

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Выпускающая кафедра Естествознания, математики и частных методик  
(полное наименование кафедры)

**Аксенова Екатерина Вадимовна**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К  
ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Пашкова Е.С.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

17.06.2019 Пашкова  
(дата, подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент Пашкова Е.С.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Аксенова Е.В. 17.06.19  
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск  
2019

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни важная задача начального образования, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Задачи охраны здоровья детей и формирования ценностного отношения младших школьников к здоровому и безопасному образу жизни в современном мире рассматриваются как неотделимый компонент стратегии развития системы начального образования. Это связано с тем, что ученые в разных регионах нашей страны обращают большое внимание на плачевную динамику главных показателей здоровья детей (Н.К. Смирнов, Е.А. Стальков, В.Н. Касаткин, Т.Ф. Орехова и др.). В работах исследователей НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечается, что за последние 10 лет заболеваемость учащихся увеличилась на 90 %. Анализ работ российских ученых (М.М. Безруких, Н.А. Голиков, З.Ю. Тюмасева и др.) показывает, что проблема нарастает с переходом детей из класса в класс [11, с.30].

Данная тема является актуальной, так как осознание необходимости заботиться, беречь свое здоровье, относится к нему как наиважнейшей ценности и стремиться к здоровому образу жизни (ЗОЖ) как важнейшему элементу общей культуры человека нужно воспитывать на самых начальных этапах обучения в школе, потому, что потеря здоровья на младшей ступени обучения практически невозместимы. Заложенные на младшей ступени обучения знания о ценности здоровья закрепляются у человека на уровне подсознания на всю жизнь, навыки и умения здорового образа жизни, полученные в раннем возрасте, переходят в привычку и становятся основой его жизнедеятельности [8, с 52].

В связи с этим, Федеральным государственным образовательным стандартом в начальном общем образовании выделяется отдельное направление по формированию у младших школьников ценностных основ ЗОЖ. Следовательно, здоровьесберегающая составляющая в современных условиях должна быть неотделимой частью основной образовательной программы образовательного учреждения [7, с 231].

Вопросы формирования и воспитания ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у младших школьников рассмотрены и изложены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э. Н. М. П. Дорошкевич, Т.С. Казаковцевой, Л. Волошиной, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, В.П. Петленко, Л.Г. Татарниковой, Н.В. Тверской и др.

**Цель исследования** – изучить актуальный уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни и разработать комплекс мер по его формированию.

**Объект исследования:** ценностное отношение младших школьников к здоровью и ЗОЖ.

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

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

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы необходимо решить следующие **задачи:**

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

2. Выявить возрастные особенности ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни младших школьников.
3. Разработать критерии сформированности представлений о ценностном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.
4. Экспериментально оценить актуальное состояние ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни младших школьников.
5. Осуществить анализ результатов констатирующего эксперимента, сформулировать выводы.
6. Разработать комплекс по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ.

**Методы исследования:**

1. Анализ психолого-педагогической литературы;
2. Анкетирование;
3. Метод математической обработки данных.

**База исследования:** «МБОУ СОШ № 9 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Назарово.

**Структура выпускной квалификационной работы:** титульный лист, введение, содержание, основная часть состоящая из двух глав, заключение, список используемых источников, приложения.

Практическая значимость работы заключается в изучении актуального состояния ценностного отношения учащихся конкретного класса и поиску способов его оптимизации.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

## 1.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни

Неоднократно было доказано, что воспитание и обучение здоровых детей эффективнее, чем нездоровых. Здоровье является основным фактором гармонического развития детского организма и работоспособности ребенка. Понятие здоровья неоднозначно трактуется в психолого-педагогической литературе. Так, Всемирной организации здравоохранения определяет, что «здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [17, С.79].

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

Все вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что «здоровье» - это отражение текущего состояния органов и систем человеческого организма; уровень их развития и функциональных возможностей. Основу здоровья

составляет биологическая программа индивидуального развития человека, включающая в себя базовые потребности (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира и т. д.). Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие компоненты здоровья:

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

2. Физическое здоровье, т.е. текущее состояние органов и систем органов человеческого организма; уровень их развития и функциональных возможностей, степень адаптации к различным факторам внешней среды.

3. Психическое здоровье, т.е. это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать

4. Нравственное здоровье, т.е. это своеобразная единица измерения духовного состояния коллектива и общества. Духовного в том смысле, что оно выступает как результат проявления глубоких чувств и сознания людей в конкретных поступках. Оно непосредственно определяет состояние духа людей как концентрированного проявления готовности и способности человека действовать активно и смело. [41, С.8-9].

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

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

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

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

Наиболее полно связь между образом жизни и здоровьем выражает понятие здоровый образ жизни [31, С.5].

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

В работах таких авторов учебников по основам безопасности жизнедеятельности, как Р. И. Айзман, С. Г. Кривощекова, И. В. Омельченко, можно встретить такое определение здорового образа жизни - это максимальное количество биологических и социальных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям индивида, которые он осознанно реализует, и которые обеспечивают формирование,

сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия [2, С. 13].

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

Данные статистики показывают, что от самого человека здоровье зависит на 50-55%, окружающая среда влияет на него только на 20 %, от генетической предрасположенности наше здоровье зависит на 18-20%, а от государственной системы здравоохранения только на 8-10% [1, С.45].

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

Сегодня в научной литературе можно найти такие составляющие понятия здорового образа жизни: сбалансированный режим дня и питание, личная гигиена, положительные эмоции.

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

- Культура и научная организация учебного труда;
- Сбалансированное питание;
- Соблюдение режима дня;
- Прогулки на свежем воздухе, закаливающие процедуры, укрепление иммунитета;
- Соблюдение норм личной гигиены;



- Организация личного режима двигательной активности;
- Психическая и эмоциональная устойчивость;
- Культура общения с окружающими;
- Организация процесса образования и самообразования по вопросам ЗОЖ [2, С. 68].

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

- ежедневное здоровое рациональное умеренное питание;
- активный образ жизни: сюда относятся и занятия спортом и физической культурой и умение активно отдыхать;
- личная и общественная гигиена, а также умение оказывать первую медицинскую помощь;
- эмоциональное самочувствие, которое подразумевает умение контролировать собственные эмоции;
- интеллектуальное самочувствие, к которому относится умение воспринимать новую информацию для дальнейшего ее применения;
- мотивация и оптимистическое мышление;
- духовное самочувствие: умение всегда мыслить позитивно, ставить перед собой заряжающие оптимизмом цели;
- окружающая среда: необходимо изучать влияние полезных и вредных факторов окружающей среды на наш организм и учиться обращать их в преимущества для своего организма;
- социальное самочувствие, которое включает в себя умение взаимодействовать с людьми в обществе, а также вести коммуникацию на разных уровнях. Сюда же можно отнести и безопасное поведение человека, именно оно предохранит человека от всевозможного травматизма и других отрицательных воздействий на организм.

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

Итак, подводя итог всему вышесказанному, можно констатировать, что здоровье- это отражение текущего состояния органов и систем человеческого организма; уровень их развития и функциональных возможностей. Основу здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека, включающая в себя базовые потребности (питание, движение, дыхание, познание окружающего мира и т. д.).

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

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

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

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

Кандидат психологических наук, старший научный сотрудник московского городского психолого-педагогического университета И.Ю. Кулагина также говорит о становлении у младших школьников словесно-логического мышления, которое развивается в процессе усвоения и осмысления научных понятий. Исследователь поясняет, что вид мышления зависит от личности ребенка: «в конце младшего школьного возраста (и позже) проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков» или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников» с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления [32, С. 39]. Во-вторых, память, как произвольная, так и произвольная. Дети способны произвольно запомнить интересный для них учебный материал, но, в отличие от дошкольников, они могут целенаправленно, произвольно запомнить материал, не вызывающий интереса. С каждым годом обучение в большей степени опирается на произвольную память. Младшие школьники обладают хорошей механической памятью. Также развивается смысловая память, которая дает возможность освоить достаточно широкий круг мнемонических приемов, т.е. рациональных способов запоминания. Если ребенок, работая с материалом, понимает его, то одновременно происходит и его запоминание [48, С. 15]. В-третьих, внимание активно развивается в период всего дошкольного возраста, но серьезный прогресс в этой психической

функции происходит именно в младшем школьном возрасте, так как успех процесса обучения в большей степени зависит от достаточной сформированности внимания.

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

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

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

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

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

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

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

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

Особое значение для младших школьников имеет соблюдение режима дня, с одной стороны в связи с незрелостью их нервной системы, а с другой стороны - из-за необходимости адаптироваться к новым условиям жизни, к новым физическим и психическим нагрузкам. Рациональное чередование труда и отдыха оптимизируют все функции организма, способствуя лучшей адаптации

к условиям школы, а нарушение режима дня может привести к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [19, С 255].

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

Даже в младшем школьном возрасте произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу сокращается практически на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Потребность в двигательной активности особенно важна в период младшего школьного возраста, основными задачами которого является овладение всевозможными движениями. Именно в начальной школе ребенок старается овладеть всеми возможными и доступными его возрасту движениями. Это необходимо не только для укрепления организма, но и для самоутверждения [56, С 138].

Кроме того, именно в этом возрасте двигательная активность тесно связана с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, в процессе систематического школьного обучения происходит дальнейшее развитие и постепенная перестройка умственных (познавательных) способностей детей. Нельзя приуменьшать роль рационального питания в формировании здорового образа жизни, в основе которого лежат такие 5 принципов, как регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и

удовольствие. Основной задачей формирования навыка здорового образа жизни заключается и в том, чтобы ребенок усвоил эти принципы [41, С.89].

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

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

### 1.3 Роль внеурочной деятельности в формировании ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС) ступень начального общего образования рассматривается как основа всего последующего образования. На ступени начального общего образования осуществляется становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся; формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности,

планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками [54, С 196-197].

Согласно п. 19.3 ФГОС для обеспечения индивидуальных потребностей младших школьников учебным планом предусмотрено время на внеурочную деятельность, которая организуется по таким направлениям развития личности, как спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, и в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т.д.

В соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Специфика внеурочной деятельности определяется направленностью на достижение личностных, предметных, метапредметных результатов образовательной программы начального общего образования. Кроме того, внеурочная деятельность выступает в качестве одного из основных компонентов социализации младшего школьника [53, С 15].

Выступая как естественное продолжение урочной системы, благодаря атмосфере сотрудничества и сотворчества внеурочная деятельность способствует созданию среды для непринужденного общения, в которой учащиеся получают дополнительные возможности для совершенствования своих знаний, умений и навыков в организации общения, приобретают дополнительную информацию.

Многие педагогические исследования направлены на выявление основных признаков внеурочной работы как специально-организованного, целенаправленного процесса воспитательно-организационного характера.



Вторая половина XX в. была ознаменована появлением множества диссертаций, посвященных данной деятельности, однако их анализ показывает неоднородность использованной терминологии. Так, определенная ФГОСом как внеурочная деятельность, в ряде исследований называлась и «внеклассной», и «внеучебной», и «внеурочной», и «внеаудиторной», и «внешкольной» работой. Однако, в основе своем все эти понятия сводятся к тому, что это есть организация деятельности детей в свободное время.

Внеурочная деятельность исследовалась по разным направлениям:

-воспитание и развитие интересов и знаний (Д.И. Водзинский, Т.П. Калечиц, И.А. Шапошникова [44, с. 94];

-повышение качества знаний, эффективности обучения и воспитания в процессе взаимосвязи учебно-воспитательного процесса (В.М. Медведев, В.Х. Фирсов) [30, с.109];

-внеклассная работа как средство повышения эффективности учения и преодоление неуспеваемости (А.Д. Алиморданова, Г.Д. Победоносцев) [4, с. 133].

Анализ многочисленных работ по проблеме исследования показывает неоднозначность трактовки понятия «внеурочная деятельность». Так, по мнению, Г.П. Орлова и И.Л. Гришай, рассматривают внеурочную деятельность как средства организации свободного времени учащихся.

Согласно исследованиям Е.В. Мещериковой, внеклассная работа- это совокупность всех форм работы, проводимых во внеурочное время. По мнению ученого, основным предназначением внеклассной работы является совершенствование знаний по учебным предметам, расширение кругозора и активизации познавательной деятельности в неформальной обстановке [24, с.16]. Для Г.А. Новокшоновой внеурочная деятельность является рациональным использованием свободного времени для самовоспитания и саморазвитие посредством специально созданных педагогом условий [28].

Поскольку внеурочная деятельность является составной частью воспитательной работы в общеобразовательном учреждении, то и направлена она на достижение общей цели - усвоения ребенком необходимого для жизни в современном обществе социального опыта, культуры и формирования принимаемой обществом системы ценностей [9, С 26].

Разнообразие видов внеурочной деятельности способствует развитию интереса младших школьников к различным видам деятельности, желания принимать активное участие в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, что особенно актуально в рамках развития произвольного внимания.

Различные аспекты внеурочной деятельности рассматриваются в работах Н.П. Анисимовой, Н.И. Болдырева, Л.Ю. Гордина, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Г.И. Щукиной и др. В результате анализа литературы и практического опыта можно констатировать, что внеурочная деятельность является составной частью воспитательной работы в школе и направлена, прежде всего, на достижение общей воспитательной цели – усвоение ребенком необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирование принимаемой обществом системы ценностей.

По мнению Л.С Выготского, обучение не просто знания, а направлено на формирование и всестороннее развитие личности. Соединяя обучение и воспитание в единый процесс, организаторы учебно-воспитательного процесса расширяют границы воздействия урока, т.е. интерес, рожденный на уроке, продолжает существовать и без него.

Основной особенностью внеурочной деятельности является ее естественность и органичность. Поскольку продолжая учебную деятельность, она также становится интересной, нужной и полезной. Выступая в качестве одного из звеньев образовательного процесса, планирование внеурочной

деятельности носить индивидуальный характер для каждой отдельной школы и даже каждого учителя.

Говоря о задачах внеурочной работы, можно отметить, что она, прежде всего, направлена на формирование устойчивых интересов, их углубление. В современной психолого-педагогической литературе выделены некоторые особенности внеурочной деятельности:

1. Внеурочная деятельность не регламентирована государственной программой, следовательно, при составлении заданий или организации мероприятий, необходимо руководствоваться общим уровнем всех учеников в классе.

2. Продолжительность внеурочной деятельности может варьироваться от 2 - 3 до 15 - 20 минут и до целого часа в зависимости от формы.

3. Не предъявляются какие-либо требования и к составу учащихся: это может быть индивидуальное или групповое участие учащихся из одного или разных классов.

4. Внеурочная деятельность реализуется в разнообразных формах и видах. Это может быть, как групповые занятия; кружки; викторины; олимпиады; экскурсии; праздники; конкурсы; выставки; внеклассное чтение; школьные вечера и т.п.

5. Основным требованием, предъявляемым к материалу внеурочной работы является его занимательность по содержанию и по форме [33, С 62].

С.Г. Сефибеков в своем исследовании внеурочной деятельности выделил определенные ее принципы:

1. Содержание внеурочной работы должно быть направлено на всестороннее развитие личности и обеспечении участие школьников в различных видах деятельности - игровой, трудовой, познавательной, эстетической, спортивной.

2. Роль и содержание разных видов деятельности напрямую зависит от их возрастных интересов.

3. Внеурочная работа носит не только развлекательный характер, но и направлена на удовлетворение духовных потребностей.

4. Должна быть общественно полезной.

5. Принцип добровольности: принимать участие во внеучебной деятельности младший школьник должен по своему желанию.

Говоря о младшем школьном возрасте, можно утверждать, что внеурочная работа - это форма разнообразной организации добровольной работы учащихся под руководством учителя для возникновения и проявления у них познавательных интересов и творческой самостоятельности.

Внеурочная деятельность в младшем школьном возрасте способствует:

1. Развитию познавательной деятельности учащихся: восприятия, представлений, внимания, памяти, мышления, речи, воображения.

2. Формированию творческих способностей учащихся, элементы которых проявляются при проведении соответствующих игр и т.д.

3. Более глубокому пониманию роль учебных предметов в жизни.

4. Воспитанию коллективизма и товарищества (в связи с совместной работой по выпуску стенгазеты соревнований на занятиях и т.д.), накоплению наблюдений за трудом и отношением к нему взрослых и в связи с этим воспитанию любви к труду.

5. Воспитанию у детей культуры таких чувств, как чувства справедливости, чести, долга, ответственности и вытекающих из них чувств удовольствия или неудовольствия, радости или скорби, гордости или огорчения и т.д. [37, с.39].

Внеурочные занятия с обучающимися приносят большую пользу и самому учителю. Чтобы успешно организовывать и осуществлять внеурочную деятельность, учителю необходимо учитывать психолого-педагогические особенности развития младших школьников и постоянно расширять свои

знания по преподаваемым предметам. Это благоприятно сказывается и на качестве его работы.

