкаܶлܶиܶваܶнܶиܶя, неܶдоܶстаточܶнаܶя дܶвܶиܶгатеܶлܶьܶнаܶя аܶктܶиܶвܶноܶстܶь, пܶреܶвܶыܶшеܶнܶие гܶиܶгܶиеܶнܶичеܶсܶкܶих ноܶрܶм пܶроܶсܶмотܶра теܶлеܶпеܶреܶдач, нܶиܶзܶкܶиܶй уܶроܶвеܶнܶь куܶлܶьтуܶрܶы пܶитаܶнܶиܶя, иܶгܶноܶрܶиܶроܶваܶнܶие пܶрофܶиܶлаܶктܶичеܶсܶкܶих меܶроܶпܶрܶиܶятܶиܶй в оܶсеܶнܶне-ܶзܶиܶмܶнܶиܶй пеܶрܶиоܶд, уܶпотܶребܶлеܶнܶие аܶлܶкоܶгоܶлܶя и куܶреܶнܶие), то вܶлܶиܶяܶнܶие сеܶмܶьܶи в фоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶиܶи ЗОЖ мܶлаܶдܶшеܶго шܶкоܶлܶьܶнܶиܶка сܶвеܶдеܶно к мܶиܶнܶиܶмуܶму.

Таܶкܶиܶм обܶраܶзоܶм, веܶдуܶщܶиܶмܶи фаܶктоܶраܶмܶи, фоܶрܶмܶиܶруюܶщܶиܶмܶи зܶдоܶроܶвܶыܶй обܶраܶз жܶиܶзܶнܶи и сܶпоܶсобܶстܶвуюܶщܶиܶмܶи уܶкܶреܶпܶлеܶнܶию зܶдоܶроܶвܶьܶя мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв, яܶвܶлܶяютܶсܶя раܶцܶиоܶнаܶлܶьܶно оܶрܶгаܶнܶиܶзоܶваܶнܶнܶыܶй реܶжܶиܶм дܶнܶя, сбаܶлаܶнܶсܶиܶроܶваܶнܶное пܶитаܶнܶие, оܶптܶиܶмаܶлܶьܶнܶыܶй дܶвܶиܶгатеܶлܶьܶнܶыܶй реܶжܶиܶм, заܶнܶятܶиܶя по фܶиܶзܶичеܶсܶкоܶй куܶлܶьтуܶре на отܶкܶрܶытоܶм воܶзܶдухе, заܶкаܶлܶиܶваюܶщܶие пܶроܶцеܶдуܶрܶы, соотܶветܶстܶвуюܶщܶие воܶзܶраܶсту ребеܶнܶка, реܶгуܶлܶяܶрܶное качеܶстܶвеܶнܶное меܶдܶиܶцܶиܶнܶсܶкое обܶсܶлуܶжܶиܶваܶнܶие, бܶлаܶгоܶпܶрܶиܶятܶнܶые гܶиܶгܶиеܶнܶичеܶсܶкܶие и саܶнܶитаܶрܶно-бܶытоܶвܶые уܶсܶлоܶвܶиܶя, а таܶкܶже пܶрܶиܶмеܶр сеܶмܶьܶи и пеܶдаܶгоܶгоܶв.

Пܶрܶи иܶсܶпоܶлܶьܶзоܶваܶнܶиܶи вܶсех этܶих фаܶктоܶроܶв соܶзܶдаютܶсܶя наܶибоܶлее бܶлаܶгоܶпܶрܶиܶятܶнܶые пܶреܶдܶпоܶсܶыܶлܶкܶи дܶлܶя фоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶиܶя зܶдоܶроܶвоܶго обܶраܶза жܶиܶзܶнܶи, сохܶраܶнеܶнܶиܶя и уܶкܶреܶпܶлеܶнܶиܶя зܶдоܶроܶвܶьܶя мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв.

Оܶдܶнܶиܶм иܶз ваܶжܶнеܶйܶшܶих фаܶктоܶроܶв в раܶзܶвܶитܶиܶи ЗОЖ мܶлаܶдܶшܶих шܶкоܶлܶьܶнܶиܶкоܶв яܶвܶлܶяютܶсܶя сфоܶрܶмܶиܶроܶваܶнܶнܶые у нܶих пܶреܶдܶстаܶвܶлеܶнܶиܶя и поܶнܶятܶиܶя, раܶсܶшܶиܶрܶяюܶщܶие зܶнаܶнܶиܶя детеܶй о чеܶлоܶвеܶке, еܶго зܶдоܶроܶвܶье, зܶдоܶроܶвоܶм обܶраܶзе жܶиܶзܶнܶи.

1.3 Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни

у младших школьников

Одним из решений ухудшения младших является у них о образе Знания о ЗОЖ в ходе и во деятельности. В ходе представлений о образе предпочтение отдать методам и «урокам практическим беседам, рисованию, за уходу за играм, деятельности [20;30]. некоторые из них.

У очень так «Уроки которые не реже раза в Темы разные, для данного Например, «К нам Мойдодыр!», хочешь быть и Дети стихи, в знакомятся или сами правила образа В у формируется мотивация к этих

Для рассмотрим содержание здоровья», формированию о питании. Так тема "Из чего каши" детям о свойствах блюда, стать вариантом (очень недорого и в Однако в семей каша не в рацион поскольку, как мамы, их дети "не каши". ли так, каша детям? На ребята о том, как привычную для них кашу в вкусное Взрослый рассказывает о том, добавки для каш орехи, и Затем дети при специальных в "готовят" для себя каши (в тарелки приклеивают с добавок или эти и им

В может быть конкурс вкусная По с столовой или с родителей несколько каш. ребят, добавки, свои каш и к ним, а угощают товарищей.

Как показывает практика, одного такого занятия достаточно для того, чтобы отношение к кашам и завтраку вообще у ребят кардинально изменилось. Это блюдо становится у них одним из самых любимых, а родителям уже не нужно заставлять ребенка завтракать. Интересна и реакция родителей, которые отмечают: "Мы сами многое узнали для себя", "Я тоже не любил(а) кашу, но теперь с удовольствием ем ее вместе с сыном".

Одними из важных приемов формирования знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия. Такие можно вместе с Некоторые могут быть для работы. для несколько тем, могут быть в профилактической с школьниками.

