

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов

Кафедра теории и методики начального образования

Толстихина Татьяна Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Возможности формирования культуры здоровья и здорового
образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном
процессе

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Начальное
образование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: кандидат педагогических наук,
доцент Басалаева М. В.

«10» июля 2024г.

Руководитель: кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
начального образования, Панкова Е.С.

Дата защиты «14» августа 2024г.

Обучающийся Толстихина Т.Н.

«__» 2024г.

Оценка хорошо

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗОЖ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	7
1.1 Культура здоровья и ЗОЖ младших школьников, как педагогическое явление ...	7
1.2 Особенности формирования культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников.....	13
1.3. Методы выявления актуального состояния сформированности культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников.....	21
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	28
2.1. Способы работы учителя по формированию здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет.....	28
2.2 Диагностическая программа исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента по формированию здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет.....	31
2.3. Методические рекомендации по формированию культуры здоровья и ЗОЖ в практике начального образования	49
2.4. Описание комплекса мероприятий (игровых упражнений и творческих занятий) для формирования компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.....	53
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
Список используемой литературы	69

Приложение А.....	74
Приложение Б.....	75
Приложение В.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ Ё.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж.....	102
ПРИЛОЖЕНИЕ З.....	104

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы заключается в том, что вне зависимости от особенностей системы образования, мировоззренческих особенностей общества, проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. Следовательно, актуальность выпускной квалификационной работы заключается в решении поставленной проблемы с помощью теоретических и практических научных методов, и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Одним из предметных результатов по предмету окружающий мир является: навык по нормированию здорового и безопасного образа жизни на основе выполнения правил безопасного поведения и здоровьесберегающего поведения в окружающей среде, в том числе - дома и в школе [49].

В исследованиях, подчёркивается важность правильного образа жизни, для сохранения здоровья и поддержания оптимального уровня функционирования организма. Считается, что именно младший школьный возраст является сенситивным периодом формирования здорового образа жизни, т.е. в этом возрасте ребёнок больше всего доступен для воспитательной работы, что объясняется его доверчивостью к учителю и наличием некоторых мыслительных установок о важности учебной деятельности.

Здоровье определяется как состояние организма, все части которого нормально развиты и правильно функционируют. С точки зрения науки здоровый образ жизни основывается на мотивации к сохранению и укреплению здоровья в сознании человека.

В процессе жизнедеятельности человек сталкивается с различными факторами, негативно влияющими на состояние организма. Поэтому

формирование здорового образа жизни позволяет осуществлять выявление и профилактику факторов, действующих негативно на состояние организма человека.

В процессе школьного обучения обеспечивается оптимальное соотношение образовательных и воспитательных условий, использование которых позволяет сформировать у детей более устойчивые знания, представления и умения, направленные на поддержание здоровья. Посредством правильного подбора методов, средств обучения, можно создать условия для возникновения соответствующих мотивов и постараться сделать их доминирующими, в общей системе мотивов.

Таким образом, проблема данной работы заключается в поиске эффективных методов и приёмов формирования компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.

Объект исследования: процесс формирования компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни.

Предмет исследования: актуальное состояние культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников.

Гипотеза: предполагается, что актуальное состояние культуры здоровья и здорового образа жизни (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, отказа от вредных привычек и закаливания организма) у младших школьников исследуемого класса находится преимущественно на среднем уровне.

Цель данной работы: выявление актуального уровня формирования компонентов культуры здорового образа жизни у младших школьников в ходе уроков и внеурочных занятий.

Данная цель конкретизировалась решением следующих задач:

1. Проанализировать психолого - педагогическую литературу по теме исследования.

2. Разработать критерии и обосновать правомерность выбора критериев для изучения процесса формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет.

3. Разработать диагностическую программу исследования.

4. Выявить актуальный уровень формирования компонентов культуры здорового образа жизни у младших школьников (констатирующий эксперимент).

5. Проанализировать и представить полученные результаты.

6. Разработать комплекс мероприятий, направленный на формирование компонентов культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Методы исследования:

1. Анализ психолого – педагогической литературы.
2. Констатирующий срез.
3. Анализ результатов эксперимента.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нарвинская СОШ им. В. И. Круглова», Манский район, с. Нарва.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗОЖ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Культура здоровья и ЗОЖ младших школьников, как педагогическое явление

Улучшение состояния здоровья нового поколения - важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни [32].

Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования. Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма»

«Здоровье - это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам», пишет В.И. Дубровский.

В. П. Казначеев определяет: «Здоровье - процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». По словам И. И. Брехмана «здоровье - способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации»

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

В обобщённом виде здоровье можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличить деятельность полноценной жизнедеятельности, т.е. обеспечить своё благополучие. Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни. «Здоровье - неременное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье», - писал немецкий философ Артур Шопенгауэр.

Н. М. Амосов. Он же в книге «Раздумье о здоровье» отмечает: « В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка.

Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней»[24].

Под «культурой здоровья ребёнка» понимается совокупность трёх компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять;
- валеологической компетентности, позволяющей ребёнку самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи [22].

«Культура здоровья личности» - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, социальных ценностей, приобретённых в результате обучения и воспитания и интегрированных в образе жизни. Культура здоровья- понятие комплексное, которое включает в том числе теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Она отражает гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности. Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути

укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях [2].

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни».

«Здоровый образ жизни- это индивидуальная система поведения человека , обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие» [24].

Здоровый образ жизни создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. При таком образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено. Следовательно, жизненные силы организма в основном расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносил здоровью своим поведением.

При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, а продолжительность жизни сокращается. Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, душевного и социального благополучия. Здоровый образ жизни - наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества.

Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора. Понятие образа жизни по своему составу является сложным.

Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье. Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др.

Отсюда следует, что здоровый образ жизни - это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций [18].

Это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и которая, по его мнению, даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья. Перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но всё должно делаться с удовольствием. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо хорошо видеть конечную цель усилий. Можно,

перефразировав М. Т. Цицерона, конечную цель сформулировать так: «Здоровый образ жизни- это система поведения человека для достижения благополучия для себя, семьи и государства».

Таким образом, здоровый образ жизни является необходимым условием сохранения и укрепления здоровья человека. Важнейшим элементом комплексной стратегии установления приоритетов в области здоровья должны стать программы обучения культуре здоровья учащихся общеобразовательных учреждений [5].

Общая характеристика методов диагностики уровней сформированности культуры здоровья младших школьников. Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Необходимо проводить большую систематическую работу по формированию культуры здоровья у школьников, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

Еще один метод исследования уровня сформированности культуры здоровья у младших школьников - это рисование. Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Рисунок в соединении с письмом или диалогом может быть прекрасным методом исследования восприятия здоровья детьми. Так дети выражают мысли, которые им трудно выразить с помощью слов.

Младший школьник должен высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы

сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей. Затем - подписать картинки. Через 20 мин перевернуть лист и подумать обо всех вещах, которые бы они могли сделать, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их и тоже подписать. Заканчивается занятие общим активным обсуждением.

Методика «Рисуй и пиши» очень нравится младшим школьникам. Такой способ самопознания учит их анализировать собственный опыт, размышлять по поводу своих действий и желаний. В следующем месяце (занятии) ребятам можно предложить заполнить анкету «Режим дня». Проанализировав полученные результаты, можно сделать выводы: основными элементами режима дня школьника являются - учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору.

При организации режима следует учитывать состояние здоровья ребенка. Таким образом, педагогические отношения любой направленности всегда выстраиваются в определенной среде, которая оказывает влияние на человека и вносит коррективы в воспитание (Е.Н. Степанов, Л.М. Лузина). Классный руководитель должен создать комфортную среду для ученика, в которой он может реализовывать все свои возможности, а именно: сохранять свое здоровье, развивать индивидуальные способности, склонности, интеллект, самостоятельность, а также умение осуществлять управление и контроль над собственной здоровьем сберегающей деятельностью.

1.2 Особенности формирования культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение, воспитание и развитие учащихся, на возвращение культурных форм поведения, интериоризуя которые человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения. Формирование культуры здоровья - это целенаправленный процесс содействия школьнику в осознании им ценности здоровья, формировании ответственного отношения к нему и во включении ребенка в этот процесс в соответствии с его индивидуальными возможностями при определенных условиях.