Нельзя забывать о том, что внеурочная деятельность - это форма организации свободного времени ребенка, т.е. она должна удовлетворять потребности учащихся в содержательном досуге, их участие в самоуправлении и общественно полезной деятельности.

Правильно организованная система внеурочной деятельности может максимально развить или расширить познавательные потребности и способности каждого ученика, которая обеспечит воспитание свободной личности. Кроме того, внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд очень важных задач:

- оптимизировать учебную нагрузку учащихся;
- улучшить условия для развития ребенка, учитывая возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- служить профилактикой конфликтных ситуаций в классном коллективе.

Многочисленные исследования данного вопроса показывают безграничные возможности внеурочной деятельности для формирования и развития произвольного внимания младшего школьника [5, с. 45].

Практический опыт педагогов показывает, что приоритетные направления воспитательной деятельности определяются задачами воспитательной работы в школе в целом:

1. Воспитание познавательных интересов, реализуемое посредством таких общешкольных мероприятий, как предметные марафоны, интеллектуально развлекательные игры, КВНы, так и классных часов, бесед, классных мероприятий.
2. Трудовое и экологическое воспитание, которому способствуют генеральные уборки школы, экологические десанты на пришкольной территории и др.

3. Гражданско - патриотическое воспитание может быть реализовано посредством организаций и проведения тематических конференций, всевозможных конкурсов, игр по типу «Зарница», а также посредством тематических классных часов.
4. Спортивно-оздоровительное воспитание реализуется через спортивные мероприятия разного типа и уровня, классные часы, игры и конкурсы.
5. Духовно-нравственное воспитание возможно реализовать организацию и проведение экскурсий по памятным местам малой родины, помощь библиотеке по ремонту книг.
6. Эстетическое воспитание, реализуемое посредством таких общешкольных мероприятий.
7. Социальное воспитание, которое реализуется в большей степени через участие учащихся в социальных проектах, а также посредством проведения тематических классных часов и акций.
8. Развитие ученического самоуправления способствует развитию творческой инициативы при организации и проведение разного рода мероприятий на основе принципов самоуправления.
9. Совместная деятельность с родительским сообществом с целью создания целеустремленной воспитательной среды.

Жажда деятельности каждого ребенка находит свое отражение в игре, которая способна заменить так необходимый для ребенка труд. Игра развивает способность к согласованным действиям, к точности и своевременности выполнения игровых заданий, к ответственности перед командой или группой, за которую они играют. Кроме того, обязанность подчиняться определенным правилам вносит свой посильный вклад в укреплении дисциплины и способности к организованным действиям, а также способствуют закреплению знаний, развивают находчивость, смекалку, побуждают интерес к различным областям науки, техники, искусства.

Несмотря на то, что ведущей деятельностью младших школьников является учебная, игра тем не менее способствует сплочению коллектива учащихся, а также создает благоприятные условия для практики в поведении обучающихся, а также формированию необходимых личностных качеств. Создаваемая на добровольных началах, кружковая работа позволяет развивать познавательный интерес, лаконичность речи, умение сосредоточиться, делать выводы и обобщать. Кружковую работу рекомендовано проводить не чаще 1 раза в неделю. Методы и способы проведения кружковой работы также разнообразны: от небольшого сообщения, инсценировки, ребусы, загадки, выпуск стенгазет, экскурсии, изготовление наглядных пособий, до дидактические игры и работ творческих мастерских, работа которых основана на развитии творческих способностей младших школьников через ручной труд. Следует отметить, что любой материал, используемый в творческой деятельности детей, сам по себе является кладовой фантазии и игры воображения.

Еще одной разновидностью игры является викторина, также направленная на развитие познавательной сферы учащихся. Как правило, викторины включают в себя вопросы и задания из разных областей знаний: наука, техника, искусство, литература, музыка, медицина, что также немаловажно при формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Важным требованием к проведению экскурсий является необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также расположение учебного учреждения. Экскурсия требует некоторой подготовки: это может быть сообщение цели и постановка задач экскурсии. Свой вклад в формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников вносят также праздники и вечера, которые способны содействовать не только развитию познавательной деятельности, но и аналитическому восприятию, и устойчивого внимания и памяти. Участие младшего школьника направлено на

совершенствование уже приобретенные знания, умения и навыки, в том числе и в области здорового образа жизни.

Огромным потенциалом для всестороннего развития личности обладает театрализация или драматизация. Театрализация как методический прием для обучения языку впервые был применен в Англии. Питер Слейд и Брайан Уэй считаются родоначальниками использования данного приема в школе. Их идея театрализация как средства формирования творческой личности учащихся во многом повлияла на дальнейшее развитие методических теорий по использованию театрализации в процессе обучения. П. Слейд и Б. Уэй считали, что традиционные школьные упражнения разрушают непосредственность и творчество детей. Их упражнения использованием приема театрализации направлены на развитие воображения и чувств учащихся, на использование ими жестов и мимики, а задания предполагают, речевое взаимодействие партнеров в реальных коммуникативных ситуациях. Многие из этих заданий применяются и сегодня в качестве упражнений для создания атмосферы раскрепощения или средства релаксации.

С психологической точки зрения, театрализация представляет собой форму совместной учебной и внеурочной деятельности, где «усвоение учащимися содержания учебного материала опосредовано их совместным творческим взаимодействием по его сценическому воплощению, вызванным осознанием единства дидактической цели, предполагающим разделение труда и частичный контроль над деятельностью самими учащимися» [25, С. 34-37].

Анализируя практический опыт учителей, нельзя не согласиться, что театрализация - давно и хорошо зарекомендовала себя как комплексный метод обучения, который активизирует коммуникативные навыки ребенка, привлекая предметы творческого цикла, такие как театр, музыка, рисование. В начальной школе театрализация рассматривается как уникальный методический прием,



способствующий развитию не только коммуникативных навыков, но и памяти, мышления и внимания, особенно произвольного.

Кроме того, применение театрализации развивает креативное и интуитивное мышление, способствует большей сосредоточенности, формирует навыки и умения в чтении.

Немаловажную роль в процессе расширения кругозора обучающихся в области основ культуры и здорового образа жизни играют родители, что подчеркивал в своих исследованиях еще Я.А. Каменский. Рассуждая о роли семьи в развитии ребенка, ученый писал, что «Если родители научают своих детей есть, пить, ходить, говорить, украшаться одеждой, то тем более они должны позаботиться о передаче детям мудрости» [53, С. 34]. А в «мудрости», по мнению С.А. Блохиной, важным является, прежде всего, познание действительного мира, а также «умение осторожно и разумно управлять самим собой» [14, С. 124].

Для обеспечения непрерывности процесса расширения кругозора обучающегося в области основ здоровья и здорового образа жизни целесообразно проводить работу с родителями по обучению их различным видам деятельности и приемам, направленных на формирования основ культуры здорового образа жизни и здоровья. Такая обучающая работа с родителями может осуществляться и через индивидуальные консультации с педагогом и психологом, так и посредством использования нестандартных форм проведения родительских собраний: семинар, беседа, деловая игра, конференции по обмену опытом воспитания детей, диспуты, вечера вопросов и ответов и т.д. Кроме того целесообразно вовлечение родителей в совместную деятельность с ребенком: участие в конкурсах, спортивных праздниках, соревнованиях и т.д.

Активные и интерактивные методы обучения способствуют созданию благоприятных условий на занятиях, проявлению положительных эмоций у

участников воспитательного процесса. Творчество, сотрудничество, умение находить общее решение – это принципиально новая схема взаимодействия педагога, ученика и родителей.

Дискуссия – организованное обсуждение различных проблем, что в свою очередь, может придать этим проблемам большей значимости, вызвать познавательный интерес.

Рисование используют для определения подсознательного отношения участников к обсуждаемой теме, к другим участникам воспитательного процесса с помощью графической визуализации чувств и их демонстрации окружающим. Темы рисунков зависят от темы оздоровительного мероприятия.

Метод «Изучения отдельной жизненной ситуации» касается ранее определенных сценариев, случаев, которые основываются на ситуациях реальной жизни, что дает возможность проанализировать, записать, применить свои знания и навыки, делать выводы и давать рекомендации.

Ролевые игры ориентированы на учеников и имеют эффективную результативность. Этот метод дает возможность реализовать свой творческий потенциал во время перевоплощения на некоторое время.

Родительские собрания и лекции для родителей - эффективность воспитания ребенка сильно зависит от того, насколько тесно взаимодействуют школа и семья. Ведущую роль в организации сотрудничества школы и семьи играют классные руководители. Именно от их работы зависит то, насколько семьи понимают политику, проводимую школой по отношению к воспитанию, обучению детей, и участвуют в ее реализации.

В основе сотрудничества семьи и классного руководителя должны лежать принципы взаимного доверия и уважения, поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к другу. Значительное место в системе работы классного руководителя с родителями учащихся отводится психолого-педагогическому просвещению.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, следует подчеркнуть, что внеурочная деятельность в целом играет важную роль в расширении кругозора обучающихся в области основ здоровья и здорового образа жизни у младших школьников, кроме того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

#### Выводы по 1 главе

Таким образом, теоретический анализ различных аспектов здоровья и здорового образа жизни у обучающихся и путей формирования ценностного отношения позволил сделать следующие выводы:

1. Понятие «здоровье» рассматривается как состояние физического, умственного и психического благополучия;
2. Основное содержание процесса формирования ценностного отношения у обучающихся в области основ здоровья и здорового образа жизни составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, под здоровым образом понимаем образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья и профилактику заболеваний);
3. Младший школьный возраст связан со множеством психологических изменений. Прежде всего, это изменение социального статуса, которое приводит к появлению новой контролируемой деятельности- учебной, которая и определяет, по мнению психологов, практически всю систему отношений ребенка с обществом и формирует личность ребенка;
4. Рациональное питание, медико-профилактические мероприятия, направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников;

5. В соответствии с ФГОС НОО под внеурочной деятельностью понимается деятельность детей, проявляемая вне уроков в зависимости от их потребностей и интересов, направленная на познание и преобразование себя и окружающей действительности, играющая важную роль в развитии обучающихся и формировании ученического коллектива. Кроме того, следует отметить, что внеурочная деятельность обладает значительными ресурсами для развития всех сторон личности школьника, в том числе познавательной сферы и произвольного внимания.

6. Внеурочная деятельность в целом играет важную роль в формировании ценностного отношения младшего школьника к здоровью и здоровому образу жизни, кроме того, не следует пренебрегать и работе с родителями как основному источнику гармоничного развития личности ребенка.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### 2.1 Диагностика уровня ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

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

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

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

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

Значение правильного питания (его режима и сбалансированности), хорошего здоровья в жизни обучающегося, позитивной оценкой роли школьных мероприятий по теме.

В соответствии с каждым из них была выделена диагностическая методика, с помощью которой выявлялся уровень представления критерия у каждого ребенка. Ввиду того что на формирование и развитие навыков здоровья и здорового образа жизни у младших школьников особое влияние оказывают как педагоги, так и родители, мы провели диагностику уровня ценностного отношения обучающихся к своему здоровью и ЗОЖ с помощью следующих методик:

1. Анкета Ю.В. Науменко «Выявление уровня ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни».

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

Таблица 1

Критерии	Уровни ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ			Диагностика
	Высокий	Средний	Низкий	
1.Когнитивный: представление о здоровье и здоровом образе жизни	Ученик имеет полное представление о здоровье и ЗОЖ: Владеет и применяет в своей жизни такие правила как: пользования средствами гигиены, организация режима питания, организация режима дня, оказания первой помощи, гигиены питания	Ученик имеет не полное представление о здоровье и ЗОЖ, некоторые понятия искажены и в жизни не используются: пользование средствами гигиены, организация режима питания, организация режима дня, оказания первой помощи, гигиены питания	Нет представлений о понятии здоровья и ЗОЖ, ученик не знает и не использует эти правила	1.Анкета Ю.В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».
2.Эмоциональный: отношение к здоровью и здоровому образу жизни, ценность здоровья, роль спорта в жизни ребенка	Ученик ставит ценность здоровья на первое место, значение правильного питания, хорошего здоровья, позитивная оценка роли школьных мероприятий	Ученик не ставит ценность здоровья на первое место, значение правильного питания, хорошего здоровья, позитивная оценка роли школьных мероприятий по ЗОЖ, уходит на второй план	Нет представлений о значении правильного питания, хорошего здоровья, позитивной оценка роли школьных мероприятий по ЗОЖ.	2.Анкета М.В.Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».
3.Поведенческий: соблюдение правил здорового образа жизни	Ученик соблюдает: личную гигиену, здоровьесбер. поведение, распорядок дня, режим и сбалансированности питания, регулярное занятие спортом, посещение дополнительных секций	Ученик частично соблюдает: личную гигиену, здоровьесбер. поведение, распорядок дня, режим и сбалансированность питания, регулярное занятие спортом, посещение дополнительных секций	В жизни ученика отсутствует: личная гигиена, здоровьесбер. поведение, распорядок дня, режим и сбалансированность питания, регулярное занятие спортом, посещение дополнительных секций	
Общий результат по итогу диагностик:	90-107 баллов	89-62 баллов	ниже 61 баллов	

Анкета Ю.В. Науменко «Выявление уровня ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни»

На наш взгляд, формирование ценностных ориентаций у обучающихся нужно начать с выявления степени их представления. Анкетирование позволило выявить у младших школьников их первоначальный уровень представления о здоровье и практических навыках ведения ЗОЖ.

Общий уровень знаний о здоровье и ЗОЖ – это уровень владения информацией в рамках заданной темы. Общее представление об объекте, понимание полученной информации, умение использовать полученные знания на практике.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: бланк методики (Приложение А), ручка.

Цель: выявить уровень актуального состояния ценностных отношений таких как, представление о здоровье и ЗОЖ, понятие о режиме дня и его организации, режиме сбалансированного питания, оказание первой помощи, роль спорта в жизни.

Описание. Данная анкета позволяет оценить ценностное отношение детей к здоровью и здоровому образу жизни, осознанность этих знаний. Анкета содержит 20 вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах.

Максимальное количество баллов — 30.

Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням:

25-30 баллов — высокий уровень представлений о здоровье и ЗОЖ;

16-24 баллов — средний уровень представлений о здоровье и ЗОЖ;

Ниже 15 баллов — низкий уровень представлений о здоровье и ЗОЖ.

После проведения анкетирования нами был выполнен анализ результатов по следующим показателям: представление о здоровье и ЗОЖ, понятие о режиме дня и его организации, роль спорта в жизни ребенка. Эти параметры

были выделены на основе рассмотрения психолого-педагогической литературы.

Анализируя анкеты младших школьников можно сделать вывод о том, что обучающиеся не имеют полного представления о здоровье и здоровом образе жизни. Результаты анкетирования представлены в таблице 2, а в процентном соотношении в соответствии с указанными компонентами - в таблице 3.

Таблица 2

Результаты анкетирования учащихся 3 «Г» класса на выявление уровня ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ (Автор Науменко Ю.В.)

<i>№</i>	<i>Вопросы</i>	<i>№</i>	<i>Вариант возможного ответа</i>	<i>Кол-во ответов</i>
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	15
		2	Нужно закаляться	-
		3	Есть фрукты, овощи	8
		4	Нужно не болеть	-
		5	Быть здоровым	2
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	13
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	9
		3	Удовлетворительное	3
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	13
		2	Постоянно болею	2
		3	Простуда	10
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	13
		2	Пропуски каждый месяц	10
		3	Пропуски каждую неделю	2
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	11
		2	Да	11
		3	Иногда	3
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	19
		2	Лишь бы не ругали	6



		3	Без желания	-
--	--	---	-------------	---

Продолжение таблицы 2

7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	-
		2	Всегда	-
		3	Иногда	16
		4	Не очень устаю	9
8.	Какой продукт наиболее богат белком?	1	Куриная грудка	12
		2	Геркулесовая каша	10
		3	Груша	-
		4	Сливочное масло	3
9.	Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?	1	Не занимаюсь спортом	-
		2	До 2 часов	2
		3	2 — 4 часа	10
		4	5 — 6 часов	8
		5	Больше 6 часов	5
10.	Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?	1	Меньше 30 минут	-
		2	1 — 2 часа	12
		3	Больше 2 часов	13
11.	Что не относится к принципам здорового питания?	1	Прием пищи в определенные часы;	7
		2	Частый прием пищи небольшими порциями;	13
		3	Запивание пищи водой;	2
		4	Употребление большого объема воды.	3
12.	Делаете ли вы зарядку?	1	Да, каждый день	12
		2	Да, часто	5
		3	Да, иногда	4
		4	Нет	4
13.	Сколько часов в день вы спите?	1	4 — 6 часов	-
		2	9 — 10 часов или больше	6
		3	7 — 8 часов	19

--	--	--	--	--

Окончание таблицы 2

14.	Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?	1	Каждый день	6
		2	Несколько раз в неделю	10
		3	Не чаще одного раза в неделю	6
		4	Нерегулярно / почти не ем	3
15.	Посещаете ли вы спортивные секции?	1	Да, два раза в неделю или чаще	15
		2	Да, раз в неделю	5
		3	Да, очень редко	2
		4	Нет	3
16.	Как вы предпочитаете отдыхать?	1	Перед компьютером или телевизором	15
		2	Провожу время с семьей или друзьями	5
		3	Занимаюсь спортом, гуляю на природе	5
		4	Нет времени на отдых	-
17.	Во сколько вы ложитесь спать?	1	В 20-22 часа	16
		2	Когда скажут родители	3
		3	Позже 22 часов	6
		4	Когда придется	-
18.	Как часто вы употребляете «вредную еду» (чипсы, газировка и т. д.)?	1	Да, очень люблю	10
		2	Да, иногда	9
		3	По праздникам	-
		4	Нет, никогда	6
19.	Укажи «вредный» продукт из списка	1	Отвар шиповника	10
		2	Чипсы	15
		3	Овощное рагу	-
20.	Как можно укрепить свое здоровье?	1	Как можно дольше отдыхать	1

		2	Вести активный образ жизни	22
		3	Очень много спать	2

Таблица 3

Результаты методики №1 (анкетирование учащихся на выявление уровня сформированности представлений о здоровье и здоровом образе жизни).