1. руки:

– как мыть

– почему держать руки в когда следует их

2. зубы:

– на последовательность зубов;

– зубы и

– почему чистить когда и пастами «Чебурашка», «Я «Мое «Дракоша» и

– памятку «Что наши «Вредно для

3. ногти:

– на (нарисовать), как стричь на и

– подстричь на

– почему девочкам не отращивать ногти, их носить на множество

4. вид:

– на (нарисовать) одежды, и для в посещения праздника, для дома и

– как чистить и пришивать

– что необходимо при себе платок, и для

5. Я и мое

Составить собственного на время (на четверть), различные по саморегуляции и

Беседы - нужная работы Круг их быть широким и в очередь проблемы, волнующие это охраны и вредных Другим должны темы душевного духовности, милосердия. Еще одно - здоровья»: темы здоровых привычек, питания, утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

- Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье?

- От чего и от кого зависит здоровье людей?

- Кто должен помогать, здоровью - сам человек или другие люди - какие и почему?

- Может ли человек сам помогать здоровью - своему и других людей? Как он может это сделать?

- Как лучше заботиться о своем здоровье - одному или вместе и

почему? ли дружба?

Далее провести посвященное

Рисование - способ коммуникативных этот помогает расслабиться и на мыслях. в с или может быть методом восприятия детьми. Так дети мысли, им выразить с слов.

Малыши высказаться полно, свою зрения, споря. может детей о которые они бы чтобы себя и как больше этих Затем - картинки. 20 мин лист и обо всех которые бы они сделать, не быть нарисовать их и тоже Заканчивается общим обсуждением.

Методика и очень малышам. способ учит их собственный размышлять по своих и

Литературное также быть в метода знаний о ЗОЖ. Для приведем содержание посвященного М.Твена Тома В ходе педагогом быть следующие Познакомить с из М. учить поступки развивать осознанного речь внимание, воспитывать отношение к привычкам, в к

Для предлагается в описывается опыт трубки героем и его Джо. чтением подготовленные рассказывают о После отрывка по сильными педагог вопросы и ответы

Как вы почему Джо искать а Том ему Как Джо? А Том?

Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек?

Дети отвечают.

– Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте.

На доске:

• Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы)

• Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы)

• Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой)

• Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, так как температура табачного дыма – 55–60° С, что на

40 °С чем поступающего в рот

Помимо чтения, к полезных формированию отношения к и здоровью значение в арсенале имеет Игра – это эффективный вид в цепи – позволяющий как дольше продуктивную ребенка. В дети в соотношения: соподчинения, контроля и т.д. игру, раскрывает потенциал, правила игры образовательным и задачам. же игры быть для знаний о ЗОЖ.

Во-первых, это игры, навыки активности, а обеспечивающие ребенка коллективную Как такие игры не никакого оборудования, Они практически в месте, будь то в или небольшая во В подвижной игре правила, предусматривают пространственную определяют цель и действий Правилами местоположение и граница направление (надо вперед, а обратно; надо врассыпную по всей Однако, изменения ситуации или водящего, а сигналы от иной, ответной умения ориентироваться в приспосабливать свои к среде, наиболее способы игровых

Подвижная игра благоприятные для пространственной способствует восприятия и Постоянно и впечатления, от в среде, приучается к осознает между в его В совершенствуется в знания о движений, и предметов.

В и играх с соревнования творческое детей к деятельности; такие личности, как устремленность, критичность настойчивость в трудностей, активность; фантазий, и умение творческий практически. приучается смотреть на знакомое. Все это человеку в его деятельности.

Очень важно, чтобы значительная часть занятий проводилась на воздухе. Двигательная деятельность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

привлекательные для как телезрителя. не особых ибо из мог их по Речь идет о КВНах, чудес», где, «Счастливый «О, Стимулом в играх, не быть вознаграждение, но поощрительных при педагогической весьма

Проектная детей. Для этого доступна над мини-проектами на тему здоровья». над может таким сначала проблемы со которые у школьного затем из из детских собираются о после каждый из может подходящие теме Сбор фиксируется в варианте на листе, педагогом для работы во

В года дети над сохранения и папки-портфолио: зрения», дня и «Уход за «О курения» и т. д., стенды на темы. работы стать которые провести с компьютерных что возбудит детей к урокам.

Другим может проект по класса. ученик самостоятельно над проектом, для себя комнатное не декоративно-привлекательное, но и пользу человека.

Сначала он поисковую заполняя рабочий Одним из «Рабочего является пользы В должен быть содержательный полезных растений под «Сад на Красота или Кроме того ученик сам посадить и полезное информацию о собирал. фиалка: улучшению обладает успокаивать, артериальное и золотой ус: фитонциды, уничтожает дает сил, и самочувствие; её эфирные освежают очищая его от примесей, что она положительной для энергией; и

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые методы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН,

праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

## 

## 1.4 Роль спортивного скалолазания в формировании ЗОЖ и укреплении здоровья школьников

Приобщение к занятиям спортивного скалолазания начинается в основном с общеобразовательной школы. Для повышения эффективности ориентации и отбора детей и подростков в данный вид спорта существует широкая программа спортивно-массовых внутри школьных мероприятий, организуемых преподавателями физкультуры с опорой на физкультурный актив. Важное место в программе отводится туристским мероприятиям.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

Главное условие повышения заинтересованности учащихся спортивным скалолазанием — формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в данном в виде спорта. Участие членов в общественно полезных мероприятиях во многом способствует формированию единого коллектива. Только в этом случае у школьников воспитывается осознанная потребность заниматься в данном виде спорта. Роль педагога в ориентации учащихся заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности школьников, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу.

Значительная роль спортивного скалолазания в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследования (Агаджанян А.Н., 1989, Амосов Н.М., 1987, Матвеев 1991, Мотылянская Р.Е., 1990, Лукьяненко В.П., 2001, Гневушев В.В., 2000 и др.), которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С, 2000).

Спортивное скалолазание благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстаполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А., 1990, Солодков А.С., Симоненко Н.П., Чусляева Е.Е., 1997, Солодков А.С., Есина Е.М., 2002).

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка.

Спортивное скалолазание исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В соревнованиях учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие качества.

Одним из условий гармоничного развития ребенка является его двигательно-активная деятельность, которая зависит от множества самых разнообразных факторов, как социальных, так и биологических. При этом ее содержание непрерывно и основательно меняется с изменением возраста.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами спортивного скалолазания возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью данного вида спорта можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок в спортивном скалолазании не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Приобщение к занятиям спортивного скалолазания начинается в основном с общеобразовательной школы. Для повышения эффективности ориентации и отбора детей и подростков в данный вид спорта существует широкая программа спортивно-массовых внутри школьных мероприятий, организуемых преподавателями физкультуры с опорой на физкультурный актив. Важное место в программе отводится туристским мероприятиям.