Одним из существенных условий такого процесса является стимулирование активности учащихся в процессе формирования культуры здоровья. Реализация данного условия обеспечивается побуждением у учащихся внутренних противоречий, активизирующих их поведение и деятельность с позиций ценностей своего здоровья. Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло, благодаря такой ориентации его «самодеятельности» возможно формирование культуры здоровья.

Следующим условием является обогащение школьников знаниями о культуре здоровья. Процесс приобретения таких знаний происходит под влиянием всей совокупности событий в их жизни: разнообразных социальных и бытовых (семейных) воздействий, в результате ознакомления школьников с природой, общения их со сверстниками и взрослыми, осмысления опыта своего поведения и т.д.

Однако наибольшее значение в этом плане имеет целенаправленная работа учителя по отбору содержания образования, которое обеспечивает формирование представлений у учащихся о культуре здоровья личности, стимулирует возникновение положительных эмоциональных переживаний, соответствующих взглядов. В современной школе акцент смещается на формирование интеллектуальной активности, в то время как

биологической закономерностью детского развития является совершенствование двигательной активности.

В этот период у ребенка формируется осознанная мотивация для физического совершенствования, вырабатывается привычка заботиться о своем физическом состоянии и физических качествах - силе, выносливости, быстроте, ловкости, разумном режиме, двигательной активности. Принимая во внимание вышесказанное, формированию культуры здоровья школьников способствует следующее условие: использование в учебной деятельности методов оздоровительной работы, связанной с физической активностью школьника. Учитель, по мере возможности, обеспечивал двигательную активность младших школьников, связывал ее с изучаемой тематикой занятий.

Двигательная активность включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, применяемых в ходе учебного процесса: применение физкультурных пауз (оздоровительно-гигиенических, танцевальных, ритмических, физкультурно-спортивных, двигательноречевых, подражательных); использование форм работы, сопряженных с выходом из-за парты; использование дидактических заданий, связанных с физическими упражнениями; применение локальной гимнастики для различных частей тела (пальцев, шеи и др.); побуждение зрительно-двигательной активности в пространстве; применение комплексов профилактических мероприятий по предупреждению развития близорукости.

Одним из важнейших педагогических условий является, на наш взгляд организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Включаясь в практическую деятельность, назначение которой в повседневном упражнении в общественно значимых поступках и делах, учащиеся на собственном опыте убеждаются в социальной и личностной значимости

поведения, направленного на сохранение здоровья, расширяют и углубляют свои представления о них. Раскроем методические основы организации деятельности и общения школьников в процессе формирования умений ЗОЖ [5].

Деятельность, общение, бытие (образ жизни) ребенка является теми сферами и теми основными средствами, с помощью которых родители могут осуществлять воспитание здорового ребенка. Воспитывая здоровую, гармонически развитую личность, родители включали учащихся в игровую деятельность. Организуя творческие игры, необходимо хорошо знать особенности восприятия той или иной игры школьниками и использовать их в период внеурочного времени.

Воспитательная сущность игровой деятельности состоит в том, что через исполняемую роль, подчинение требованиям игры ученик вырабатывает в себе определенные умения, переживает то состояние, которое характерно при проявлении той или иной черты личности, как бы тренируя себя в соответствующем поведении.

Процесс формирования культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу. В этом плане родителям необходимо показать учащимся (дать образец), как осуществлять самоконтроль за своей деятельностью. Стремясь походить на такой образец, ребенок и старается в своей повседневной жизни проявить эти хорошие качества. Наблюдая и анализируя «живые» образцы поведения, учащиеся осмысливают свое поведение и соотносят его с таким образцом. Наиболее действенно и интенсивно ЗОЖ формируются в оздоровительно-гигиенической деятельности.

Семья оказывает существенную помощь детям в организации режима учебного труда и отдыха, позволяющего сохранить высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Это связано с соблюдением школьниками режима учебной

работы, правильного чередования труда и отдыха и выполнением правил общей гигиены умственного труда.

Формирование культуры здоровья успешно происходит в общественно-полезной трудовой деятельности. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование. Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения (помыть обувь, почистить одежду и т.д.).