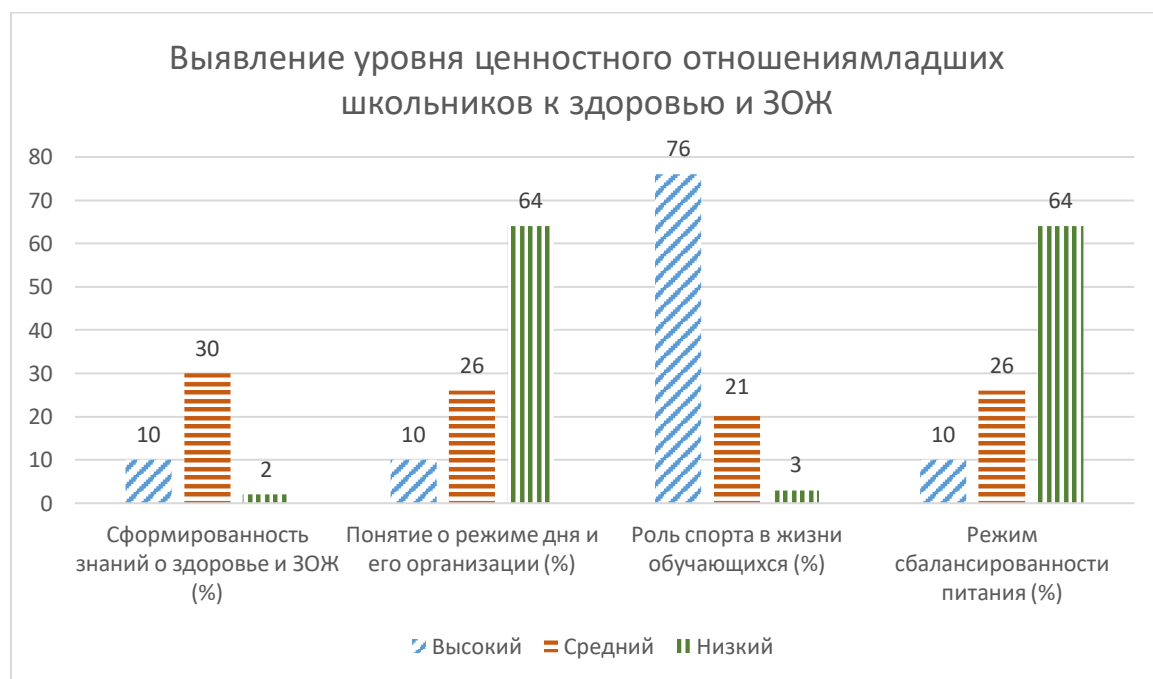
Уровень знаний	Представление о ЗОЖ (%)	Понятие о режиме дня и его организации (%)	Роль спорта в жизни ребенка (%)	Режим сбалансированного питания (%)
Низкий	60%	64%	3%	64%
Средний	30%	26%	21%	26%
Высокий	10%	10%	76%	10%

По результатам анкеты видно, что понятие здоровья и здорового образа жизни у большинства учащихся связано с понятием «спорт» (60%) и «правильное питание» (32%). Остальные 8% соотносят здоровье и ЗОЖ с закаливанием, с соблюдением режима дня, сбалансированного питания, полноценным сном и каждодневными прогулками. На основе выявленных данных можно сделать вывод о том, что младшие школьники имеют некое представление о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья, а так же знакомы лишь с некоторыми компонентами здорового образа жизни.

Касательно состояния здоровья выявлено следующее: 52% школьников считают свое здоровье отличным, указывают на отсутствие заболеваний и, соответственно, отсутствие пропусков учебных занятий по причине болезни.

36% отмечают свое здоровье недостаточно крепким, так как болеют, но не столь часто, и пропускают занятия раз в один-два месяца, а то и реже. Каждую неделю 8% учащихся вынуждены отсутствовать в образовательном учреждении по болезни. Занятию спортом школьники уделяют особое внимание. Уроки физической культуры посещают с положительным настроем и занимаются с полной отдачей 76% учеников. Регулярно выполняют утреннюю зарядку дома 44 % младших школьников. После учебного дня чувство усталости присутствует у 64% школьников, что может говорить об избытке получаемых знаний в школе, чрезмерной двигательной активности ибо ее отсутствие во время перемен, на уроках физкультуры и других занятиях, неполноценном питании, сне и т.д.

Для большей наглядности результаты анкетирования представлены на рисунке (рис.1):



(рис.1 Выявление уровня ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ у младшего школьника)

Таким образом, можно сделать вывод о том, что обучающиеся имеют некие определенные знания о здоровье и ЗОЖ. Однако, обращая внимания на ответы первого вопроса, нужно учесть то, что некоторые компоненты здорового образа жизни учащимся неизвестны, либо забыты. Так же наблюдается средний уровень знаний о правилах гигиены и высокий уровень роли спорта в жизни младшего школьника.

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

Чтобы определить уровень сформированности знаний о компонентах здоровья и определения ценности здорового образа жизни мы использовали анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребневой. Результаты исследования показаны в приложение В.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: бланк методики, ручка.

Цель: выявить уровень развития критерия знаний правил гигиены и отношения детей к ценности здоровья.

Описание. Анкета позволяет оценить активность отношения обучающихся к своему здоровью и здоровому образу жизни, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремление к расширению кругозора в сфере здоровья и ЗОЖ, интерес к новой информации по заданной теме. Анкета состоит из 10 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых перечисляется в баллы. Максимально возможное количество баллов — 77.

На основании выявленных результатов нами было выделено три уровня представлений младших школьников о ценности ЗОЖ:

65-77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, полные знания

о правилах гигиены. Получены уверенные, полные и четкие ответы на вопросы. Ребенок осознает ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

46-64 балла: средний уровень - неуверенные и неполные ответы на поставленные вопросы. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимает, но с трудом формулирует, что надо делать, чтобы не болеть.

21- 45 баллов: низкий уровень - Здоровье определяет, как противоположное состояние болезни. Ребенок не может объяснить, привести пример заботы человека о здоровье. Как вести здоровый образ жизни не знает вовсе.

Анализ показал, что 60% обучающихся имеют высокий уровень знаний правил пользования средствами гигиены. Также высокая грамотность о правилах ведения режима питания выявлена у 80% младших школьников.

С основными правилами гигиены знакомы хорошо 64%, а с правилами оказания первой помощи всего лишь 52%. Высокую ценность здоровья ставят на первое место лишь 12% обучающихся. В данный список входили такие ответы, как «быть здоровым», «много уметь и знать», «быть самостоятельным», «жить в счастливой семье, в гармонии». Для 69% учащихся ценность здоровья не является наивысшей, а остальные даже не считают ее главной в своей жизни. Большое значение в сохранении и укреплении здоровья играет поведение человека. Понимание роли поведенческой активности выявлено лишь у 20% школьников, которые в качестве нужных условий здоровьесбережения выбрали «регулярные занятия спортом», «знания и умения о том, как правильно заботится о своем здоровье», так же «выполнение правил здорового образа жизни». 20% считают, что главные условия сохранения и укрепления своего здоровья это «денежные средства для приобретения продуктов питания и проведение досуга», «экологию», «лечение у хорошего специалиста» и «качественный отдых». 60% учеников 3 «Г» класса не особо знают и осознают

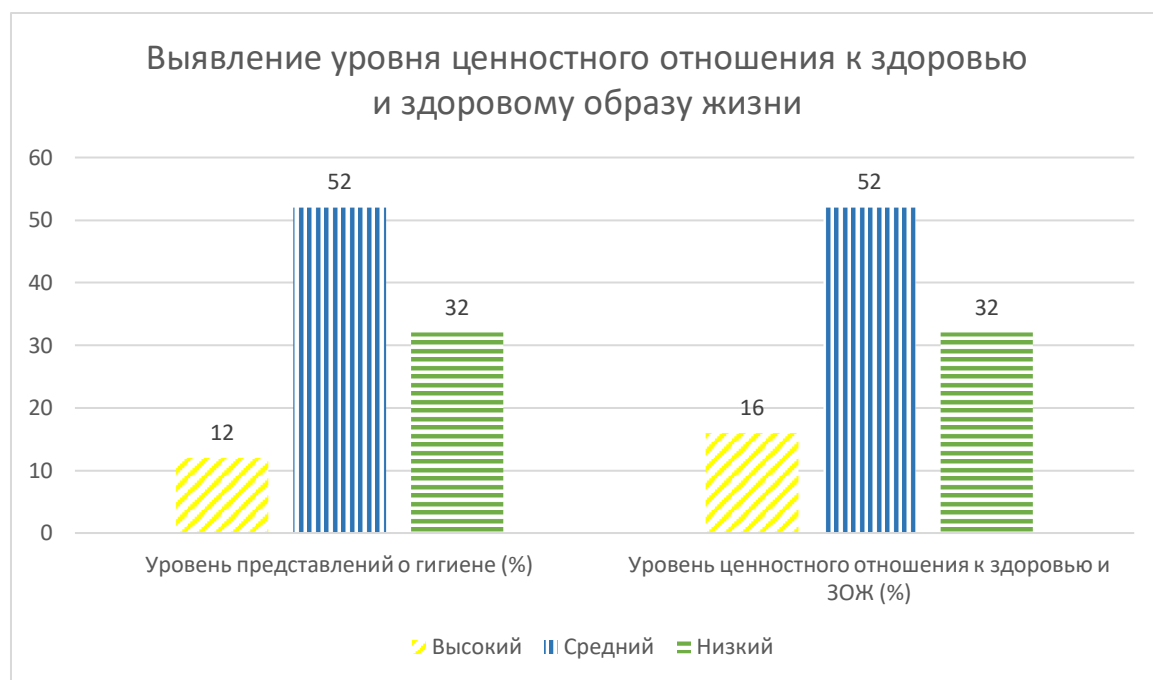
роль собственного поведения в укреплении и сохранении здоровья. Верно организованный режим дня- это одно из самых важных условий ЗОЖ, и по результатам анкеты требованиям здорового образа жизни соответствует распорядок дня у 24% школьников, у которых каждодневно проводится утренняя зарядка, ежедневные прогулки на свежем воздухе, полноценный сон. Распорядок дня у 20% учащихся кардинально не соответствует требованиям ЗОЖ. В последнее время в образовательных учреждениях проводятся различные мероприятия, по расширению кругозора знаний в области основ здоровья и здорового образа жизни, например такие как: классные часы, лекции о здоровье и т.д. Значимость проводимых в образовательном учреждении мероприятий по формированию здорового образа жизни высока для половины младших школьников. Спортивные соревнования, конкурсы, викторины, игры, показ фильмов на тему здорового образа жизни имеют особый интерес. Для 28% организованные мероприятия не представляют особой значимости. Заинтересованности предлагаемым материалом не наблюдается.

Таблица 4

Результаты диагностики о ценностном отношении к здоровью и здоровому образу жизни у младших школьников

Уровень представлений о гигиене	Кол-во человек	%	Уровень ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ	Кол-во человек	%
Высокий	2	12	Высокий	4	16
Средний	13	52	Средний	13	52
Низкий	8	32	Низкий	8	32

Для большей наглядности результаты анкетирования представлены на рисунке (рис.2):

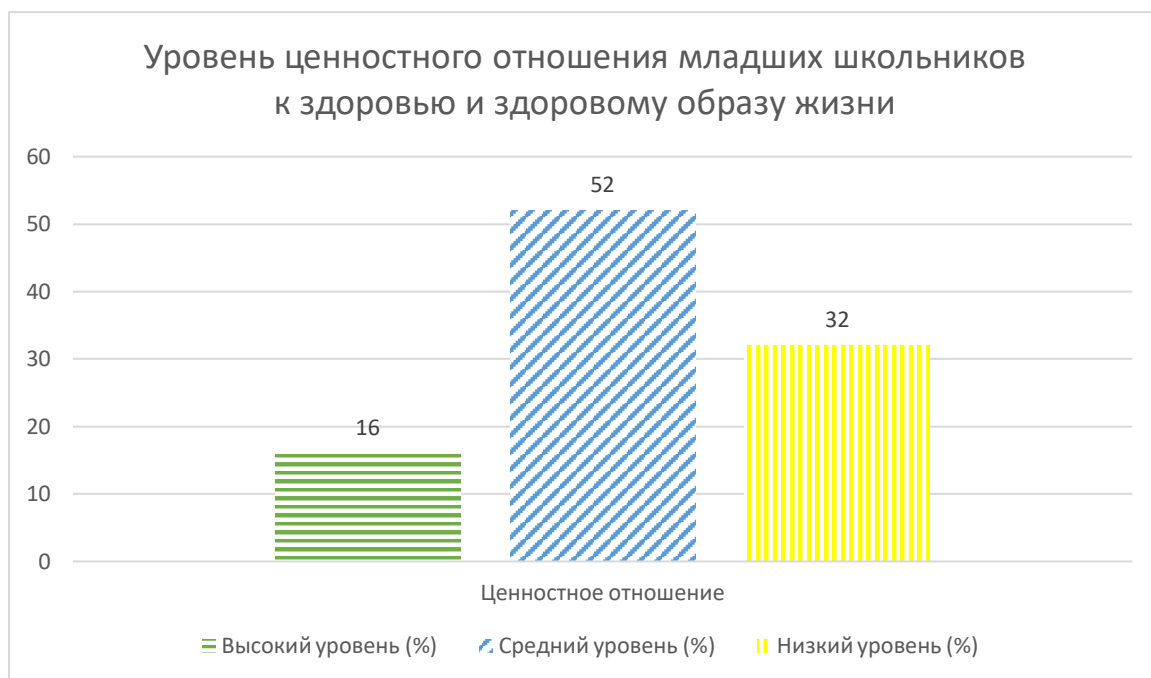


(Рис.2 Выявление уровня ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ)

В итоговом подсчете баллов по всем показателям, результат вышел следующим: у 16 % младших школьников сформулирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и ЗОЖ. Так же они осознают важность соблюдения и выполнения требований здорового образа жизни, придерживаются их, владеют высоким уровнем знания в области сохранения и укрепления своего здоровья, что выступает главной ценностью среди остальных. У 52% - достаточный уровень представлений о ЗОЖ: знания имеют ограничения, они не конкретны, так же могут отсутствовать некоторые компоненты здорового образа жизни. Смещаясь на второй план ценность здоровья остается сохранной. 32% учащихся имеют недостаточный уровень представления знаний о ЗОЖ. Знания поверхностны, деформированы, искажены, либо вовсе не сформированы. Ценность здоровья занимает



последние места в структуре ценностей, либо вовсе не определена обучающимися. Результаты предоставлены также на рисунке 3:



(Рис.3 Уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ)

Таким образом, обобщенные результаты диагностики уровня ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у обучающихся привели нас к выводу, что уровень знаний сформирован не полностью (Приложение Д).

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

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

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

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

-Учащиеся недостаточно понимают значение и влияние физической культуры и спорта на их здоровье. Таким образом, можно сделать вывод, что у обучающихся недостаточно знаний относительно применения физических упражнений в повседневной жизни. Ценность здоровья и здорового образа жизни не определена.

Результаты эмоционального критерия, а именно отношения к здоровью и здоровому образу жизни, ценности здоровья, роли спорта в жизни ребенка показали, что у младших школьников недостаточно сформированы мотивы здорового образа жизни.

Результаты поведенческого критерия показали, что у обучающихся недостаточно сформированы умения и навыки здоровья и здорового образа жизни.

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

Именно поэтому нами был разработан комплекс мер по формированию ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ, который будет опираться на результаты проведения двух методик и проводиться во вне учебное время.