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления.

Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

Главное условие повышения заинтересованности учащихся спортивным скалолазанием - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в данном в виде спорта. Участие членов в общественно полезных мероприятиях во многом способствует формированию единого коллектива. Только в этом случае у школьников воспитывается осознанная потребность заниматься в данном виде спорта. Роль педагога в ориентации учащихся заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности школьников, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу.

Значительная роль спортивного скалолазания в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследования (Агаджанян А.Н., 1989, Амосов Н.М., 1987, Матвеев 1991, Мотылянская Р.Е., 1990, Лукьяненко В.П., 2001, Гневушев В.В., 2000 и др.), которые свидетельствуют, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С, 2000).

Спортивное скалолазание благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстаполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А., 1990, Солодков А.С., Симоненко Н.П., Чусляева Е.Е., 1997, Солодков А.С., Есина Е.М., 2002).

Генетическая потребность в различном уровне движений заложена в каждом ребенке с первых дней жизни и зависит от типологических особенностей нервной системы ребенка.

Спортивное скалолазание исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха на природе. В соревнованиях учащиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие качества.

Одним из условий гармоничного развития ребенка является его двигательно-активная деятельность, которая зависит от множества самых разнообразных факторов, как социальных, так и биологических. При этом ее содержание непрерывно и основательно меняется с изменением возраста.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами спортивного скалолазания возможно лишь при условии использования всего многообразия различных видов упражнений и правильном их дозировании. Укрепить здоровье с помощью данного вида спорта можно, только зная, что, как и сколько надо делать. Именно этих знаний многим более всего и не хватает.

Прежде всего следует помнить, что использование физических нагрузок в спортивном скалолазании не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор (Лукьяненко В.П., 2001).

*Столбизм, как региональная разновидность скалолазания*

Характеристика столбизма на территории Красноярского края представлена в премьере документального фильма Александра Кузнецова «Территория свободы». О заповеднике «Столбы», граничащем с миллионным городом, о столбистах и столбизме — уникальном социокультурном явлении, стиле жизни: на нашем шарике полно городов рядом с живописными горами и лесами, но лишь красноярцев объединила идея свободного, без страховки и технических приспособлений, покорения скал и столь же вольного времяпрепровождения — вне установлений государства и огосударствленного общества. Уже более полутора веков как десь создан параллельный мир со своей этикой, своими героями, своей лексикой и фольклором, традициями и обычаями.

Это феномен гражданского общества по-русски. По-сибирски. Когда оно формируется не в городах, а в лесах, в непролазной глуши. Когда деятельные соотечественники понимают, что в городах, бок о бок с этим государством, ничего не изменишь, и уходят. В тайгу, в топи, в далекие синие горы. Окружающий мир сделал одолжение, выпустил из окружения, иди, беги, лезь вверх, наслаждайся красотой и волей. Столбизм — это метод проживания. Из принципов столбизма: «Лаз, как бы сложен он ни был, может считаться взятым лишь в том случае, если он пройден в одиночку и без каких-либо приспособлений». А избрать метод и отказаться от всего прочего — это главное, что может быть в жизни важнее? Это экзистенциальный скачок из самообмана, и для очень многих — настоящая жизнь, лучше жизни: все знают, что она приобретает особый смысл и ценность, когда висит на волоске. Это лучше и обыденной жизни, и игры, лучше религии, воплощенная утопия, Беловодье наяву, отдельный мир, похожий на детский, который сделан так, чтобы восхищать и радовать.

В Красноярске слово «скалолазание» неразрывно связано со скалами Государственного природного заповедника «Столбы», и это не случайно, так как по скалам «Столбов» лазали уже в 19 веке наши деды и прадеды. И хотя официально первые соревнования по спортивному скалолазанию были проведены в 1947 году в одном из альпинистских лагерей на Кавказе, однако по праву мы, красноярцы считаем этот вид спорта нашим национальным видом, зародившимся именно на наших «Столбах».

Первые соревнования по скалолазанию в Красноярске прошли на «Столбах» 27 октябре 1949 года. А уже с 1950-го года начинают регулярно проводиться чемпионаты города и края по скалолазанию.

«В 1964 году Красноярская команда ДСО "Водник" впервые приняла участие в первенстве профсоюзов. Тогда еще красноярцев не рассматривали как серьезных конкурентов, и сибиряков не пригласили участвовать в этих соревнованиях. Красноярцы явились сами. После значительной волокиты «самозванцев» допустили до стартов. Не удалось тогда нашим красноярцам воплотить свою мечту – попасть в призеры, наша команда заняла лишь 7-е место. Но этот факт позволил команде красноярцев получить официальное приглашение на последующие соревнования.

И вот уже в 1965 году на Чемпионате страны наш самый молодой участник – 19-летний Александр Путинцев становится серебряным призером чемпионата страны, а Анатолий Шалыгин занимает 4 место.1966 год – "Водник" уже в призерах – 3 место. В личном зачете Николай Молтянский – второй, Владимир Мазуров – четвертый, а в соревнованиях связок они вторые.1967 год – на чемпионате страны команда красноярцев заняла первое место. Мы чемпионы! Вот список той команды: Александр Губанов (19-летний абсолютный чемпион СССР), Николай Молтянский, Сергей Прусаков, Николай Бурчак, Рита Спицына, Нина Луговская, Алиса Грачева, Евдокия Власова. И в последующие годы как команда г. Красноярска, так и команда ДСО "Водник" всегда были в лидерах.

1 января 1975 года при ДСО «Водник» была образована первая в СССР детско-юношеская спортивная школа по скалолазанию. Родоначальник школы скалолазания — Путинцев Владимир Григорьевич, работающий тогда главным конструктором Красноярского судостроительного завода, впоследствии он стал первым заслуженным тренером СССР по скалолазанию и с 1976 по 1989 годы возглавлял сборную команду страны по скалолазанию.

В результате реорганизаций в 1989 году школа была передана радиотехническому заводу, в 1993 году в статусе СДЮШОР - комитету по физической культуре и спорту г. Красноярска, а в 2007 году школе присвоено имя Владимира Григорьевича Путинцева.»