Важно, чтобы дети находили в своей трудовой деятельности применение тем знаниям и умениям, которые они приобретают в школе. Большие возможности для формирования культуры здоровья школьников заключены в художественно-эстетической деятельности. Она создает положительные эмоции и обогащает внутренний мир ребенка, что помогает им полнее реализовать свои представления о здоровье.

Использование художественных текстов (или отрывков), содержащих описание ситуаций и особенностей действий в них главных героев с выводами о культуре здоровья, создают определенный психологический настрой, активизирует мышление. Организация регулярной практической деятельности и общения школьников, как в школе, так и в условиях семейного воспитания придает воспитательной работе целостный характер.

Педагоги и родители ориентируются на то, чтобы принимать участие в решении лично значимых проблем, с которыми сталкиваются школьники при формировании у них культуры здоровья. Выделенные основные виды деятельности являются общими, могут быть видоизменены или конкретизированы в зависимости от возрастных особенностей и возможностей детей, условий реализации их в конкретной школе.

Учащиеся должны получить знания, умения и навыки, на основе которых формируется убеждение в необходимости самообразования, психического физического и нравственного совершенствования на протяжении всей жизни. Разрешение этих вопросов зависит от педагогической компетентности учителя, как классного руководителя.

Только тот учитель оказывает воспитательное влияние на учащихся, вызывает у них стремление к совершенствованию своего поведения, который благодаря своим знаниям, своему широкому кругозору и высокой нравственности является образцом для подражания, завоевывает у детей уважение, доверие и авторитет. Поэтому существенным условием является повышение компетентности учителей и родителей в вопросах культуры здоровья.

Педагогическая компетентность учителя включает: определенный уровень базовых знаний в области педагогики, психологии, биологии, медицины, гигиены; понимание значения и умения применять эти знания в собственной практической деятельности и в обучении ребенка; наличие творческих способностей и умений решать задачи общего образования; владение методикой преподавания учебных предметов с оздоровительной направленностью; способность эффективно воздействовать на духовный мир, психическое и физическое состояние детей.

Формирование культуры здоровья школьников происходит педагогами совместно с семьей. Требования к подготовке родителей, необходимые для организации воспитания детей, следующие: знание психолого-педагогических особенностей детей школьного возраста; владение способами и приемами воздействия на поведение детей, направленное на сохранение и укрепление детского здоровья.

Работа школы с семьей должна быть направлена на оказание психолого-педагогической помощи родителям в воспитании школьника через занятия классных руководителей с родителями. Педагогическая

деятельность в этом направлении представляла собой поэтапный характер действий: формирование положительного отношения к здоровью; формирование устойчивого интереса к сохранению здоровья современного школьника; приобретение знаний о здоровье с целью необходимости применить их в процессе воспитания своего ребенка. Совершенствование педагогического просвещения родителей по вопросам воспитания культуры здоровья требует активизации его форм и методов.

Целесообразно проводить следующие формы работы среди родителей: родительские собрания; встречи за «круглым столом»; конференции для родителей; индивидуальные консультации; диспуты, открытые уроки для родителей; творческие встречи по обмену опытом. Принимая во внимание занятость родителей и учителей, необходимо планировать такое количество занятий, которое бы удовлетворяло требованиям: обеспечить усвоение предусмотренного учебного материала и не превышать среднего числа занятий, проводимых в школе.

С родителями детей первых классов в течение учебного года рекомендуется провести большее количество занятий. Это вызвано тем, что отцы и матери таких детей наиболее нуждаются в педагогических знаниях по кругу вопросов о здоровье, адаптации к школе, щадящем режиме обучения и т.д. В это время, уделяя учению своих детей очень большое внимание, охотно посещают школу, стараются выполнить все указания учителей.

Учебная и внеучебная деятельность школьника стимулируется характером отношений, которые устанавливаются между педагогом и учащимися. Организация работы по формированию культуры здоровья учащихся предусматривает создание эффективных условий для осуществления этого процесса. Это позволяет педагогу на основе результатов диагностики прогнозировать и конструировать процесс воспитания, ориентировать его на конкретный результат.

Таким образом, изучив методические основы формирования здоровья младших школьников в учебно-воспитательной среде начальной школы, подчеркнем, что методы стимулирования поведения и деятельности помогают формировать у обучающихся умения правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности [35].