В состав разработанного нами комплекса входят такие компоненты:

1. Теоретическая, лекционная работа с родителями;
2. Различные меры по формированию ценностного отношения обучающихся. Сюда входят: Внеурочные мероприятия (беседы, игры, выпуск стенных газет, плакатов, посвященным различным темам

здоровья и ЗОЖ, оформление классных уголков, содержащих информацию о ЗОЖ;

3. Совместная работа с другими учителями;

4. Контроль знаний будет проводиться на платформе LearningApps.org.

### 2.3 Комплекс занятий кружка «Здоровей-ка»

Так как у младших школьников плохо сформировано ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, так как они не осознают, что значит быть здоровым и как заботиться о собственном здоровье, нам нужно расширить уровень ценностного отношения обучающихся в области основ здоровья и ЗОЖ. Знания о здоровье помогут предотвратить появление хронических заболеваний. Для осуществления этой цели нами был разработан комплекс занятий кружка «Здоровей-ка».

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

Кружок - это основной и наиболее распространённый вид групповой внеурочной деятельности. Организуется кружок из учащихся одного или параллельных классов; постоянный состав обычно не превышает двадцати человек.

Главное различие всех кружков состоит в том, что в каждом кружке изучаются определённые вопросы. Кружок как форма проведения внеклассного занятия дает учителю возможность применять самые разнообразные средства и формы работы для совершенствования русской речи учащихся в условиях естественной коммуникации, так как при проведении занятий во внеурочное

время создаются реальные ситуации общения, полнее раскрываются творческие возможности детей.

При правильной организации кружка возможны положительные результаты, в том числе появится заинтересованность в предмете, откроет или разовьёт творческие способности младшего школьника, что позволит ему своевременно начать углублённое изучение данной темы.

Занятия будут реализовываться в виде уроков здоровья, проводимых один раз в неделю. При реализации комплекса будут использоваться групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. В ходе реализации комплекса этому виду деятельности будет придаваться особое значение.

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

1. Тема занятия: режим дня школьника.

Формы и методы занятий: беседа и тематические игры.

Задачи занятия:

- Научиться ценить время и разумно им пользоваться;
- научиться ориентироваться во времени, чувствовать его.

Приложение Е, Ж.

2. Тема занятия: организм человека.

Формы и методы занятий: урок-беседа о здоровье, тематические игры.

Задачи занятия:

- Научить учащихся приемам профилактики органов чувств;
- воспитать желание заботиться о своем здоровье.

Приложение З, И.

3. Тема занятия: личная гигиена обучающегося.

Формы и методы занятий: беседа и тематические игры.

Задачи занятия:

- Сформировать ценное отношение к своему здоровью и ЗОЖ;
- сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
- ознакомить с различными формами гигиенических процедур.

Приложение К, Л.

4. Тема занятия: физкультпривет.

Формы и методы занятий: подвижные игры, сюжетно- тематическая игра.

Задачи занятия:

- Развитие двигательной активности младшего школьника;
- развиваем умение ориентироваться в пространстве.

Приложение М

5.Тема занятия: оказание первой помощи.

Формы и методы занятий: беседа, игры.

Задачи занятия:

- Учим оказывать первую помощь;
- профилактика вредных привычек;
- развивать умение ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Приложение Н

6. Тема занятия: разговор о правильном питании.

Формы и методы занятий: беседа, ролевая игра.

Задачи занятия:

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

Приложение О.

7. Тема занятия: здоровый образ жизни.

Формы и методы занятий: беседа, игры.

Задачи занятия:

-Закрепление знаний младших школьников в области основ здоровья и его укрепления;

-воспитывать у младших школьников внимательное отношение к своему здоровью.

Приложение П.

8.Итоговое занятие.

Формы и методы занятий: праздник, игра.

Задачи занятия:

-Закрепить полученные знания;

-сплочение коллектива.

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

### 2.3.1 Применение платформы Learningapps.org в качестве контроля за уровнем ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни

Итоговые занятия по закреплению полученных знаний будут проводиться на сервисе Learningapps.org. Learningapps.org- это бесплатный сервис для поддержки процесса преподавания или самостоятельного обучения с помощью интерактивных модулей.

Использование на занятиях различных игровых моментов позволит удовлетворить базовые возрастные потребности ребенка в игре, практическом действии. Это способствует продуктивному усвоению обсуждаемой темы занятий.

К примеру, для закрепления знаний младших школьников о режиме дня и его организации дано такое упражнение, где обучающийся должен расположить в

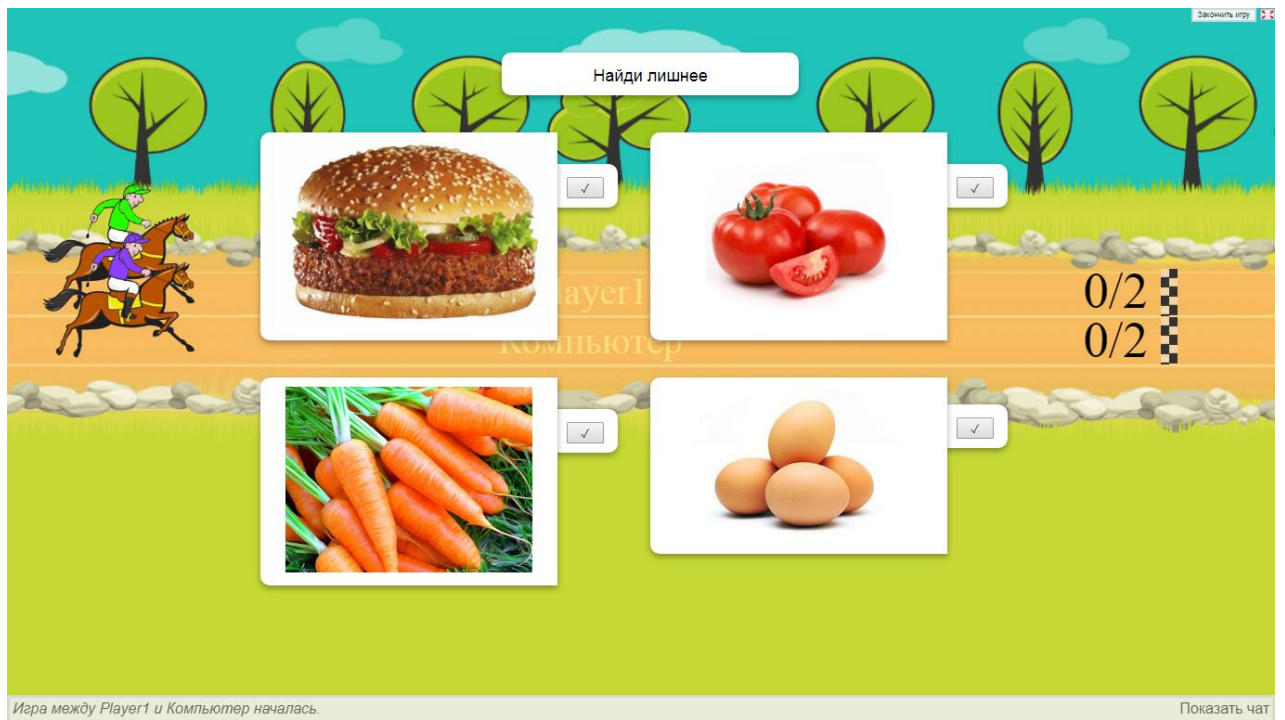
правильном порядке график режима дня. Дана числовая прямая от 1 до 15 и 15 картинок, которые сопровождаются звуковым рядом (рис. 4).



(рис. 4 Режим дня и его организация)

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

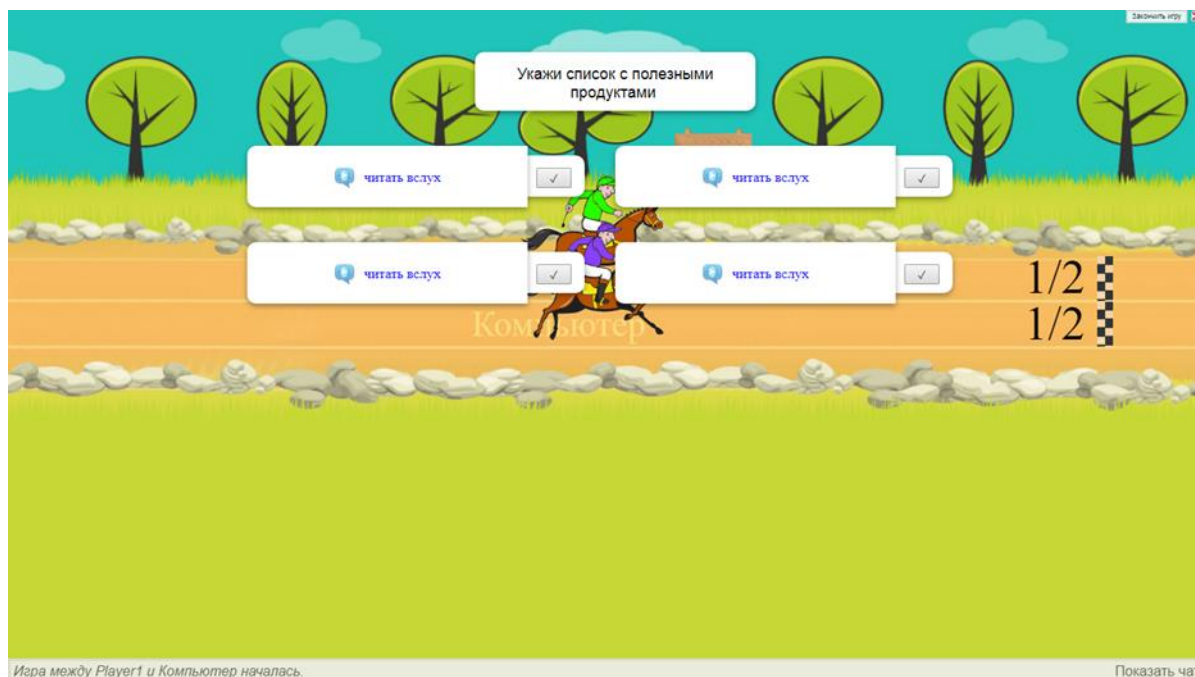
Для закрепления знаний младших школьников о режиме и гигиене питания дано такое упражнение как «Скачки». Суть это упражнения состоит в том, что младшему школьнику придется сразиться в игре против компьютера и ответить на поставленные вопросы. В первом задании обучающегося просят из четырех картинок найти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



(рис.5 Режим и гигиена питания)

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





(рис.6 Режим и гигиена питания)

Списки продуктов перечислены далее:

**Вопросы и ответы**

Введите вопросы (не более 15) и предполагаемые ответы.

Вопрос:  Указание:

Правильный ответ:    Указание:

Неверный ответ:    Указание:

Неверный ответ:    Указание:

Неверный ответ:    Указание:

---

Вопрос:  Указание:

Правильный ответ:   Указание:

Неверный ответ:   Указание:

Неверный ответ:   Указание:

Неверный ответ:   Указание:

(рис.7 Режим и гигиена питания)

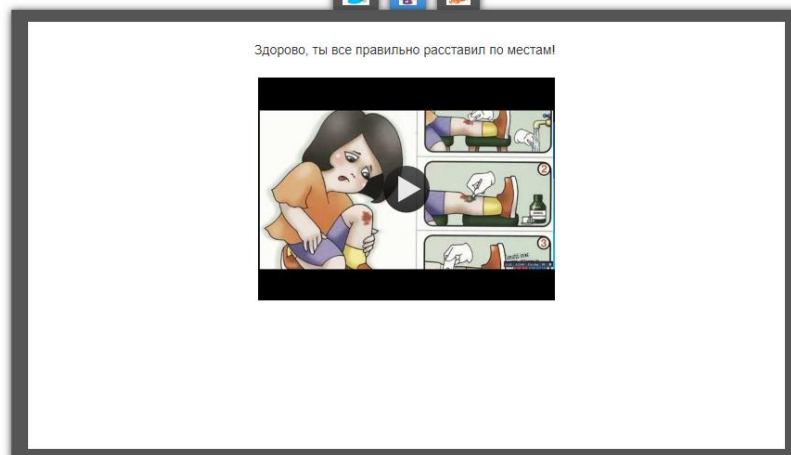
Для закрепления знаний младших школьников об оказании первой помощи дано такое упражнение как пазл «Угадай-ка». В данном упражнении младшему

школьнику придется из разнообразных картинок по оказанию первой помощи выбрать именно те картинки, которые относятся к таким темам как: кровотечение из носа, перелом руки и ожог. И расположить их в правильном порядке оказания первой помощи.



(рис.8 Оказание первой помощи)

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

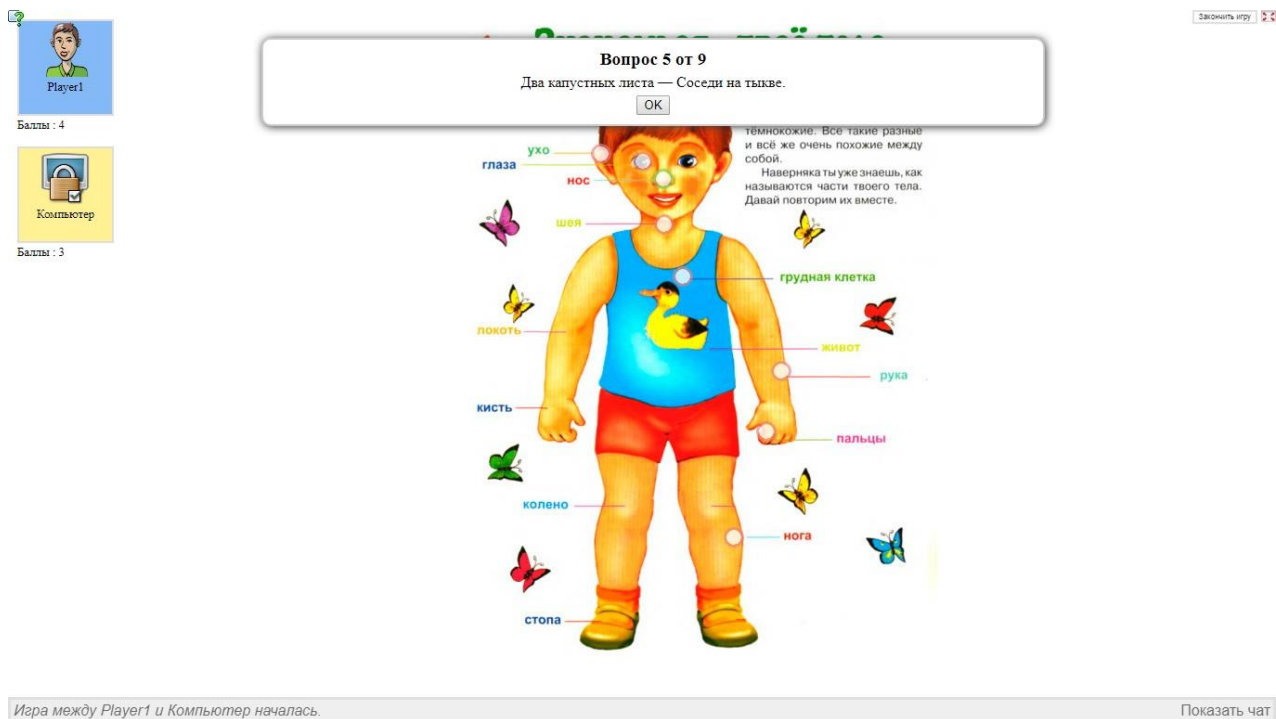


(рис.9 Оказание первой помощи)

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

Организм человека.

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



(рис.10 Организм человека)

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

Поведение школьника в экстремальных ситуациях.