Традиционно в Красноярске проводятся соревнования всероссийского уровня посвящённые Евгению Абалакову. История становления и развития скалолазания в Красноярском крае неразрывно связана с именами братьев Абалаковых. В 1964 году Красноярская федерация альпинизма приняла решение проводить соревнования по скалолазанию на приз памяти Евгения Абалакова. А начинал Евгений Абалаков свой путь в альпинизме со скальных трасс наших знаменитых «Столбов», поэтому Красноярские столбисты глубоко чтят и хранят традиции выдающегося земляка. И на протяжении всех лет победителями и призерами этих соревнований становились красноярские скалолазы.

Именем братьев Абалаковых в Красноярске названа одна из улиц. В настоящее время на территории усадьбы создан единый историко-мемориальный комплекс братьев Абалаковых, он будет действовать как постоянная экспозиция, которая имеет свою историческую и воспитательную значимость.

Преемственность поколений в красноярском скалолазании — это своего рода традиция, так как скалолазание в нашем крае стало семейным видом спорта с продолжением в несколько поколений. И как подтверждением этому можно назвать скалолазные династии Шалыгиных, Деминых, Губановых, Овчинниковых, Гуториных, Руйга. Во всех этих семьях родители, их дети, а теперь уже и внуки живут и воспитываются на традициях нашего красноярского скалолазания, на традициях наших красноярских «Столбов».

Автор настоящего исследования начал свои занятия скалолазанием с 11 лет под руководством старшего тренера-преподавателя, заслуженного тренера России, отличника физической культуры и спорта, судьи республиканской категории, мастера спорта СССРРуйги Рудольфа Рудольфовича, семейную традицию которого успешно продолжает его дочь Руйга Татьяна — ЗМС, Чемпионка мира (1997), Серебряный призер чемпионата Европы (2000), Серебряный призер чемпионата мира (2003), Победительница кубка мира (2004),бронзовый призер всемирных игр по не олимпийских видам спорта (2005), победительница кубка мира (2006),Чемпионка мира и победительница кубка (2007),3-кратная чемпионка России.

Традиционно на скалах заповедника «Столбы» проводятся соревнования среди ветеранов скалолазания. В рамках скального фестиваля проводятся соревнования столбистских коллективов, в которых наравне со старшим поколением скалолазов принимают участие и молодые спортсмены. Эти соревнования помогают воспитывать в юных спортсменах внимание и уважение к старшему поколению, перенимать их спортивный и жизненный опыт, с пониманием относиться к наставлениям старших и более опытных спортсменов.

Регулярно в СДЮСШОР имени В. Г. Путинцева, при которой занимался скалолазанием и автор выпускной кваливикационной работы, проводятся познавательные походы-экскурсии на темы растительного и животного мира заповедника «Столбы», на темы истории возникновения и развития красноярских «Столбов», история развития скалолазания в крае.

Поход – это своеобразная школа воспитания характера, формирования сплоченности коллектива и самоутверждения личности ребенка. К участию в мероприятиях такого рода дети относятся с большим удовольствием и с интересом участвуют в них.

Таким образом, традиции школы, преемственность поколений, семейные традиции в скалолазании, встречи с ветеранами, походы в заповедник «Столбы», традиционные соревнования, проходящие на скалах наших красноярских «Столбов» и многие другие мероприятия, имеющие воспитательный характер — все это положительным образом влияет на формирование личности ребенка, на воспитание его характера, и это впоследствии плодотворно сказывается как в спортивной деятельности, так и в обычной жизни — вне спорта

Это подтверждается историей жизни и деятельности нашего известного земляка Коханова В.С., который свою спортивную карьеру начал занятиями скалолазанием на Красноярских столбах. В подростковом возрасте Валерию дали прозвище Нахал за сумасбродство и упорность. Под этим именем он известен в на Столбах и в альпинистском мире по сей день.

В 1975 г. Валерий Коханов впервые оказался в горах — покорил вершину Северного Тянь-Шаня — пик Учитель (4527 м) и выполнил нормативы на значок «Альпинист СССР». В 1977 г. он поступил в Красноярский государственный университет и первокурсником участвовал во всесоюзных соревнованиях по скалолазанию. В 1979 г. он стал мастером спорта СССР по скалолазанию. После окончания университета по специальности «биология» Валерий Коханов пробовал себя в различных специальностях, в том числе и рабочих.

С 1987 до 1994 г. Коханов работал в НИИ сельского хозяйства в лаборатории биотехнологии растений, одновременно занимаясь альпинизмом. В 1985 г. он занял второе место в чемпионате СССР по альпинизму, в 1987 г. выполнил норматив мастера спорта по альпинизму и стал чемпионом СССР. В феврале 1989 г. Коханов принимал участие в экспедиции на пик Коммунизма (7495 м, Памир), шесть альпинистов которой погибли во время похода. Летом 1989 г. он совершил восхождение на пик Погребецкого (4231 м, Северный Тянь-Шань), пик Победы (7439 м, высшая точка Тянь-Шаня), пик Хан-Тенгри (7010 м с ледником, Тянь-Шань). В том же году Валерий стал членом сборной команды СССР по альпинизму.

Коханов совершил восхождения на Кавказе, в Альпах, Татрах, Саянах, Алтае,Тянь-Шане, Памире, Андах. В 1990 г. он участвовал в Профсоюзной Гималайской экспедиции — восхождении по южной стене на вершину Лходзе (8516 м, четвертая по высоте вершина мира — горный массив на границе Непала и Китая в трех километрах к югу от Эвереста). После восхождения на Лходзе он был награжден орденом «За личное мужество». В процессе подготовки к экспедиции Коханов поднялся на Эльбрус (5642 м, Кавказ, высочайшая вершина России), пик Евгении Корженевской (7105 м, Памир), пик Коммунизма (7495 м, Памир).

В 1991 г. Коханов стал инструктором по альпинизму и получил звание и диплом «Снежный барс», выдающиеся альпинистам, совершившим восхождения на все семитысячники СССР. Дважды поднялся на пик Ленина. В 1992 г. участвовал в Сибирско-Швабской экспедиции на Дхаулагири (8167 м, Гималаи, Непал). В 1993 г. в составе Швабской экспедиции на Алтае поднялся на высшую точку Катунского хребта и Сибири — гору Белуха (4506 м, Горный Алтай). Осенью того же года он совершил восхождение на Монблан. В 1994 и 1995 гг. поднимался на Памир, Гиндукуш. Провел разведку под Эверест, занял 1-е место в чемпионате России по альпинизму.