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения содействуют формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни и отражают сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качества здоровой личности. Метод игровых ситуаций успешно применяются, так как он позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимся на практике правила здорового образа жизни. Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что благоприятно сказывается на здоровье обучающихся.

Описав методические рекомендации к формированию культуры здоровья младших школьников, мы сделали вывод о том, что одним из важнейших педагогических условий является организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Итак, организуя творческие игры, необходимо хорошо знать особенности восприятия той или иной игры школьниками и использовать их в период внеурочного времени. Процесс формирования культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу [7].

В формировании культуры здоровья обучающихся можно использовать следующие формы и методы: методы формирования сознания, включающие следующие формы деятельности: классные часы, их проведение и тематика должны быть предусмотрены заранее при

составлении плана воспитательной работы; беседы и диспуты проводятся с классом или индивидуально, предполагая интеллектуальную и эмоциональную активность школьников; читательские конференции помогают не только расширить кругозор обучающихся, но и усвоить нормы и принципы нравственности; мини-лекции используются как самостоятельная форма работы школьников, продолжительность которых не более 10-15 минут; для проведения некоторых лекций можно пригласить детского врача.

1.3. Методы выявления актуального состояния сформированности культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников

Основой теоретической базы является подход А.Ш. Рустамова, где «Здоровый образ жизни понимается как сформированность у учащегося специальных представлений, знаний, умений в сфере: рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек» . Для изучения актуального состояния всех компонентов культуры ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек) у младших школьников нами была разработана диагностическая программа.

Основой теоретической базы является подход А.Ш. Рустамова, где «Здоровый образ понимается как сформированность у учащегося специальных представлений, знаний, умений в сфере: рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек» . Для изучения актуального состояния всех компонентов культуры ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек).

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

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

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

□ высокий уровень соответствует более глубоким и систематизированным знаниям. При этом знания активно используются на практике и подкрепляются всеми необходимыми умениями и навыками.

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

Методика №1 «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко) по своей структуре является анкетой, в ней представлено 7 вопросов, каждый из которых направлен на выявлении основных знаний о ЗОЖ: представление испытуемого о здоровье, здоровом образе жизни; понимание собственных болезней, беспокоящих учащегося; понимание важности физической зарядки; факт ощущения усталости; условия сохранения здоровья, отношение ребёнка к информации о ЗОЖ, уточнение источников получения информации о здоровье, наличие/отсутствие вредных привычек [25,26].

Методика №2 «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Ю. В. Науменко) представляет собой опросный лист из 10 вопросов, имеющих от 3 до 9 вариантов ответа. Каждый вариант ответа

представляет собой мероприятие, которое необходимо соблюдать для заботы о своём здоровье. Учащемуся необходимо посредством цифр от 1 до 3 выделить наиболее предпочтительный вариант для себя. Каждая из представленных цифр характеризует предпочтение учащегося к одному из 33 вариантов, т.е. 1 обозначается выраженное предпочтение, 2 среднее а 3 означает отсутствие предпочтения.

Является опросником, где авторами предусмотрен акцент на выявление ценностной личностной сферы ребёнка. Вопросы данного опросника исследуют перечень ценностное отношение учащегося к следующим аспектам ЗОЖ: ценность предметов гигиены; ценности правильного питания; ценности полезных привычек; ценности к правилам гигиены; ценности к своему здоровью и правильным способам лечения; ценностное отношение к условиям здорового образа жизни; ценность распорядка дня; ценностное отношение к учебным мероприятиям, связанным с ЗОЖ [25,26].

Методика №3 «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) выявляет поведенческий компонент здорового образа жизни, т.е. способность младшего школьника на практике реализовывать основные знания о здоровом образе жизни. Опросный лист состоит из 6 вопросов с несколькими вариантами ответа. Учащийся может выбрать несколько вариантов ответа [9].