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

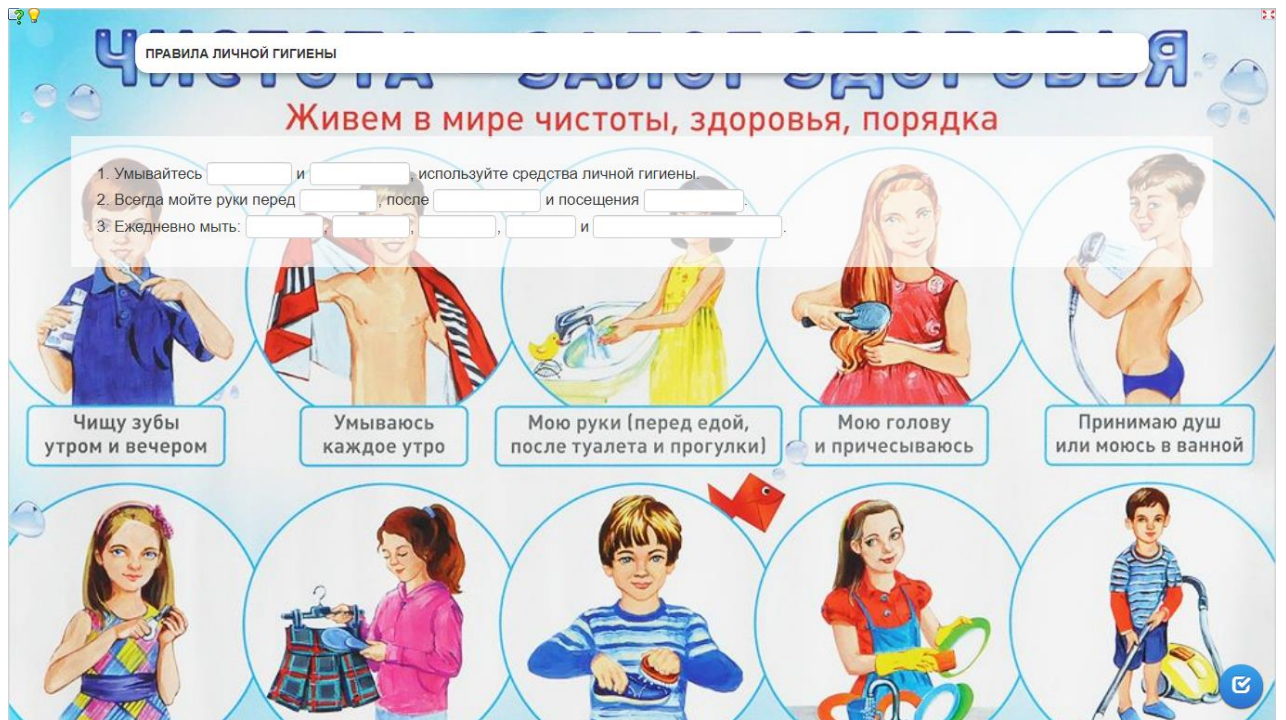


(рис.11 Поведение младшего школьника в экстремальной ситуации)

#### Личная гигиена.

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





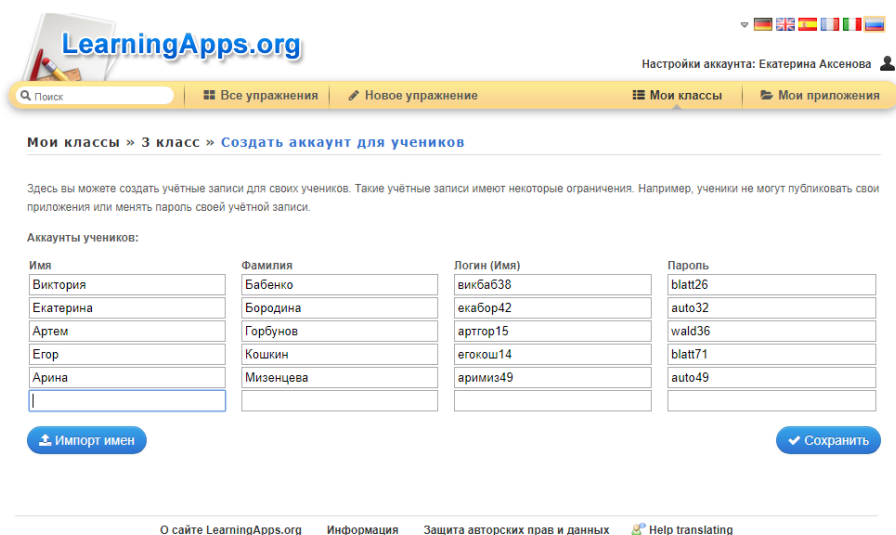
(рис.12 Личная гигиена)

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



(рис.13 Физминутки)

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



LearningApps.org

Настройки аккаунта: Екатерина Аксенова

Поиск Все упражнения Новое упражнение Мои классы Мои приложения

Мои классы » 3 класс » Создать аккаунт для учеников

Здесь вы можете создать учётные записи для своих учеников. Такие учётные записи имеют некоторые ограничения. Например, ученики не могут публиковать свои приложения или менять пароль своей учётной записи.

Аккаунты учеников:

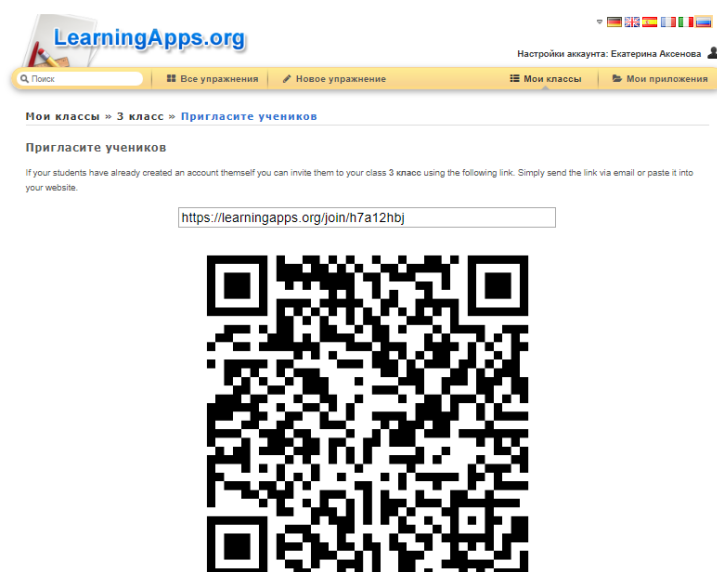
Имя	Фамилия	Логин (Имя)	Пароль
Виктория	Бабенко	викБа638	blatt26
Екатерина	Бородина	екабор42	auto32
Артем	Горбунов	артгор15	wald36
Егор	Кошкин	егокош14	blatt71
Арина	Мизенцева	аримиз49	auto49

Импорт имен Сохранить

О сайте LearningApps.org Информация Защита авторских прав и данных Help translating

(рис.14 Учетная запись класса)

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







(рис.15 Пригласите учеников)

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



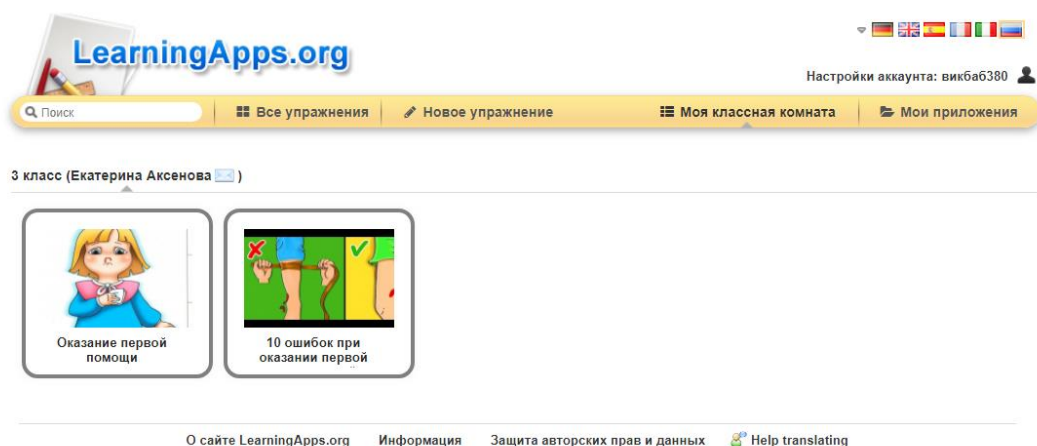
### Аккаунты учеников 3 класс

QR-Codes

Имя	Фамилия	Логин (Имя)	Пароль	Вход:	
Виктория	Бабенко	Логин (Имя): викба6380	Пароль: blatt26	Вход: <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	
Екатерина	Бородина	Логин (Имя): екабор42	Пароль: auto32	Вход: <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	
Артем	Горбунов	Логин (Имя): артгор150	Пароль: wald36	Вход: <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	
Егор	Кошкин	Логин (Имя): егокош14	Пароль: blatt71	Вход: <a href="https://learningapps.org">https://learningapps.org</a>	

(рис.16 Аккаунты младших школьников)

После каждого пройденного материала учитель открывает доступ к папке с заданиями для младших школьников, которые нужно выполнить в домашних условиях. К примеру, ученик может увидеть следующее:



(рис.17 Учетная запись ученицы)

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

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

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

Нами был разработан ряд рекомендаций для родителей младших школьников.

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

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

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

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

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в

кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано). Проводить с обучающимся водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда.  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко, продукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Выводы по 2 главе

Целью проведения констатирующего эксперимента являлось выявление уровня ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни.

1.Проведение анкетирования по выявлению уровня ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни показало, что учащиеся 3 «Г» класса, имеют определенные знания, о своем здоровье и о ЗОЖ. Но, обращая внимания на ответы вопросов, таких как «Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?», «Укажи «вредный» продукт из списка», «Как можно укрепить свое здоровье?» и так далее, нужно учесть то, что некоторые компоненты здоровья и здорового образа жизни учащимся неизвестны, либо забыты. Так же был выявлен средний уровень знаний о правилах гигиены и высокий уровень роли спорта в жизни младшего школьника.

2.Для определения уровня сформированности ценностного отношения к компонентам здоровья и выявления ценности здорового образа жизни мы

использовали анкету «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» М.В. Гребневой, результаты которой показали следующее: ученики 3 «Г» класса не особо знают и осознают роль собственного поведения в укреплении и сохранении здоровья, знания поверхностны, деформированы, искажены, либо вовсе не сформированы. Ценность здоровья занимает последние места в структуре ценностей, либо вовсе не определена школьниками.

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

Можно сделать вывод всему вышесказанному, что обобщенные результаты диагностик уровня актуального состояния ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ не определяются знаниями своего режима дня, правил: личной гигиены и пользования ее средствами, правильным питанием, оказанием первой помощи; соблюдением правил здоровьесберегающего поведения, адекватным отношением к важности хорошего здоровья в жизни, а также - позитивной оценки роли школьных мероприятий по ЗОЖ, так как у младших школьников представления сформированы не полностью. Но с помощью разработанного комплекса мер, мы надеемся повысить уровень ценностного отношения младших школьников к здоровью здоровому образу жизни и подтвердить нашу гипотезу.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье и здоровый образ жизни младших школьников является частью числа глобальных проблем, то есть тех проблем, которые имеют важное жизненное значение для всего нашего общества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а социальная, физическая и психологическая гармония человека, спокойные дружелюбные отношения с людьми, с природой, а главное с самим собой. Возникшее во всем мире течение новых подходов в вопросах формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ способствует организации и созданию новых учебно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот момент у обучающегося закладываются основные навыки по формированию ЗОЖ.

В нашей работе был достигнут ряд следующих задач:

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

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

3. Выявили и экспериментально проверили эффективность форм и методов формирования ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни. И пришли к выводу, что уровень ценностного

отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ сформирован не полностью.

4. Осуществили обработку результатов эксперимента.

5. Разработали комплекс мер по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, на платформе LearningApps.org разработали упражнения по закреплению ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ, дали методические рекомендации родителям, а так же учителю.

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

## Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. - М.: Изд-во РУДН, 2014. - 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. - Новосибирск, 2006. - 197 с.
3. Акбашев, Т. Всеобщая валеограмотность: шаг первый // Народное образование. – 2005. - № 5
4. Алимарданова, М. А. Суточный бюджет времени учащихся начальных классов с разным уровнем двигательной активности / М. А. Алимарданова // Гигиена и санитария. – 2016. – № 6. – С. 55–57.
5. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - М.: АСТ, 2003. - 128 с.
6. Анисимов, Н.В. Гигиеническая оценка условий обучения школьников. – М., 2002. - 234 с.
7. Апатенко, С. Н. Современная образовательная среда и соматическое здоровье обучающихся / С. Н. Апатенко // Здоровье нации – основа процветания России: материалы Всероссийского форума МГУ. – М., 2016. – С. 300.
8. Базарный, В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В.Ф. Базарный. - Сергиев-Посад. Загорская типография, 2005. - 70 с.
9. Баранов, А. А. Методы изучения физического развития детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма // Физическое развитие детей и подростков. – М.: НЦЗД РАМН, 2008. – С. 12–38.
10. Баранов, А. А. От школьной гигиены – к гигиене детей и подростков / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Здоровье, обучение и воспитание детей: история и современность (1904–1959–2004). – М.: Династия, 2006. – С. 13–20.

11. Безруких, М. М. Характеристика среды жизнедеятельности современных российских школьников / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. В. Зайцева [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т. 5 – № 5. – С. 31–36.
12. Бекмансуров, Х. А. Паспорт здоровья учащихся в общеобразовательной системе мониторинга / Х. А. Бекмансуров. – Елабуга: Принт-Мастер, 2007. – 248 с.
13. Блохина, С. А. Роль семьи в развитии личности // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2017 г.). Т. II. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. С. 124-127.
14. Варламова, С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2.-С.65-66.
15. Взаимодействие семьи и школы в решении проблемы здоровьесбережения учащихся / Л. М. Медведь, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская [и др.] // Гигиена и санитария. – 2018. – №1. – С. 40–44
16. Возрастно-половые особенности состояния здоровья школьников Кемерово / С. Ф. Зичук, С. А. Максимов, Н. С. Амбурцева [и др.] // Гигиена и санитария. – 2008. – № 4. – С. 66–68.
17. Воспитание. Второй класс: Пособие в двух частях. Ч.1./М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Брест, 2001. – 166с.
18. Воспитание. Первый класс: Пособие/ М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Мн., 2002
19. Воспитание. Третий класс: Пособие/М.П.Осипова, С.И.Козлович, М.А.Бесова и др. – Брест, 2002. – 399с.
20. Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. - 2008. - № 5.-С.88-91.
21. Гребнева, М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»/schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc

22. Грицинская, В. Л. Современные тенденции роста и развития детей Красноярска / В. Л. Грицинская // Гигиена и санитария. – 2009. – № 1. – С. 47–49.

23. Дик, Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах.– Феникс, 2009. - 357 с.

24. Евсеева, О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2008. - №3.

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

26. Зайцев, Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. - СПб.: Акцидент, 2008. - 159 с.

27. Здоровье воспитанников и обучающихся: психологическое, педагогическое и медицинское сопровождение в системе образования: сб. ст. – М., 2008. – 155 с.

28. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. - 2003. - Т. 4, №3. - С. 74 - 79.

29. Казначеев, В.П. Здоровье нации - феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. - 194 с.

30. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.

31. Калашникова, О. К. Система обучения как фактор формирования здоровья / О. К. Калашникова, Т. Н. Куринская // Педагогические и

медицинские проблемы валеологии : сб. науч. тр. – Новосибирск, 2007. – С. 177–178.

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

34. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 139 с.

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

36. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира // Начальная школа плюс до и после.– 2011. – № 2. – С. 93–107

37. Кучма, В. Р. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария.– 2004. – № 4. – С. 39–42.

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

39. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень /П.Ф. Лесгафт. - М.: Педагогика, 1988. - 400 с.

40. Лисицын, Ю.П. Санология - наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. - М: 2001. -231 с.

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

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

43. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. - 2005. -№ 6. -С 23.

- 44.Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников /Л.А. Обухова, Л.А. Лемяскина - М., 2001. - 146с.
- 45.Организационно-методическая база оздоровления детей в школе / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин [и др.] // Информационно аналитический вестник. – 2002. – № 3. – С. 1–3.
- 46.Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. – М.: Флинта, 2011. – 352 с.
- 47.Основы безопасности жизнедеятельности и первая медицинской помощи: учеб.пособ. / под ред. Р. И. Айзмана, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко. – Новосибирск: Сиб. униф. изд-во, 2004. – 396 с.: ил
- 48.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования науки РФ. – М.: Просвещение, - 2010. - 31 с.
49. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2012. - №1 С.65.
- 50.Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2013, № 1(3). С.87.
- 51.Чуркин, С. Г. Организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников: дис. ... канд. Пед. наук : 13.00.01 / Чуркин Сергей Геннадьевич. – Ульяновск, 2005. – 194 с.
- 52.Шестакова, В.Н. Многофакторное прогнозирование состояния соматического здоровья детей и подростков в процессе школьного обучения: автореф. дис.докт. мед. наук. Иваново, 2000. - 51 с.
- 53.Щеплягина, Л.А. Факторы риска и формирование здоровья детей / Л.А. Щеплягина // Российский педиатрический журнал. 2002. - № 2. - С. 4 -6.

54. Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. №17-2. 2016.С. 196-197.

55. Ямпольская, Ю.А. Формирование в школьные годы физического развития и репродуктивного здоровья женщин // Гигиена и санитария. 2006. -№1.-С.3-6.

56. Jesse, Russell Здоровый образ жизни / Jesse Russell. - М.: VSD, 2015. - 271 с.

57. Bennet J. Interdisciplinary Teaching // Journal of Physical Education and recreation. – CA. – Febr. 2009, V. 52 N 2, P. 73.