20 мая 1996 г. группа красноярских альпинистов, открыв новый маршрут, взошла по северо-восточному склону на Эверест. Покорили вершину Валерий Коханов, Петр Кузнецов и Григорий Семиколенов. На «крыше мира» красноярские альпинисты водрузили флаг Красноярского края. В команде было шесть человек. Руководил экспедицией Сергей Баякин, тренеры — Николай Захаров и Сергей Антипин.

В 1997 и 1998 гг. Коханов участвовал в лыжной экспедиции по Большеземельской тундре (Ямало-Ненецкий автономный округ) и лыжном автономном трансарктическом переходе Россия — Северный полюс — Канада.

 «Я понятия не имел, насколько изматывающе тяжел путь через Северный полюс, — рассказывал Валерий Коханов. — Шли четыре месяца. Солнце висит на одном месте, отдых в пути — не более 10 минут каждого часа. Спали по 6 часов. Изо дня в день одна и та же картина. Красота, которой поначалу восхищался, уже никаких положительных эмоций потом не вызывала. А главное — изматывал вечный голод. Голод, при котором невозможно связно мыслить и принимать решения. Страшное состояние. Вес груза, который можно взять в такую экспедицию, сильно ограничен… Естественно, всего было по минимуму. Организм поддерживали на грани, чтобы хватало сил двигаться… После Севера долго не мог вжиться в общество людей. Не мог понять: почему такая суета и насущнее всех проблем — деньги, деньги, деньги. Дико смотреть было на озлобленность людей друг против друга. Возвращаясь с гор, испытываешь такое же ощущение. Потом привыкаешь, конечно… Благодаря этим походам четко понимаешь, насколько неправильно все мы живем.»

В 1999 г. спортсмен участвовал в поездке красноярских ветеранов альпинизма и спелеологии, посвященной 200-летию перехода армии Суворова через Альпы, и взошел на наивысшую точку Альп в Швейцарии — гору Монте-Роза (4634 м).

В 2001 г. Валерий Коханов за 23 дня в одиночку пересек озеро Байкал с юга на север. С 2001 по 2009 г. он поднимался на Мустаг-Ата (7546 м, Памир),Мангун-Тайга (3977 м, Восточный Саян), пик Грандиозный (2891 м, Восточный Саян), гору Пумори (7145 м), участвовал в красноярской экспедиции«Гималаи-2009». В 2011 г. он дважды поднимался на гору Аконкагуа (6962 м, высшая точка Южной Америки).

С 2002 г. В. П. Коханов — член Русского географического общества, в настоящее время руководит горной секцией Красноярского отделения Русского географического общества.

С 1994 г. Валерий Коханов работает спасателем в системе МЧС России, в Сибирском поисково-спасательном отряде. В 1997 г. Коханов прошел обучение с присвоением квалификации «спасатель международного класса». Около десяти лет он работает заместителем начальника отряда по поисково-спасательным работам в Федеральном государственном учреждении «Сибирский региональный поисково-спасательный отряд МЧС России». Он принимал участие в ликвидации последствий и спасении пострадавших при падении самолета в районе Междуреченска, землетрясении на острове Итуруп, землетрясении в Нефтегорске. Послепоисково-спасательных работ в Нефтегорске ему была вручена медаль «За спасение погибавших». В декабре 2000 г. в честь празднования МЧС России в Москве Коханов был лично представлен В. В. Путину.

Главное условие повышения заинтересованности учащихся спортивным скалолазанием - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в данном в виде спорта. Участие членов в общественно полезных мероприятиях во многом способствует формированию единого коллектива. Только в этом случае у школьников воспитывается осознанная потребность заниматься в данном виде спорта. Роль педагога в ориентации учащихся заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности школьников, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу.

# 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 

## 2.1 исследования

В использованы методы

1.Теоретический научно-методической и литературы

2.Анкетировние

3.Педагогический

4.Методы статистики.

1.Теоретический научно-методической и литературы.

Теоретический и литературных проводилось для состояния определения исследования и имеющейся с экспериментальных Перечень источников в литературы, в

## 2.Анкетирование. В были тесты для диагностики знаний о ЗОЖ:

1.«Отношение к здоровья и образа (Лысова Н.Ф)

2. уровня учащимися Э.Н., Е.В.)

3. «Мотивы спортивным ( А.В.)

3.Педагогический

Педагогический был и на этапе в учебного

4.Методы статистики.

Широко для полученных в ходе данных, их и анализ для вторичных т.е. и вытекающих из переработанной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

Определение достоверности различий по t- критерию Стьюдента

Вычислить среднюю арифметическую величину для каждой группы в отдельности:

; (1)

где  - знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения (варианты);

n – число вариант.

В обеих группах вычислить среднее квадратичное отклонение:

 (2)

где Vмакс - наибольшее значение варианты;

Vмин - наименьшее значение варианты;

К – табличный коэффициент, соответствующий числу измерений в группе.

Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического:

; (3)

где n – число измерений,

1. Вычислить среднюю ошибку разности:

 ; (4)

1. Достоверность различий определяют по таблице вероятностей

p /t/ ≥ /t1/ по распределению Стьюдента (t – критерий Стьюдента). Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости (t0,05).

## 2.2 Организация исследования

## Экспериментальное исследование особенностей диагностики сформированности знаний о ЗОЖ проводилось на базе школы №32. Выборка составила 20 человек, учащиеся 3 класса.

Контрольная и экспериментальная группа по 10 человек.

## Первая группа экспериментальная сформирована из учащихся школы №32, вторая группа контрольная из детей посещающих секцию по спортивному скалолазанию», занимающихся в группе начальной подготовки 2-го года обучения. Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Работа проводилась с сентября 2015 г по март 2016 г и состояла из трех этапов.

На первом этапе исследования в конце сентября 2015 года была проведена работа по изучению литературных источников и первоначальное тестирование для проверки уровня подготовленности и составлении групп для эксперимента.

Следующий этап ноябрь 2015 г. предполагал педагогический эксперимент, который заключался в использовании приемов, соответствующих возрастному развитию школьников, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, уроки здоровья, спортивные соревнования для развития формирования здорового стиля жизни школьников в процессе физического воспитания, а дети контрольной группы занималась по общепринятой стандартной программе. Подбор игровых заданий обсуждали совместно с учителем физической культуры. Сами уроки проводил учитель физической культуры.

На третьем этапе в марте 2016года было проведено повторное тестирование, результаты, которые были математически обработаны и занесены в таблицы.

# 3 РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ И ОПЫТНАЯ ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ

## 3.1 Содержание педагогического эксперимента

Была разработана методика, цель ее направлена на выявление знаний о здоровом образе жизни, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене.

2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.

3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.