Данная методика была выбрана для исследования для исследования поведенческого компонента культуры ЗОЖ, ввиду особенностей вопросов, затрагивающих поведенческий аспект данного вопроса. С позиции поведенческого компонента культуры ЗОЖ методика определяет следующие поведенческие характеристики: факт занятия учащимся спортом; чтением литературы связано с ЗОЖ; просмотр передач связанных с ЗОЖ; употребление витаминов; факт участия в мероприятиях, посвящённых ЗОЖ; Степень увлечённости учащегося занятиями

физической культуры; действия учащегося, связанные с ЗОЖ; поведенческие качества ЗОЖ.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья младших школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников. Проанализировав проблемы формирования культуры здоровья младших школьников в педагогической теории и практике, мы сделали вывод о том, что на сегодняшний день в России высокий уровень заболеваемости детей и подростков. За период обучения в школе число здоровых детей с первого до одиннадцатого класса уменьшается в 3-4 раза.

2. Сохранение и укрепления здоровья детей, формирование духовных потребностей и навыков здорового образа жизни являются приоритетными направлениями развития общества. Анализ литературных источников показал, что за последние годы проблема сохранения здоровья детей младшего школьного возраста, их оздоровления и профилактика наиболее распространенных «школьных» болезней является предметом фундаментальных научных исследований.

Проблема воспитания интереса к физкультурно-оздоровительной работе в учебных заведениях и мотивация к формированию культуры здоровья младших школьников в учебно-воспитательном процессе остается актуальной и требует научного обоснования.

Охарактеризовав понятие, роль и значение формирования культуры здоровья учащихся начальной школы, мы сделали вывод о том, что в современном понимании понятие «здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций, основной целью которого является сохранить, укрепить здоровье и повысить работоспособность и предотвратить развитие болезней.

3. Изучив методические основы формирования здоровья младших школьников в учебно-воспитательной среде начальной школы, сделаем соответствующие выводы. Проанализировав методы и приемы формирования культуры здоровья младших школьников, мы сделали вывод о том, что методы стимулирования поведения и деятельности помогают формировать у обучающихся умения правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию ими своих потребностей, пониманию смысла жизнедеятельности.

4. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения содействуют формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни и отражают сознательные установки личности; регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях формируют качества здоровой личности. Метод игровых ситуаций успешно применяются, так как он позволяет легко, увлекательно усваивать обучающимся на практике правила здорового образа жизни.

Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, что

благоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Описав методические рекомендации к формированию культуры здоровья младших школьников, мы сделали вывод о том, что одним из важнейших педагогических условий является организация практической деятельности и общения в школе и семье по формированию культуры здоровья школьников. Итак, организуя творческие игры, необходимо хорошо знать особенности восприятия той или иной игры школьниками и использовать их в период внеурочного времени.

Процесс формирования культуры здоровья может осуществляться путем практической деятельности по образцу. Формирование положительного отношения к труду, желание трудиться приводит к накоплению запаса жизненной силы, которая предохраняет от многих болезней, удлиняя жизненное существование.

Одним из видов трудовой деятельности является выполнение ребенком какого-либо поручения. Большие возможности для формирования культуры здоровья школьников заключены в художественно-эстетической деятельности. Совершенствование педагогического просвещения родителей по вопросам воспитания культуры здоровья требует активизации его форм и методов [44].

Выделенные основные виды деятельности являются общими, могут быть видоизменены или конкретизированы в зависимости от возрастных особенностей и возможностей детей, условий реализации их в конкретной школе. Таким образом, сохранить и продлить здоровую жизнь возможно благодаря здоровому образу жизни, который подразумевает рациональные физическую активность и питание, контроль над стрессом, исключение вредных привычек, а также применение оздоровительных методик.

При этом важны систематичность оздоровительных мероприятий, а также - мотивация для соблюдения требований здорового образа жизни.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Способы работы учителя по формированию здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет

Работа учителя на формирование культуры здоровья и ЗОЖ формирует и позитивное отношение школьников к своему соматическому, психическому и социальному здоровью. На учителя начальных классов лежит большая ответственность в работе по формированию культуры ЗОЖ, так как именно начальная школа является фундаментом для дальнейшей работы учащихся в старших классах.

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть, как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством [20].

Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является творческое мышление. Так же в младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер.

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5

принципов: регулярность, разнообразие, адекватность, безопасность и удовольствие.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания ЗОЖ формируются в ходе уроков и внеклассной деятельности. В ходе развития представления о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, играм, проектной деятельности детей.