58. Boreham C. Eurofit in Northern Ireland School // With European Research Seminar the Eurofit tests of physical fitness. — Emir. – 2016. — P. 118–123.

59. Mercola J. Adapted Physical Activity, Recreation & Sport, Fourth Edition. – Dubuque. – 2014. – P. 172



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Анкета Ю.В. Науменко «Выявление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни»

<i>№</i>	<i>Вопросы</i>	<i>№</i>	<i>Вариант возможного ответа</i>	<i>Балл</i>
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	1
		2	Нужно закаляться	0
		3	Есть фрукты, овощи	0
		4	Нужно не болеть	0
		5	Быть здоровым	1
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	2
		2	Не очень хорошее: часто болит голова	1
		3	Удовлетворительное	0
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	2
		2	Постоянно болею	0
		3	Простуда	0
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	2
		2	Пропуски каждый месяц	0
		3	Пропуски каждую неделю	0
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	0
		2	Да	2
		3	Иногда	1
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	2
		2	Лишь бы не ругали	0
		3	Без желания	0

Продолжение таблицы

7	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	0
		2	Всегда	0
		3	Иногда	1
		4	Не очень устаю	1
8.	Какой продукт наиболее богат белком?	1	Куриная грудка	1
		2	Геркулесовая каша	0
		3	Груша	0
		4	Сливочное масло	0
9.	Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?	1	Не занимаюсь спортом	0
		2	До 2 часов	0
		3	2 — 4 часа	1
		4	5 — 6 часов	1
		5	Больше 6 часов	2
10.	Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?	1	Меньше 30 минут	0
		2	1 — 2 часа	1
		3	Больше 2 часов	2
11.	Что не относится к принципам здорового питания?	1	Прием пищи в определенные часы;	0
		2	Частый прием пищи небольшими порциями;	0
		3	Запивание пищи водой;	1
		4	Употребление большого объема воды.	0
12.	Делаете ли вы зарядку?	1	Да, каждый день	2
		2	Да, часто	1
		3	Да, иногда	0
		4	Нет	0
13.	Сколько часов в день вы спите?	1	4 — 6 часов	0
		2	9 — 10 часов или больше	0
		3	7 — 8 часов	1

14.	Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?	1	Каждый день	1
		2	Несколько раз в неделю	0
		3	Не чаще одного раза в неделю	0
		4	Нерегулярно / почти не ем	0
15.	Посещаете ли вы спортивные секции?	1	Да, два раза в неделю или чаще	2
		2	Да, раз в неделю	1
		3	Да, очень редко	0
		4	Нет	0
16.	Как вы предпочитаете отдыхать?	1	Перед компьютером или телевизором	0
		2	Провожу время с семьей или друзьями	1
		3	Занимаюсь спортом, гуляю на природе	1
		4	Нет времени на отдых	0
17.	Во сколько вы ложитесь спать?	1	В 20-22 часа	1
		2	Когда скажут родители	0
		3	Позже 22 часов	0
		4	Когда придется	0
18.	Как часто вы употребляете «вредную еду» (чипсы, газировка и т. д.)?	1	Да, очень люблю	0
		2	Да, иногда	0
		3	По праздникам	0
		4	Нет, никогда	1
19.	Укажи «вредный» продукт из списка	1	Творог	0
		2	Отвар шиповника	0
		3	Чипсы	1
		4	Овощное рагу	0
20.	Как можно укрепить свое здоровье?	1	Как можно дольше отдыхать	0
		2	Вести активный образ жизни	1

		3	Очень много спать	0
<b>Итог:</b>				
25-30 баллов высокий уровень				
16-24 баллов средний уровень				
8-15 баллов низкий уровень				

## Приложение Б

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

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Виктория Б.	15	Низкий
2.	Екатерина Б.	17	Средний
3.	Артем Г.	15	Низкий
4.	Тимофей Г.	20	Средний
5.	Алексей Г.	21	Средний
6.	Захар Г.	18	Средний
7.	Артем Е.	26	Высокий
8.	Игнат К.	14	Низкий
9.	Иван К.	22	Средний
10.	Егор К.	20	Средний
11.	Егор Л.	23	Средний
12.	Артур М.	15	Низкий
13.	Арина М.	15	Низкий
14.	Ростислав О.	29	Высокий
15.	Слава О.	25	Высокий
16.	Екатерина П.	26	Высокий
17.	Константин С.	23	Средний
18.	Павел С.	17	Средний
19.	Глеб Т.	15	Низкий
20.	Алексей Ф.	14	Низкий

21.	Даяна Х.	12	Низкий
22.	Соня Ц.	24	Средний
23.	Софья Ш.	25	Высокий
24.	Даниил Ш.	27	Высокий
25.	Никита Ш	19	Средний

## Приложение В

### Анкета для учащихся 3х классов

#### «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

**М.В. Гребневой**

#### Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

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

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

*Завтрак 8.00*

*Завтрак 9.00*

*Обед 13.00*

*Обед 15.00*

*Полдник 16.00*

*Полдник 18.00*

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

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

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

*Вера: зубы чистят утром и вечером.*

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

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

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

**5.** Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

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

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

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

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

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

8.Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

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

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

- *Утренняя зарядка, пробежка*
- *Прогулка на свежем воздухе*

- *Завтрак*
- *Сон не менее 8 часов*
- *Обед*
- *Занятия спортом*
- *Ужин*
- *Душ, ванна*

**10.** Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1» проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

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

**Таблица 5**

<b>Результаты анкет</b>				
<b>№</b> <b>Вопроса</b>	<b>Ответ</b>	<b>Балл</b>	<b>%</b>	<b>Интерпретация</b>
<b>Знание правил пользования средствами гигиены</b>				
<b>1.</b>	Мыло	0		<b>6-8 баллов</b> – достаточная осведомленность; <b>4 балла</b> – недостаточная осведомленность; <b>0-2 балла</b> – незнание правил пользования средствами гигиены
	Зубная щетка	2		
	Полотенце для рук	0		
	Мочалка	2		



	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
<b>Осведомленность о правилах организации режима питания</b>				
<b>2.</b>	Первое расписание	4		<b>4 балла</b> – ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; <b>0 баллов</b> – не осведомлен
	Второе расписание	0		
<b>Осведомленность о правилах личной гигиены</b>				
<b>3.</b>	По вечерам	0		<b>16-20 баллов</b> – высокий уровень осведомленности; <b>12-14 баллов</b> – удовлетворительный уровень; <b>0-10 баллов</b> – недостаточный уровень
	По утрам	0		
	Утром и вечером	4		
<b>4.</b>	После прогулки	2		
	Перед посещением туалета	0		
	После посещения туалета	2		
	Когда заправил постель	0		
	Перед едой	2		
	Перед прогулкой	0		
	После игры в мяч	2		
	После игры с кошкой	2		
<b>5.</b>	Каждый день	4		
	Два-три раза в неделю	2		

	Один раз в неделю	0		
<b>Осведомленность о правилах оказания первой помощи</b>				
<b>6.</b>	Положить палец в рот	0		<b>4-6 баллов</b> – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; <b>0 баллов</b> – не осведомлен
	Подставить палец под кран с холодной водой	0		
	Помазать ранку йодом	4		
	Помазать вокруг ранки	6		
<b>Личностная ценность здоровья</b>				
<b>7.</b>	Иметь много денег	0		<b>6-7 баллов</b> – высокая личностная значимость здоровья; <b>4-5 баллов</b> – недостаточная; <b>1-3 балла</b> – низкая
	Много знать и уметь	1		
	Быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым и привлекательным	0		
	Иметь любимую работу	1		
	Жить в счастливой семье	2		

<b>Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья</b>				
<b>8.</b>	Регулярные занятия спортом	2		<b>6 баллов</b> – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; <b>4 балла</b> – недостаточное понимание; <b>0-2 балла</b> – отсутствие понимания
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
<b>Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ</b>				
<b>9.</b>	Утренняя зарядка, пробежка	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1 балл; «3» - 0 баллов		<b>14-16 баллов</b> – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ; <b>9-13 баллов</b> – неполное соответствие; <b>0-8 баллов</b> несоответствие
	Завтрак			
	Обед			
	Ужин			
	Прогулка на свежем воздухе			
	Сон не менее 8 часов			
	Занятия спортом			
	Душ, ванна			
<b>Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни</b>				
<b>10.</b>	Уроки, обучающие здоровью	За каждый ответ «1» - 2 балла; «2» - 1		<b>10-12 баллов</b> – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;
	Классные часы о здоровье			

	Показ фильмов	балл; «3» - 0 баллов		<b>6-9 баллов</b> – недостаточная значимость;  <b>0-5 баллов</b> - низкая значимость
	Спортивные соревнования			
	Викторины, конкурсы, игры			
	Праздники			

## Приложение Г

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

Таблица 6

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень представлений о правилах гигиены и ценности ЗОЖ
1.	Виктория Б.	58	Низкий
2.	Екатерина Б.	68	Средний
3.	Артем Г.	54	Низкий
4.	Тимофей Г.	74	Средний
5.	Алексей Г.	69	Средний
6.	Захар Г.	90	Высокий
7.	Артем Е.	90	Высокий
8.	Игнат К.	58	Низкий
9.	Иван К.	71	Средний
10.	Егор К.	69	Средний
11.	Егор Л.	61	Низкий
12.	Артур М.	63	Средний
13.	Арина М.	72	Средний
14.	Ростислав О.	90	Высокий
15.	Слава О.	74	Средний
16.	Екатерина П.	94	Высокий
17.	Константин С.	61	Низкий

18.	Павел С.	33	Низкий
19.	Глеб Т.	30	Низкий
20.	Алексей Ф.	39	Низкий
21.	Даяна Х.	55	Средний
22.	Соня Ц.	50	Средний
23.	Софья Ш.	64	Средний
24.	Даниил Ш.	61	Средний
25.	Никита Ш	59	Средний

## Приложение Д

Таблица 7

## Итоговый подсчет результатов

№	Имя Ф.	Результаты диагностик, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Виктория Б.	49	Низкий
2.	Екатерина Б.	58	Средний
3.	Артем Г.	44	Низкий
4.	Тимофей Г.	61	Средний
5.	Алексей Г.	56	Средний
6.	Захар Г.	75	Высокий
7.	Артем Е.	74	Высокий
8.	Игнат К.	50	Низкий
9.	Иван К.	56	Средний
10.	Егор К.	57	Средний
11.	Егор Л.	51	Низкий
12.	Артур М.	52	Средний
13.	Арина М.	61	Средний
14.	Ростислав О.	71	Высокий
15.	Слава О.	59	Средний

16.	Екатерина П.	79	Высокий
17.	Константин С.	46	Низкий
18.	Павел С.	57	Низкий
19.	Глеб Т.	51	Низкий
20.	Алексей Ф.	59	Низкий
21.	Даяна Х.	73	Средний
22.	Соня Ц.	81	Средний
23.	Софья Ш.	100	Средний
24.	Даниил Ш.	89	Средний
25.	Никита Ш	88	Средний

## Приложение Е

### Беседа «Режим дня - основа жизни человека»

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

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

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

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

#### Вопросы:

-Что вы можете сказать об этом мальчике?

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

-Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя -неуспеваля».

-Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

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

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре – Валиных туфельек стук. Если бы - без опоздания, Это была бы не Валя! Классом дано ей прозвание Неуспеваля.

О. Орач

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

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

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

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

Учись просыпаться в школу сам Медвежонок спит в кроватке.

Про учебники, тетрадки

Вспоминать не хочет он –

Смотрит свой десятый сон.

И хотя будильник звонко

Будит соню - Медвежонка,

Медвежонок не встает,  
В школу утром не идет.  
Все уроки он проспал –  
Лишь к обеду соня встал! Только это плохо, братцы. –  
Очень поздно просыпаться!  
И пора вам начинать  
По будильнику вставать.  
Если начали учиться,  
Спать так долго не годится!  
Давайте вспомним по порядку наше утро.  
Режим дня после школы  
Учитель. А что вы делаете после школы?  
(Выслушиваются ответы детей.)  
Учитель. Давайте посмотрим на таблицу «Режим дня». Ее составляли ученые  
и врачи.  
-Чем же они рекомендуют заниматься после школы? (Обед, прогулка, отдых,  
помощь по дому, занятия любимым делом, занятия в кружке.)  
-А теперь наступает вечер. Расскажите, что вы делаете вечером. (Дети  
рассказывают, подводится итог по таблице.)  
Групповая работа с разрезными карточками  
(Дети по картинкам или карточкам, на которых записаны основные моменты  
режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном  
порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)  
Учитель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.  
-Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь  
распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать  
дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)



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

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

Ученик.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет. Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки И очень краткие часы.

С. Маршак

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

## Приложение Ж

### Игры на развитие чувства времени

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

**Игра 1.** Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам,

висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

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

## Приложение 3

### Беседа об органах человека

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

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

Слабыши и крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

И всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

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

Далее дети с помощью учителя пробуют найти свои индивидуальные черты.

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

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

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

Вот загадка, милый друг,

Легкая — послушай:

Ею ложку я беру,

Кашу буду кушать!

(Ответ: руки)

Стоят два кола,

На колах – бочка,

На бочке – кочка,

На кочке – лес дремучий.

(Ответ: человек)

Молочко уже попил,

А теперь ложись и спи! —

На неё — не на живот,

И хороший сон придёт!

(Ответ: спина)

Ими всё мы слушать можем,

Слух у нас отличный!

Но подслушивать негоже,

Это неприлично!

(Ответ: уши)

Не снимают на пороге

Вместе с сапогами...

(Ответ: ноги)

У Алешки – копной,

У Аленки – волной.

(Ответ: волосы)

Вот гора, а у горы –

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит:

То заходит, то выходит.

(Ответ: нос)

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются.

(Веки и глаза)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)

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

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

### **Игра «Найди на ощупь названную часть тела».**

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

Учитель. Ребята, мы с вами выяснили, что все люди внешне и похожи и различаются одновременно, а как вы считаете, внутри все люди одинаковые или разные? (Учитель выслушивает варианты ответов детей). Знать строение нашего тела — значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Мы сами сейчас попробуем сами собрать человечка, а заодно и

посмотрим, что же у нас есть внутри. (Учитель с помощью детей из пластилина лепит «скелет» (Г.Юдин стр.110)

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

Из чего состоит скелет?

Для чего человеку скелет?

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

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

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

Физминутка.

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

Повторить 2 раза.

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

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

Учитель с детьми лепят лёгкие и устанавливают их на макет.

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

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

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

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

живота. (Дети с воспитателем выполняют самомассаж живота по часовой стрелке 6 раз).

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

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

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

## Приложение И

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

1. Орг. момент

(Дети строятся у доски).

Долгожданный дан звонок — начинается урок.

Ребята сегодня у нас на уроке гости.

Поприветствуем их:

Добрый день солнцу и птицам,

Добрый день улыбчивым лицам.

(Дети садятся по местам) А теперь улыбнитесь друг другу.

Улыбнитесь мне.

Сегодня мы продолжаем изучать организм человека. Хочется, чтобы на уроке вам было интересно, чтобы все о чем пойдет разговор, оказалось для вас

полезным. А о чем пойдет речь вам подскажут загадки, которые вы должны отгадать:

Два братца глядятся — друг друга не видят

(глаза)

Один говорит, двое слушают

(язык и уши)

Между двух светил я в середине один

(нос)

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

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

Закрепление и обобщение знаний Начнем наш разговор о глазах:

Какое значение для нас имеют глаза?

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

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

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

Приходилось ли вам видеть слепых людей?

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

Природа заботливо охраняет орган зрения. Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Веки внутри влажные. Мигая, они все время смывают с



глаз пылинки. Если в опасной близости от глаза появляется какой-нибудь предмет — веки захлопываются. Если в глаз попала соринка, то ее сейчас же смывает выделившаяся слеза. Брови не дают попасть в глаза капелькам пота, стекающим со лба.

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

Об этом вы еще раз напомните друг другу. (Дети читают стихотворение).

Глаз поранить очень просто,

Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй, Лежа книгу не читай! На яркий свет смотреть нельзя,  
Тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть — Упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану. И смотри не все подряд, А передачи для ребят. Не пиши,  
склонившись низко, Не держи учебник близко.

И над книгой каждый раз Не сгибайся, как от ветра —

От стола до самых глаз Должно быть 40 сантиметров.

Все: Мы хотим предостеречь!

Нужно всем глаза беречь!

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

**ВЫВОД:** Глаза наши помощники. Они помогают нам познавать окружающий нас мир, предупреждают нас об опасности, помогают принимать нужные решения, учат выполнять различную работу.

М.В. Ломоносов писал (читаем с доски): «Глаза человека — это точный измерительный прибор»

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

А зачем человеку два уха?

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

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

Потеря слуха — большое несчастье, поэтому слух надо беречь. стр.49.

– Давайте прочитаем памятку о том, что нужно помнить, чтобы сохранить хороший слух (дети читают цепочкой по очереди, учитель комментирует)

1. Не слушайте слишком громкую музыку.