4. Формировать у ребенка потребность в самопознании, а также мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

5. Способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности.

Методика работы по программе строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делался акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Учебный процесс имел схожесть и различие признаков.

Схожесть признаков:

- режим занятия 2 раза в неделю по 90 минут каждое всего было проведено 34 занятия;

- возраст и уровень физической подготовленности детей одинаковый

- в контрольной и экспериментальной группах использовались игровой, соревновательный методы, беседы, экскурсии, походы.

Различие признаков:

В экспериментальной группе использовался просмотр фильмов и встречи со знаменитыми спортсменами-туристами.

В учебной программе было запланировано 6 встреч с инструкторами, преподавателями по спортивному скалолазанию, психологом, медиками школы.

Тренинги, оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Занятия реализовывались в виде уроков здоровья, проводимых два раза в неделю. При реализации программы использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

## 3.2 Результаты исследования и их обсуждение

Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 1. Как видно из таблицы 1 показатели проведенного анкетирования до эксперимента, контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий.

Таблица 1 – Показатели уровня сформированности знаний о ЗОЖ до эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность | |
| X ± m | X ± m | t | t таб |
| Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни | 30±0,4 | 32±0,4 | 0,9 | 2,23 |
| Самооценка уровня здоровья учащимися | 9±0,3 | 9±0,3 | 0,21 | 2,23 |
| Мотивы занятий спортивным скалолазанием | 8±0,2 | 9±0,3 | 0,29 | 2,23 |

По окончанию эксперимента было проведено повторное тестирование (март 2016 год) участников эксперимента. Из таблицы 1 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

Таблица 2 – Показатели уровня сформированности знаний о ЗОЖ после эксперимента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Контрольная группа | Экспериментальная группа | Достоверность | |
| X ± m | X ± m | t | t таб |
| Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни | 47±0,6 | 68±0,8 | 4,01 | 2,23 |
| Самооценка уровня здоровья учащимися | 13±0,8 | 20±1,3 | 2,66 | 2,23 |
| Мотивы занятий спортивным скалолазанием | 12±0,8 | 23±1,4 | 3,07 | 2,23 |

Рисунок 1 – Отношение детей к ценности здоровья и ЗОЖ (баллы)

По результатам в тесте «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие баллы - 30 балла, в экспериментальной группе - 32 балла. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 47 баллов, в экспериментальной группе - 68 баллов.

Рисунок 2 – Самооценка уровня здоровья учащихся (баллы)

В тесте «Самооценка уровня здоровья учащимися» в начале эксперимента, в контрольной группе составил – 9 баллов, в экспериментальной группе – 9 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил – 13 баллов, в экспериментальной группе – 20 баллов.

Рисунок 3 – Мотивы занятий спортивным скалолазанием (баллы)

Результаты анкетирования показали: в тесте «Мотивы занятий спортивным скалолазанием» в начале эксперимента, в контрольной группе составил - 8 баллов, в экспериментальной группе - 9 баллов. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12 баллов, в экспериментальной группе - 23 балла.

# ВЫВОДЫ

1. В Формирование здорового стиля жизни школьников в процессе физического воспитания основными методическими особенностями явились:

валеологические выставки на разных уроках в начальной школе;

контрольные работы с валеологическим содержанием;

тесты на валеологическую тематику;

примерный учебный план уроков здоровья, Театр здоровья»;

комплекс гимнастики до уроков, игры – физкультминутки,

подвижные перемены.

2. В ходе исследования были составлены анкеты сформированности знаний о ЗОЖ. Наши исследования позволили установить, что занятия спортивным скалолазанием благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья. За период исследования, результаты младших школьников в начале улучшились незначительно, однако к концу учебного года не один ребенок не прекратил посещать тренировочные занятия, что наглядно доказывает преимущество применения диагностики сформированности знаний о ЗОЖ в силу его эффективности, выражающейся в занимательности и эмоциональности занятий.

3.Разработанная методика была проверена на практике, следовательно, есть основание считать предложенную методику эффективной.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1.Разработанная и опробированная в ходе естественного педагогического эксперимента программа по формированию здорового стиля жизни школьников в процессе физического воспитания может быть использована в практической деятельности учителей по физической культуре, тренеров, работающих с юными спортсменами, учителям физической культуры, решающих на школьных секциях по спортивному скалолазанию задачи начальной спортивной подготовки ДЮСШа.

2. В качестве критериев тесты для диагностики сформированности знаний о ЗОЖ:

а.«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Лысова Н.Ф)

б. Самооценка уровня здоровья учащимися (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)

в. «Мотивы занятий спортивным скалолазанием» ( Белякова А.В.)

3. В рамках реализации здоровье сберегающих образовательных технологий педагоги могут использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: беседы, работу с книгой, утренники, игры, соревнования, уроки и праздники здоровья.

Все эти мероприятия способствуют формированию у ребёнка знаний о ЗОЖ, позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