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

2. Не ковыряйте в ушах спичками и другими острыми предметами.

Уши надо регулярно мыть с мылом, чтобы в них не скапливалась грязь. От этого ухудшается слух, возникают заболевания, которые могут привести к глухоте. Уши чистят туго скрученной ваткой, смоченной в теплой воде.

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

4. Если в ухе возникла боль, немедленно обратитесь к врачу.

Все это приводит к отрицательным последствиям. Ухудшают слух курение и алкоголь, которые постепенно влияют на остроту слуха.

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

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

Итак, подведем итог.

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

Ребята, Настя к уроку приготовила сочинение-загадку. Давайте ее послушаем.

(Выходит, рассказывает)

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

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

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

Кончик языка — чувствителен к сладкому.

Край — к кислой и соленой пище.

Основание — к горькой пище.

Качество пищи языку помогают определить органы зрения и обоняния. Работая совместно, они как бы предупреждают нас:

«Не ешь. Это опасно»

«Ешь, но немного»

«Это вкусно. Ешь, не бойся»

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

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

Курение тоже притупляет чувство вкуса

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

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

Зачем человеку нос?

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

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

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

Для чего человек должен обладать способностью чувствовать запахи?

Приятные запахи доставляют радость: запах цветов, леса.

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

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

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

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

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

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

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

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

Сторожит, но не сторож.

Кто это?

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

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

Вредно влияет на обоняние курение. Оно притупляет способность различать запахи. Злостные курильщики запахи чувствуют хуже и меньше их различают.

Дикие животные тоже имеют обоняние и гораздо более тонкое, чем у человека.

Они по запаху находят съедобные листья и травы, в случае заболевания разыскивают и едят лекарственные растения и ягоды, нос надежно предупреждает их о ядовитых травах, грибах и ягодах.

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

1. Отличное средство от насморка-каланхоэ, комнатный цветок.

Лист вымыть, измельчить, отжать сок и пипеткой закапать в нос 1-2 капли.

Через несколько секунд вы начнете чихать и тем самым прочистите нос. Кроме того это лекарственное растение убивает микробы.

2. В борьбе с насморком можно использовать свекольный сок, перемешав его с медом.

(1 ч. л. меда и 2,5 ч. л. свекольного сока). Капать по 5-6 капель в каждую ноздрю.

3. А вот еще один рецепт:

Если случится тебе простудиться,

Привяжется кашель, поднимется жар,

Придвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый душистый отвар

(Так говорится об отваре из ромашки аптечной)

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

Массаж:

Потирание крыльев носа (указательным пальцем).

Потирание указательным пальцем переносицы.

Потирание от крыльев до переносицы снизу вверх и сверху вниз.

Потирание под носом.

Потирание кончика носа ладонью.

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

ИТОГ

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

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

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

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

**Беседа по теме: «Личная гигиена школьника»**

Мини- сценка

Доктор:

Не видали разве,

На руках вы грязи?

А в грязи живёт зараза, Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели вы,

Вся зараза эта вот,

К вам отправится в живот.

Выходят две девочки - грязнули:

1. Доктор, доктор, Как нам быть:

2. Уши мыть

Или не мыть?

Ведущий: Отвечает доктору гневно:

Еже, еже – Ежедневно!

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час Приносит нам вред и болезни, Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный – С грязью будьте осторожны!

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

- Правильно, без соблюдения правил личной гигиены.

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

Какие правила личной гигиены вы знаете?

Гигиена кожи, волос и ногтей

Гигиена зубов и полости рта

Гигиена одежды

Гигиена жилища

Гигиена кожи, волос и ногтей

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

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

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

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

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

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

Гигиена зубов и полости рта

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

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



Кариес – заболевание зубов;

Пародонтоз – заболевание дёсен;

- А какие гигиенические меры необходимы для их предупреждения?

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

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

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

Основные правила использования зубной щетки:

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

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

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям

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

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

Гигиена одежды

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

Одежда должна соответствовать:

Климатическим условиям

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

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

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

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

Гигиена жилища Гигиенические требования:

Жилище человека должно быть:

Достаточно просторным и сухим

Хорошо освещенный солнечным светом

Проветриваться

Незагрязненную воздушную среду

Температура 18-19 градусов

Влажность 40-60 %

Что мы должны для этого делать?

Регулярная влажная уборка

Проветривание

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

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

1. Личная гигиена необходима:

1.Для сохранения и укрепления здоровья;

2.Для повышения аппетита;

3.Для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

1.Фирму - производителя;

2.Стоимость;

3.Состояние зубов и десен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

1.Палец; 2.Зубная щетка;

3.Зубная нить.

4.Прежде всего кожа должна быть:

1.Чистой;

2.Покрытой макияжем;

3.Татуированной.

5. Уход за полостью рта и зубами необходим:

1.Для поддержания здоровья;

2.Для заливания организма;

3.Для развития ловкости движений.

Игры на усвоение навыков гигиены

Игра «загадаю — отгадай»

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

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

Намочи меня водой, да потри рукой.

Как начну гулять по шее,  
Сразу ты похорошеешь. (Мыло)  
Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
По утрам он к нам на зубы  
Попадает всегда. (Зубной порошок.) Целых 25 зубков для кудрей и хохолков. И  
под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расческа.)  
Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (Зубная щетка.)  
Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязную.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

## Приложение Л

### **Игра «Это только для меня»**

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

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

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

### **Игра «Что для чего»**

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

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

### **Игра «Угадай, что покажу»**

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

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

### **Игра «Мозаика»**

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

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

### **Игра «Советы Мойдодыра»**

Цель игры: закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

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

## **Приложение М**

### **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

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

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения:**

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

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

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

#### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:**

1. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх. 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Темп средний.

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

Темп медленный.

3. И.п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак. 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

Темп средний.

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

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

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 — и.п., 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

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

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

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

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

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

**Комплекс упражнений гимнастики для глаз:**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательными пальцами вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

## **Приложение Н**

Учимся оказывать первую помощь.

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

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

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

Оборудование: аптечка, компьютер, проектор.

Ход занятия.

Дорогие ребята

Пока учитель произносит текст на слайде картинки играющих детей. Взрослые всегда волнуются за вас, когда вы остаётесь без них дома или выходите одни на улицу. Забота ваших родителей и педагогов часто кажется вам излишней. Но беспокойство взрослых вовсе не следует воспринимать только как опеку старших над маленькими. Взрослые остро чувствуют свою



ответственность за вашу жизнь и здоровье, и тревоги их не напрасны. К сожалению, несчастные случаи довольно часто происходят не только с детьми, но и с очень осторожными взрослыми. Вот почему вам нужно не только быть всегда внимательными, но и суметь не растеряться в неожиданных обстоятельствах и помочь тем, кто попал в беду.

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

#### Общие советы и рекомендации

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

Если произошёл несчастный случай с тобой или с тем, кто находится с тобой рядом, конечно же, самое лучшее, что ты можешь сделать, - вызвать скорую медицинскую помощь или позвать кого-нибудь из взрослых. Но если случилось так, что поблизости из взрослых никого нет, тогда тебе придётся оказать первую помощь самостоятельно.

Помни главное: все твои действия должны быть обдуманными, быстрыми и спокойными.

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

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

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

Иллюстрация «Резаная рана»

Иллюстрация «Ссадина».

Что необходимо предпринять при резаной ране и ссадине.

#### Порезы и ссадины

- Промой ранку чистой проточной водой с мылом. Удали загрязнения с помощью ваты, салфетки или туалетной бумаги.
- Неглубокие порезы и ссадины обработай раствором йода, спирта или перекисью водорода. Обязательно наложи на место пореза бактерицидный пластырь.
- Даже неглубокие ранки могут сильно кровоточить. Не пугайся, даже если тебе кажется, что крови очень много. Из большинства порезов кровь идёт несколько минут. Кровотечение легко остановить, сильно прижав к ране чистый носовой платок. Надавливай на ранку несколько минут, не отпуская.
- Если рана большая и глубокая, нужно закрыть её чистой повязкой, носовым платком или полотенцем и обратиться к врачу - может быть, понадобится накладывать швы.
- Не забывай, что если даже в самую маленькую ранку попадёт грязь, может начаться серьёзное воспаление.

Иллюстрация «Ожог».

Что необходимо предпринять, если ты получил ожог.

#### Ожоги

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

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

(Слайд 12) Иллюстрация «Носовое кровотечение».

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

#### Кровотечение из носа

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

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

Если кровотечение не прекращается, выполни такие несложные действия:

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

- \*после того как ватный тампон введён в ноздрю, плотно зажми нос пальцами и держи в таком положении не менее 10 минут;

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

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

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

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

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

## Домашняя аптечка

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

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

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

Вот что необходимо иметь в домашней аптечке:

- стерильный перевязочный пакет в бумажной упаковке накладывают на раны, порезы, ссадины и ожоги, чтобы в поражённое место не попала инфекция;
- марлевые бинты и лейкопластырь -используют для при крепления перевязочного пакета к ране;
- вата -ватными тампонами удаляют загрязнения с ран, порезов и ссадин;
- бактерицидный лейкопластырь -наклеивают на небольшие порезы, ссадины и царапины;
- небольшой пинцет -им можно вытаскивать занозы;
- раствор перекиси водорода -используют для очистки и дезинфекции повреждённых участков кожи;
- йод -применяется для прижиганий, дезинфекции и обеззараживания ран, порезов и царапин;
- мазь, содержащая антибиотик -применяется для снятия воспалений на коже;
- палочки с накрученной на них ватой -применяются для смазывания и протирания;
- эластичный бинт -накладывается на запястье или голеностоп при растяжении связок;

- флакон одеколона или спирта - применяется для удаления загрязнений с кожи. Помни, ЧТО ЛИТЬ СПИРТ на открытую рану нельзя -можно получить сильный ожог;
  - пузырь для льда -прикладывается на ушибленное место;
  - большая клеёнка -используется для различных процедур (например, для приготовления компрессов). Клеёнку подкладывают под больного, чтобы во время процедуры не намочить постель;
  - термометр -используется для измерения температуры тела;
  - таблетки фурацилина -применяются для приготовления обеззараживающего раствора, который используется для обработки различных ран;
  - перманганат калия (марганцовка) -используется для приготовления дезинфицирующего раствора;
  - питьевая сода -раствор питьевой соды помогает при изжоге и несварении желудка;
  - таблетки активированного угля -применяются при пищевых отравлениях;
  - болеутоляющие лекарства (анальгетики) -используются при головной или зубной боли.
- А сейчас мы попробуем практически оказать первую медицинскую помощь друг другу. Вы разделитесь на группы. I ряд – I группа – у вас порез руки. II ряд – II группа – у вас ссадина на коленке. III ряд – III группа – у вас ожог руки. В группе все вы вместе обсуждаете, что необходимо сделать при порезе, ссадине, ожоге. Затем от группы выбираете двух человек. Один пострадавший, а другой – оказывающий помощь. И каждая группа оказывает помощь пострадавшему.

## **Приложение О**

Ролевая игра "Здоровое питание - часть здорового образа жизни".

Цели игры:

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

Оборудование:

1. Таблицы по теме —Пищеварение»; 2. Таблица —Паразитические черви»;
3. Набор муляжей фруктов и овощей;
4. Выставка зубных паст;
5. Выставка кулинарных книг;
6. Стенд —Витамины в нашей жизни».

Урок проводится в форме ролевой игры. Столы расставлены полукругом, на них таблички:

- Стоматолог
- Гастроэнтеролог
- Инфекционист
- Диетолог
- Главный санитарный врач
- Врач скорой помощи
- Шеф-повар ресторана —Россия»
- Журналисты
- Пациенты (3 человека)
- Руководитель пресс-конференции – учитель

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

Руководитель пресс-конференции (учитель):

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

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

Какую роль играет в сохранении здоровья питание?

Какое значение имеет предупреждение заболеваний – профилактика?

Вот важные вопросы, которые волнуют всех.

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

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

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

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

“Пациенты”: обращаются с жалобами к врачам:

Пациент стоматолога

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

Пациент гастроэнтеролога

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

Пациент инфекциониста

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

Стоматолог:

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

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

Вопрос журнала “Здоровье”:

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

Ответ:

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

- Полоскать рот после каждого приема пищи
- Чистить зубы 2 раза в день – утром и вечером
- Не есть контрастную по температуре пищу (горячую после холодной и наоборот)
- Не ковырять в зубах металлическими предметами
- Большую роль играет сбалансированное питание и наличие витаминов в пище.

Вопрос журнала “Коммерческое обозрение”:

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



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

Ответ:

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

Вопрос журнала “Коммерческое обозрение”:

Как бы вы посоветовали выбирать зубную пасту?

Ответ:

Выбор пасты определяется: во-первых, возрастом, например, для детей разработаны специальные зубные пасты;

во-вторых, по состоянию ротовой полости и зубов (например, если слабые десны, нужны пасты на травах, если нужно укрепить эмаль, выбирают пасту с фтором)

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

- еще хочу предостеречь от увлечения отбеливающими зубными пастами – все они изготовлены с добавлением перекиси водорода и могут быть разрушительными для эмали;

- хорошо зарекомендовали себя отечественные зубные пасты, выпускаемые московской фабрикой —СвободаII.

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

Теперь слово берет врач-гастроэнтеролог:

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

- Стрессовые ситуации. Зачастую приводят к появлению язвы.
- Алкоголь и курение. Это не только вредные привычки, это —убийцы клеток слизистой оболочки желудка и кишечника, они вызывают воспалительные процессы и изменение секреции желудка и, в конечном счете, стойкие нарушения работы органов.
- И нельзя забывать о режиме питания. —Сухомятка и отсутствие режима – одна из причин болезней пищеварительной системы.

Вопрос журнала “Здоровье”:

Нам задают вопрос многие родители в своих письмах и звонках: —С какого возраста можно давать детям жвачку?

Ответ:

Мой ответ – по возможности не давать ее ребенку как можно дольше.

Зачастую мамы дают жвачку детям ясельного возраста, они ее проглатывают, или жуют многократно, заноса с грязных рук массу микробов, да и постоянное жевание вызывает раздражение желудочных желез, что вредно для ребенка.

Учитель: следующий наш собеседник –

Врач-инфекционист:

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

Я обычно имею дело с острыми инфекциями желудочно-кишечного тракта. Это, прежде всего, —болезни грязных рук.

Наиболее распространенные причины этих заболеваний –

микроорганизмы и гельминты (паразитические черви). Дизентерия, брюшной тиф, холера – способны быстро поражать огромное количество людей, вызывая эпидемии. Пути распространения возбудителей этих болезней различны:

- С грязных рук
- С продуктов питания
- С питьевой водой

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

- Соблюдение личной гигиены
- Обязательное мытье рук после посещения мест общего пользования
- Мытье рук перед едой
- Борьба с бытовыми насекомыми (мухами, тараканами)
- Своевременный контроль за здоровьем домашних животных (кошек и собак), и лечение их гельминтозов

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

Главный санитарный врач города:

Профилактические меры принимаются в самых разных направлениях:

- Это профилактические прививки;
- Обследование населения;
- Контроль пищеблоков и торговых точек, прежде всего рынков;
- Проверка продуктов питания на доброкачественность;
- Контроль за водоснабжением города и качеством питьевой воды;

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

Вопрос газеты “Вестник МЧС”:

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

Врач скорой помощи:

Зачастую опасные ситуации в быту при пищевых отравлениях. Особенно опасными могут быть пищевые отравления для детей. При первых признаках отравления (болях в животе, рвоте, поносе, головной боли) – следует промыть желудок раствором  $KMnO_4$  (не менее 2-х литров), дать активированный уголь (2-4 г.), приложить грелку к рукам и ногам, дать обильное теплое витаминизированное питье. При этом нужно помнить, что на живот грелку класть нельзя!

Вопрос журнала “Гигиена и здоровье”:

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

Ответ:

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

Вопрос журнала “Гигиена и здоровье”:

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

Диетолог:

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

Здесь я позволю себе высказать определенные требования:

- Питание должно быть сбалансированным и отвечать энергетическим затратам человека, а также соответствовать возрасту;
- В рацион должны быть включены не только питательные вещества, но необходимые витамины;
- Уместно выполнять следующую поговорку: —Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, а ужин отдай врагу!;
- Любая диета должна согласовываться в каждом индивидуальном случае с врачом диетологом;
- Подростковому организму голодания вредны;
- Хочу обратить ваше внимание на вред —быстрой еды.

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

Вопрос журнала “Здоровье”:

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

Рациональное питание:

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональным можно назвать питание, при котором человек

удовлетворяет необходимые потребности своего организма в энергии и жизненно важных веществах согласно конкретным условиям его жизни и деятельности.

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

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

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

Четырехразовое питание предполагает равномерное потребление пищи небольшими порциями.