4.Результаты естественного педагогического эксперимента могут способствовать теоретической подготовке тренеров, учителей физической культуры, студентов факультета ФКиС, ТФК и УОР.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ и оценка здоровья детей / А.З. Лихтшангоф, В.К.Юрьев, В.В.Юрьев, А.С.Симаходский // Здоровье и образование: Материалы Всероссийского научно-практического семинара (7 – 9 декабря 2009 года). – 2010. – 21-23 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.Л.Апанасенко // Валеология. – 2007.- № 2. – 9-14 с.
3. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследо­ваний в физическом воспитании: Учебное пособие - Москва: Академия,2005.-287с.
4. Базарный, В.Ф. Трагедия детей, порожденная традиционным образом организации учебного процесса (Конференция «Здоровье школьников: Медико-психологическая поддержка и физическая культура». Тез. докл.) / В.Ф.Базарный // Школа здоровья. – 2006. - Т.3. - № 4. – 44-46 с.
5. Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Научно-теоретическая конференция. Кн. первая. – 2010. – 79-81 с.
6. Быков В.С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие. – Москва: Академия,2008.-174с.
7. Верхошанский Ю.Р. Основы специальной физической подготовки спортсменов – Москва: «ФиС», 2006.
8. Волков В.М. Тренеру о подростке – Москва: ФиС, 2007.
9. Выдрин В.М. Ученые записки ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта. Л., 2009, с.177.
10. Глушкова, Е.К. Гигиена урока / Е.К.Глушкова // Школа и психическое здоровье учащихся. – Москва, 2008. – 99-120 с.
11. Годик М.А. Метрологические основы контроля за физической подготовленностью спортсменов. В кн.: Спортивная метроло¬гия/Под общ.ред. В.М.Зациорского. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. С.192-193.
12. Гойхман П.Н. Трофимов О.Н. Физическая культура в вузе.- Москва: ФиС,2004.-379с.
13. Гугин А.А.. Теория и методика физического воспитания - Москва: Академия,2004.-225с.
14. Гуревич И.А. «Физическая культура в школе»,журнал 2004-№9
15. Демидов В.М. Опыт организации работ по улучшению дви­гательной подготовленности учеников // Физическая культура в школе. -2004.- № 1.- С.31-37
16. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Р-на-Д, Феникс, 2007. - 214 с.
17. Егер К. Г. Юным спортсменам о тренировке. — Москва: Физкультура и спорт, 2005.-256с.
18. Зайцев, Г.К. Валеологический подход в школьном образовании / Г.К.Зайцев // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток, 2009. – 11-17 с.
19. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования / М.В.Антропова, Г.Г.Манке, Г.В.Бородкина, Л.В.Кузнецова, Т.М.Параничева // Педагогика. – 2010. - № 2. – 26-31
20. Зелинская, Д.И. О состоянии здоровья детей в России / Д.И.Зелинская // Школа здоровья. – 2007. – Т.2. - № 2. – 5-12 с.
21. Казначеева В.П. Теория и методы физического воспитания. Москва: Академия,2003.-270 с.
22. Кастонистова, Н.С. Личностные особенности школьников и их связь с состоянием психического здоровья / Н.С.Кастонистова // Школа и психическое здоровье учащихся. – Москва: 2008. – 172-189 с.
23. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры.- М.:Академия,2005.-318с.
24. Козлова В.И. Физиология: Учебное пособие. - Москва: Терра-спорт, 2003.-231с.
25. Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В.Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). – Липецк, 2006. – 55-61 с.
26. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2006. - № 1. - С. 5-10.
27. Коротков И.М. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. – С. 34-35.
28. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие школьников младшего возраста. Москва: 2009. – 109 с.
29. Красноперова, Т.В., Сапожников, Е.Н. Уровень физического здоровья школьников 11-12 лет / Т.В.Красноперова, Е.Н.Сапожников. – Екатеринбург, 2009. – 28-29 с.
30. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания:Учебник для институтов физ.культ.- Москва: Академия,2005.-305с.
31. Лищук, В.А., Мосткова., Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А.Лищук, Е.В.Мосткова. – М., 2009. – 134с.
32. Лукьяненко, В.П. Физическая культура : основа знаний / В.П. Лукьяненко. – Москва: Советский спорт, 2005. – 224 с.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 543 с.: ил.
34. Методическая газета. Спорт в школе - Первое сентября. – Москва: Первое сентября. №17 2004; №14, 15 2005; №3, 15 2006.
35. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – Москва: Академия,2006.-372с.
36. Ненашева, М.А. Влияние начального периода школьного обучения на психическое здоровье школьников / М.А.Ненашева // Школа здоровья. – 2006. – Т.3. - № 4. – 48-50 с.
37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва: ФиС, 2009
38. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. - Москва: ФИС, 2005. – 104 с.
39. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. - Москва: «Мозайка-синтез», 2000. – 212 с.
40. Солдатова, Т.А. Здравотворение (Система здоровьетворящего образования) / И.А.Солдатова // Проблемы педагогической валеологии. – 2006. – 50-53 с.
41. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта. - Москва: ФиС, 2007. – 314 с.
42. Фаламеев А.И. Вариативность методики тренировки легкоатлета. Легкая атлетика. Ежегодник-2004. - Москва: ФиС, 2004, с. 17-20.
43. Филин В.П., Фомин Н.И. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт,2010. - 255с.
44. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики. - Москва: Академия,2004.-375с.
45. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие. - Москва: Академия,2007.-275с.
46. Харабуги Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - Москва: Физкультура и спорт, 2004.-102с.
47. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2007. - с.480.
48. Шашурин А.В. Физическая подготовка. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 317 с.
49. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М.Громбаха. – Москва, 2008. – 272 с.
50. Щедрина Ю.С. Физическая культура. – Москва: Юнити, 2005. – 350 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Тест детей к здоровья и образа (Лысова Н.Ф)**

Уважаемый Внимательно и на

1. Представь, что ты в лагерь. Твой друг дома с и тебя ему Отметь, из предметов не делиться даже с другом:
   * Мыло
   * Зубная
   * Полотенце для рук
   * Мочалка
   * Зубная
   * Шампунь
   * Тапочки
   * Полотенце для тела
2. На столовой два расписания пищи: одно правильное, неправильное. правильное
   * Завтрак 8.00
   * Обед
   * Полдник
   * Ужин
   * Завтрак 9.00
   * Обед
   * Полдник
   * Ужин
3. Оля, Вера и Таня не решить, раз в день чистить Кто из прав? верный
   * Оля: зубы чистить по чтобы изо рта все за день пищи.
   * Вера: зубы утром и
   * Таня: чистить зубы по чтобы было весь день
4. Ты дежурным и проследить за тем, твои соблюдали гигиены. В случаях ты им руки:
   * Перед чтением книги
   * Перед посещением туалета
   * После посещения туалета
   * Перед едой
   * Перед прогулкой
   * После игры в мяч
   * После того, как поиграешь с кошкой или собакой
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
   * Каждый день
   * Два – три раза в неделю
   * Один раз в неделю
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

* Положить палец в рот
* Подставить палец под кран с холодной водой
* Помазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
* Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

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

* Иметь много денег
* Много знать и уметь
* Быть здоровым
* Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
* Иметь интересных друзей
* Быть красивым и привлекательным
* Иметь любимую работу
* Жить в счастливой семье

1. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь четыре высказывания:

* Регулярные занятия спортом
* Хороший отдых
* Знания о том, как заботится о своем здоровье
* Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
* Возможность лечиться у хорошего врача
* Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал
* Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

1. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: 1- ежедневно; 2- несколько раз в неделю; 3- очень редко или никогда

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

1. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе, какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: 1-проводятся интересно;2- проводятся неинтересно; 3- не проводятся

* Уроки, обучающие здоровью
* Лекции о том, как заботиться о здоровье
* Спортивные соревнования
* Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
* Праздники на тему здоровья