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

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

Рациональное питание требует соблюдения еще двух условий:

достаточной нагрузки и благоприятной, спокойной обстановки, отсутствие нервных и стрессовых перегрузок, раздражительности и грубости.

Факты подтверждают, что многие серьезные заболевания, в том числе и сердечно-сосудистые, начинаются в детстве.

Вопрос журнала “Кулинария для всех”:

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

Шеф-повар ресторана “Россия”:

Основные подходы к нашей работе следующие:

- Использование свежих, доброкачественных и экологически чистых продуктов;
- Соблюдение гигиенических норм приготовления пищи;
- Сохранение витаминов в пище;
- Умеренное использование экстрактивных веществ;
- Красивое оформление блюд и сервировка стола.

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

Одним словом, приходите к нам и не пожалеете.

Руководитель пресс-конференции:

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

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

Подводим итоги работы.

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

## ИГРА ПО СТАНЦИЯМ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Ход игры Педагог:

Всем добрый день! Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались! Сегодняшнее наше занятие посвящено здоровью. Что такое здоровье? (ответы).

Как вы думаете: здоровье и здорово - слова похожие? (ответы)

Итак, здоровье- это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни. А когда мы говорим «здравствуйте», «здорово», то желаем человеку крепкого здоровья.

Наше занятие пройдет в необычной форме – игры по станциям. Чтобы нам ближе с вами познакомиться, давайте поиграем в игру. Каждый из участников называет свое имя, и говорит о том, какими способами он поддерживает свое здоровье. Начнем с меня. Меня зовут Оксана Вячеславовна, я люблю плавать.

Рассказы детей

Педагог: Молодцы, вы хорошо поддерживаете свое здоровье, невооруженным глазом видно, что вы все красивые, бодрые. С чего обычно начинается день?

День начинается с зарядки. Вы делаете по утрам зарядку?

(ответы детей).

Скажите честно, кто не делал сегодня зарядку? Сейчас мы вам дадим исправиться, все вместе сделаем зарядку. Несколько упражнений утренней гимнастики.

Педагог: Молодцы! Познакомились, зарядились энергией, у всех хорошее настроение! Теперь можно приступать к путешествию по станциям. На станциях вы будете говорить о разном. На одной про правильное питание, на другой об осанке, на третьей о глазах, на четвертой о гигиене. Для игры вам необходимо разделиться на 4 команды.



Участники получают жетоны разных цветов, а затем разделяются на команды.

Педагог: Каждая команда придумывает название, связанное со здоровьем.

Команды представляют свои названия. Педагог вручает командам путевые листы, в которых указан маршрут следования по станциям.

Станции могут располагаться в зале хореографии, спортивном зале, в холле, библиотеке, актовом зале. Ведущими на станциях будут учащиеся 4 года обучения.

Станция «Здоровое питание».

Ведущие: Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание - важнейшее условие долголетия.

Ребята, а вы знаете, что такое здоровое питание? (Ответы). Здоровое питание – это употребление фруктов, овощей, круп, ограничение потребления жиров, солей. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать, другие помогают быть сильным, а третьи помогают расти и развиваться. А как вы думаете, как надо правильно питаться? (Ответы).

Питаться надо по режиму.

Что такое режим питания? (Ответы)

А вы питаетесь по режиму? (Ответы)

Молодцы! Значит, вы выполняете одно из условий здорового образа жизни.

Сейчас мы вам зададим несколько вопросов:

1. Чем питался древний человек? (Мясом животных, рыбой, орехами, ягодами, щавелем)
2. Какова была продолжительность жизни древнего человека? (Маленькая).
3. Как вы думаете, почему древние люди жили мало? (Им не хватало витаминов)
4. Что вы знаете о витаминах? (Ответы)

Комментарий ведущих: Слово «витамины» придумал ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Соединив латинское слово *vita* (жизнь) с «амин», получилось слово «витамин».

5. Какие витамины вы знаете? (А, В, С, D, H, Е, F).

6. Для чего нам нужны витамины? (Ответы)

Комментарий: Детям 6-7 лет надо съесть в день 500-600г. овощей и фруктов. Витамины в организме выполняют специальную функцию: они защищают организм от болезней. При отсутствии витаминов в пище у человека появятся авитаминоз.

7. В каких продуктах содержится витамин А? (В сливочном масле, в моркови, в яйцах, в печени, в рыбе, и морских животных).

Комментарий: Витамин А очень легко растворим в организме. При недостатке витамина А нарушается рост человека, обмен веществ.

8. В каких продуктах содержится витамин В1? (Мясо, молоко, бобы, орехи, яйца, печень, мед.)

9. Где содержится витамин С? (Он входит в состав помидоров, яблок, апельсинов, лимонов, молока, капусты, мяса, смородины).

Ведущие: Теперь вы знаете, какие основные витамины важны для укрепления здоровья человека. Предлагаем отгадать несколько загадок об овощах и фруктах:

1. Сидит девица в темнице, а коса на улице (морковь).

2. Уродилась я на славу: голова бела, кудрява. Кто любит щи, меня ты в них ищи (Капуста).

3. Сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, слезы проливает (лук).

4. Ни окон ни дверей – полна горница людей (огурец).

5. Золотое решето, черных домиков полно (подсолнух).

6. В сенокос - горька, а в мороз сладка. Что за ягодка? (Рябина).

7. Кафтан на мне зеленый, и сердце как кумач, на вкус как сахар сладок, на вид похож на мяч. (Арбуз).

Давайте поиграем в игру «Витамины». С помощью пазлов попробуйте подобрать к витаминам подходящие продукты питания.

Следующее задание называется «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Из карточек выберите те продукты, которые едят в стране Здоровячков: рыба, кефир, чипсы, пепси, геркулес, фанта, подсолнечное масло, жирное мясо, морковь, торты, лук, капуста, «сникерс», яблоки, шоколадные конфеты, груши. Какой вывод вы можете сделать из того, о чём мы с вами говорили? (Правильно питаться, питаться по режиму, употреблять витамины) Всем спасибо, переходите на другую станцию, там вы тоже узнаете много интересного и полезного для укрепления вашего здоровья.

Станция «Осанка»

Ведущие: Наша станция называется «Осанка», а что это такое? (Ответы детей).

Осанка- это привычное положение тела человека в покое и при ходьбе. При правильной осанке у человека плечи находятся на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка легкая. Как вы думаете, что приводит к нарушению осанки? (Ответы детей). Неполезное питание, недостаток белков в пище, минеральных солей, витаминов, неправильное распределение нагрузки на тело.

Что нужно делать, для профилактики нарушений осанки? (Ответы детей).

Ведущие: Делаем выводы: для того, чтобы осанка была правильной, нужно:

\*Всегда следить за своей походкой, она должна быть равномерной.

\*Полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий, минеральных веществ, витаминов и всего остального, что содержится во вкусной и здоровой пище.

\*Спать на ровной кровати с жестким основанием и мягким матрасом, с невысокой подушкой.

\*После уроков нужно полежать на спине не меньше часа, чтобы мышцы могли отдохнуть.

\*Не увлекаться чтением лежа в кровати.

\*Нельзя носить сумку, даже легкую, на плече, лучше носить ранец.

Ведущие: Давайте еще раз повторим эти правила, кто что запомнил.

Повторение правил

А теперь проверим правильность своей осанки. Встаньте парами, один будет врачом, а второй пациентом, потом поменяетесь. Пациент встает к врачу спиной, руки его опущены вниз. Нужно посмотреть, на одном ли уровне находятся углы лопаток, если один угол лопатки или одно плечо выше, а другой ниже, то можно предположить боковое искривление - сколиоз. Врачи дают диагноз, а затем меняются ролями.

Игра

Есть еще одно упражнение, которым можно проверить правильность осанки: нужно прямо встать, распрямить плечи и положить на голову книгу и спокойно пройти 10 шагов. Кто хочет попробовать?

Выполнение упражнения

Ведущие: Надеемся у вас у всех правильная осанка, но если есть какие-то недостатки, то нужно обратиться к врачу, чтобы он предложил вам делать какие-нибудь упражнения.

Станция «Глаза».

Ведущие: Ребята, а вы знаете, какие чувства помогают нам воспринимать окружающий мир? (Зрение, слух, обоняние, вкус, осязание). У каждого качества есть свой орган человеческого тела. Это глаза, уши, нос, язык, кожа. Для того, чтобы быть здоровым, вы должны знать свое тело и любить его, потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами. На нашей станции мы поговорим с вами о глазах, т.е. о зрении.

Разберемся вместе дети,

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Глаза есть не только у человека, но и у животных. Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? (Ответы).

Самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте из-за облаков, высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыщет мышей в темноте. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

Как вы считаете, почему? (Ответы) Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину. Повернитесь и посмотрите в глаза друг другу. Какие красивые у вас глаза! Ребята, как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (Ответы). Мы можем назвать их так: прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые.

Каким бывает цвет глаз? (Карие, зеленые, голубые, серые).

Глаза хорошо защищены. А вы знаете, как защищены глаза? (Веки, ресницы).

Ребята, а что можно обнаружить в глазу, рассматривая его? Посмотрите на рисунок. Что вы видите? (Ответы).

Вы видите цветное колечко. Это радужная оболочка или радужка. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка- роговица. В центре глаза находится зрачок, он то расширяется, то сужается, регулирует количество света. Лучи света проходят через зрачок и хрусталик, и собираются в сетчатке глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит, то на что смотрит.

Сейчас, проведем с вами оздоровительную минутку. Если глаза устали, выполняйте упражнение:

1. Зажмурьте глаза, а потом откройте их 5 раз.

2. Делайте круговые движения глазами: налево вверх; направо вниз; направо; вверх; налево – вниз 5 раз.

3. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: медленно приближайте его к кончику носа, а затем медленно отводите. Ведущие: Ребята, а вы знаете, что еще оберегает глаза? Узнать об этом нам помогут загадка:

1. Под мостом – мостищем сободем – соболищем два соболька разыгрались (брови).

2. Вокруг озера камыш растет (ресницы).

Как вы думаете, брови, ресницы и веки только для красоты или они выполняют какие-то функции? (Ответы). Правильно, они оберегают глаза от пыли, ветра, пота.

Теперь поиграем. Игра называется «Что для глаз полезно, а что вредно». Вы все будете хлопать, если то, о чем я буду говорить, полезно для глаз, и ничего не делать, если вредно:

1. Читать лежа.

2. Смотреть близко телевизор.

3. Оберегать глаза от ударов.

4. Промывать глаза по утрам.

5. Тереть глаза грязными руками.

6. Читать при хорошем освещении.

А сейчас мы закрепим правила бережного отношения к зрению. Каждый по очереди будет называть по одному правилу. (Умываться по утрам, не читать книжек лежа, оберегать попадания в глаза инородных веществ, делать гимнастику для глаз, есть больше витаминов, смотреть телевизор не более 1-1,5 часа в день, сидеть не менее 3 метров от телевизора).

Помни: Вреден телевизор,

Если глаз к экрану близок,

И, конечно вредно глазу,

Если смотришь много сразу.

Всем спасибо, вас ждет другая станция.

Станция «Личная гигиена».

Ведущие: Ребята вы попали на станцию, которая называется «Личная гигиена».

Как вы думаете, что такое гигиена? (Ответы). Гигиена- это наука о здоровье.

Она изучает связь и взаимодействие между человеком и окружающей его средой, а также влияние различных факторов внешней среды на здоровье человека. Чтобы быть здоровыми нам необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Какие правила гигиены вы знаете? (Ответы)

Итак, это комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, полостью рта, одеждой и обувью.

В чем заключается уход за кожей тела? (Мыть руки перед едой, после прогулок, перед сном).

Игра называется «Можно или нельзя».

Мы будем задавать вам вопросы, а вы будете говорить можно или нельзя.

Вопросы:

-Париться в бане?

-Ходить грязным?

-Мыться теплой водой с мылом?

-Надевать чистую одежду и обувь?

-Прикладывать лист подорожника?

-Не умываться?

-Следить за чистотой кожи?

-Валяться в грязи?

Следующие вопросы об одежде. Необходима ли гигиена одежды? Какая функция одежды? (Ответы)

Одежда должна быть свободной, легко очищаться от грязи и пыли. Она всегда должна быть чистой. Необходимо каждый день менять носки и колготки.

Теперь поговорим о наших зубах. Что необходимо делать, чтобы наши зубки не болели? (Ответы). Для этого необходимо: чистить зубы 2 раза в день; есть полезные фрукты и овощи.

Перед вами 2 плаката, на каждом из них изображен зуб. Вам необходимо на одном плакате дорисовать, что употреблял в пищу здоровый зуб, а на втором, что употреблял больной, почему у него появился кариес?

Выполнение задания

Если вы будете соблюдать гигиену зубов, у вас будут здоровые зубки. Ребята, мы с вами рассмотрели вопросы личной гигиены. Надеемся, что вы всегда будете ее соблюдать.

При наличии времени можно еще раз вспомнить правила гигиены.

Общий сбор.

Педагог: Ребята, вы посетили все станции страны Здоровья. Все были очень активны, хорошо отвечали на вопросы. Давайте все дружно поиграем в игры. 1 «Воробьи и вороны». Нужно рассчитаться на первый, второй. Встать в ряд лицом друг к другу. Когда ведущий говорит воробьи, то они убегают, а вороны их догоняют и наоборот. Те, кого поймали, уходят из игры.

2«Третий лишний». Участники встают в круг по два человека. Два водящих: один убегает, другой догоняет. Задача убегающего встать вперед к какой-нибудь паре. Кто остается третий, он лишний, должен убежать от 2 водящего.

3«Перестрелка». В игре участвуют две команды. Капитаны встают за пределы поля. Задача капитанов выбить участников другой команды. Участники также могут выбивать противоположную команду. Те участники, которых выбили, становятся за пределы поля.

4«Хвост дракона». Участники команды стоят колонной и держатся друг за друга. Нужно «выбить» хвост дракона, т.е. последнего человека. Если попадает



в хвост, то этот человек уходит из игры. Педагог подводит итоги игры и читает стихотворение:

Если хочешь быть здоровым, Правила ты выполняй. Все, что мы тебе сказали,  
Никогда не забывай!

И теперь мы вместе скажем, Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

Педагог: Всем спасибо! До свидания!

**Отзыв**  
**научного руководителя**  
**на выпускную квалификационную работу**

*Аксеновой Екатерины Вадимовны*

Ф.И.О. студента

**44.03.05 Педагогическое образование,**

направление обучения

**Начальное образование и русский язык**

направленность (профиль) образовательной программы

*«Изучение ценностного отношения младших школьников к здоровью и здоровому образу жизни»*

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(ка)

освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
ОК-1 способен использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения		✓	
ОК-2 способен анализировать основные этапы и закономерности исторического развития для формирования гражданской позиции		✓	
ОК-3 способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	✓		
ОК-6 способен к самоорганизации и самообразованию	✓		
ОПК-1 готов сознать социальную значимость своей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	✓		
ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	✓		
ПК-1 готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	✓		
ПК-2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	✓		
ПК-6 готов к взаимодействию с участниками образовательного процесса	✓		
ПК-7 способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	✓		
ПК-8 способен проектировать образовательные программы		✓	
ПК-11 готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	✓		

В процессе работы Аксёнова Е.В. продемонстрировала продвинутой, баровой уровни сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как заинтересованной в работе исследователя, самостоятельно подобранный задачи для формирующего эксперимента.  
Аксёнова Е.В. составила как педагог-исследователь.

Содержание ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Структура ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Оформление ВКР \_\_\_\_\_ предъявляемым требованиям.  
соответствует / не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

13 . июня . 2019

Научный руководитель

Епанинова /  
подпись

Епанинова Е.С.  
расшифровка подписи



АНТИПЛАГИАТ  
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

# Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: [rankova1@mail.kspu.ru](mailto:rankova1@mail.kspu.ru) / ID: 6226634



Проверяющий: [rankova1@mail.kspu.ru](mailto:rankova1@mail.kspu.ru) / ID: 6226634

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»: <http://users.antiplagiat.ru>

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 8  
Начало загрузки: 16.06.2019 19:42:39  
Длительность загрузки: 00:00:05  
Имя исходного файла: Аксенова Е.В.  
Изучение ценностного отношения младших школьников к здоровью и ЗОЖ  
Размер текста: 1870 кБ  
Символов в тексте: 286615  
Слов в тексте: 29835  
Число предложений: 2052

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
Начало проверки: 16.06.2019 19:42:46  
Длительность проверки: 00:00:08  
Комментарии: не указано  
Модули поиска: Модуль поиска Интернет  
ЗАИМСТВОВАНИЯ  ЦИТИРОВАНИЯ  
28,43%  0%  
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ  
71,57%

*Е.В. Аксенова*



## Согласие

на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Аксенова Екатерина Вадимовна  
(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра

на тему: Цифровое измерительное отношение младших школьников к здоровому и здоровому образу жизни  
(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П.Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

17.06 .2019  
дата

  
подпись