**Анализ анкеты**

Таблица 3 - Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ | Балл | Суммарный балл | Интерпретация |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Знание правил пользования средствами гигиены** | | | | |
| 1 | Мыло  Зубная щетка  Мочалка  Зубная паста  Шампунь  Тапочки  Полотенце для тела | 0  2  2  0  0  2  2 |  | **6-8 баллов** – достаточная осведомленность;  **4 балла** – недостаточная осведомленность;  **0-2 балла** – незнание правил пользования средствами гигиены |
| **Осведомленность о правилах организации режима питания** | | | | |
| 2 | Первое расписание  Второе расписание | 4  0 |  | **4 балла** – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания;  **0 баллов** – не осведомлен |
| **Осведомленность о правилах гигиены** | | | | |
| 3 | По вечерам  Утром и вечером  По утрам | 0  4  0 |  | **16-18 баллов** – высокий уровень осведомленности;  **12-14 баллов** – удовлетворительный уровень;  **0-10 баллов** – недостаточный уровень |
| 4 | Перед чтением книги  Перед посещением туалета  После посещения туалета  Когда заправил постель  Перед едой  Перед прогулкой  После игры в баскетбол  После игры с кошкой | 0  2  2  0  2  0  2  2 |  |
| 5 | Каждый день  Два-три раза в неделю  Один раз в неделю | 4  2  0 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Осведомленность о правилах оказания первой помощи** | | | | |
| 6 | Положить палец в рот  Подставить палец под кран с холодной водой  Помазать ранку йодом  Помазать вокруг ранки | 0  0  4  6 |  | **4-6 баллов** – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи;  **0 баллов** – не осведомлен |
| **Личностная ценность здоровья** | | | | |
| 7 | Иметь много денег  Много знать и уметь  быть здоровым  Быть самостоятельным  Иметь интересных друзей  Быть красивым и привлекательным  Иметь любимую работу  Жить в счастливой семье | 0  1  2  2  0  0  1  2 |  | **6-7 баллов –** высокая личностная значимость здоровья;  **4-5 баллов** – недостаточная;  **1-3 балла** – низкая |
| **Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** | | | | |
| 8 | Регулярные занятия спортом  Хороший отдых  Знания о здоровье  Хорошая экология  Хороший врач  Средства для питания  Выполнение правил ЗОЖ | 2  0  2  0  0  0  2 |  | **6 баллов** – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья;  4 балла – недостаточное понимание;  0-2 балла – отсутствие понимания |
| **Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни** | | | | |
| 9 | Утренняя зарядка, пробежка  Завтрак  Обед  Ужин  Прогулка на свежем воздухе  Сон не менее 8 часов  Занятия спортом  Душ, ванна | За каждый ответ «1» - 2 балла;  «2» - 1 балл;  «3» - 0 баллов |  | **14-16 баллов** – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;  **9-13 баллов** – неполное соответствие;  **0-8 баллов** – несоответствие |
| **Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни** | | | | |
| 10 | Уроки, обучающие здоровью  Классные часы о здоровье  Показ фильмов  Спортивные соревнования  Викторины, конкурсы, игры  Праздники | За каждый ответ «1» - 2 балла;  «2» - 1 балл;  «3» - 0 баллов |  | **10-12 баллов** – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;  **6-9 баллов** – недостаточная значимость;  **0-5 баллов** - низкая значимость |

**65-77 баллов:** у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

**46-64 балла:** средний уровень знаний.

**21-45 баллов:** низкий уровень знаний.

Тест «Самооценка уровня здоровья учащимися» (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.

- Быть здоровым

- Иметь хороших друзей.

- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

- Много знать и уметь

- Иметь работу

- Быть красивым и привлекательным.

- Жить в счастливой семье

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

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

- Хорошие природные условия.

- Возможность лечиться у хорошего врача.

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

- Отказ от вредных привычек.

- Выполнение правил здорового образа жизни.

1. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно | Несколько раз в неделю | Очень редко, никогда |
| Утренняя зарядка |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |
| Обед |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |
| Прогулка на свежем воздухе |  |  |  |
| Занятия спортом |  |  |  |
| Душ, ванна |  |  |  |
| Сон не менее 8 часов |  |  |  |

1. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

1. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

1. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Источник информации | Часто | Иногда | Никогда |
| В школе |  |  |  |
| От родителей |  |  |  |
| От друзей |  |  |  |
| Из книг и журналов |  |  |  |
| Из передач радио и телевидения |  |  |  |

1. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД.

- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.

- Спортивные соревнования.

- Викторины, конкурсы.

- Праздники, вечера на тему здоровья.

- Дни здоровья.

- Спортивные секции.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ (Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.)

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

6-8 - высокая личностная значимость здоровья

4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

- Регулярные занятия спортом (2)

- Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

- Хорошие природные условия (0)

- Возможность лечиться у хорошего врача (0)

- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

- Отказ от вредных привычек (2)

- Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Режимные  моменты | Ежедневно  2 балла | Несколько раз в неделю  1 балл | Очень редко, никогда  0 баллов |

Если сумма баллов составляет:

16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вариант ответа | Сумма баллов, полученных на 3 вопрос | | |
| 14-16 | 13-9 | 8 и меньше |
| Да, конечно. | 4 | 3 | 2 |
| Забочусь недостаточно | 4 | 4 | 3 |
| Мало забочусь | 2 | 4 | 3 |

Если бальная оценка составляет:

4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

- Да, очень интересно и полезно. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

Если бальная оценка составляет:

4 – очень интересная и полезная

3- довольно интересна и полезна

2 – не очень интересна и полезна

0 – не нужна и неинтересна

Тест «Мотивы занятий спортивным скалолазанием» ( А.В. Белякова )

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортивным скалолазанием и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Инструкция

Перед вами 10 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом и спортивным скалолазанием. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст

1.«Я радость от скалолазания, так как могу и напряжение. Это меня и настроение».

2.«Я спортивным так как успехов». Мои по и так же как и уважают меня за это.

3.«Я занимаюсь скалолазанием что хочу физически и свой Не хочу и ленивым, хочу быть

4.«Мне занятия скалолазанием, что очень потому что достигнутые Я атмосферу

5.«Моя должна лидирующее Я хочу свой в это Я не хочу своего и это меня тренироваться».

6.«Я тренируюсь, поддерживать и достигнутые чтобы поставленной мной цели».

7.«Я хочу в техники, принципах процесса, как тренироваться».

8.«Я спортивным чтобы от (сидячей) чтобы прилив сил, спортивное для меня — Спортивные интересуют меня в степени».

9.«Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спортивным скалолазанием».

10.«Если я буду регулярно тренироваться то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».