Одним из важных приемов формирования знаний о здоровом образе жизни считают практические занятия. Рассмотрим самый эффективный метод деятельности – игра. Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные в упражнениях знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как целенаправленность,

устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Младший школьник приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое. Все это необходимо им в будущей деятельности.

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

Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей [37].

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия физическим воспитанием на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия.

2.2 Диагностическая программа исследования и анализ результатов констатирующего эксперимента по формированию здорового образа жизни у обучающихся 9-10 лет

Для диагностики уровня сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников использовались следующие методики:

Диагностическое задание 1 «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Наumenко).

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Материалы и оборудование: бланк ответов.(приложение В)

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: Испытуемым была дана следующая инструкция:

«учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все)».

В данной методике представлено 7 вопросов, каждый из которых направлен на выявлении основных знаний о ЗОЖ: представление испытуемого о здоровье, здоровом образе жизни; понимание собственных болезней, беспокоящих учащегося; понимание важности физической зарядки; факт ощущения усталости; условия сохранения здоровья, отношение ребёнка к информации о ЗОЖ, уточнение источников получения информации о здоровье, наличие/отсутствие вредных привычек [25,26]. Содержит вопросы, выявляющие основные аспекты теоретической базы ЗОЖ.

Анкета «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе

жизни» (Автор – Ю. В. Науменко)

1.Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение.

2.Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать
- г) чтобы не ругали родители.

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме.

4.Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли.

5.Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу.

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть.

Интерпретация:

12-9 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

8-5 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

4-0 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

Диагностическое задание 2 – Методика 2 «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Ю. В. Науменко)

Цель: определить уровень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Материалы и оборудование: бланк ответов. (приложение В)

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: Испытуемым была дана следующая инструкция:

«При ответах на вопросы обучающиеся внимательно читают вопрос и отмечают знаком «+» в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными. »

В данной методике представляет собой опросный лист из 10 вопросов, имеющих от 3 до 9 вариантов ответа. Каждый вариант ответа представляет собой мероприятие, которое необходимо соблюдать для

заботы о своём здоровье. Учащемуся необходимо посредством цифр от 1 до 3 выделить наиболее предпочтительный вариант для себя. Каждая из представленных цифр характеризует предпочтение учащегося к одному из 33 вариантов, т.е. 1 обозначается выраженное предпочтение, 2 среднее а 3 означает отсутствие предпочтения.

Является опросником, где авторами предусмотрен акцент на выявление ценностной личностной сферы ребёнка. Вопросы данного опросника исследуют перечень ценностное отношение учащегося к следующим аспектам ЗОЖ: ценность предметов гигиены; ценности правильного питания; ценности полезных привычек; ценности к правилам гигиены; ценности к своему здоровью и правильным способам лечения; ценностное отношение к условиям здорового образа жизни; ценность распорядка дня; ценностное отношение к учебным мероприятиям, связанным с ЗОЖ [25,26].

Анкета для учащихся 1-4 классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Автор Науменко Ю.В.)

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

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание правильное, другое неправильное. Отметь правильное расписание.

- Завтрак 8.00
- Обед 13.00
- Полдник 16.00
- Ужин 19.00
- Завтрак 9.00
- Обед 15.00
- Полдник 18.00
- Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Кто из девочек прав? Отметь верный ответ.

• 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, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- После прогулки
- Перед посещением туалета
- После посещения туалета
- Когда заправил постель
- Перед едой
- Перед прогулкой
- После игры в мяч

- После того, как поиграешь с кошкой или собакой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- Каждый день
- Два- три раза в неделю
- Один раз в неделю

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

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

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

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

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

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача

- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал

- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

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

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

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

Интерпретация:

12-9 баллов - у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

8-5 баллов - у ребенка сформирован средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

4-0 баллов - у ребенка сформирован низкий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

Диагностическое задание 3 – Методика 3 «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Материалы и оборудование: бланк ответов.(приложение В)

Проведение исследования производится индивидуально с каждым ребенком.

Содержание: Испытуемым была дана следующая инструкция: «Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.»

Выбранная нами методика выявляет поведенческий компонент здорового образа жизни, т.е. способность младшего школьника на практике реализовывать основные знания о здоровом образе жизни. Опросный лист состоит из 6 вопросов с несколькими вариантами ответа. Учащийся может выбрать несколько вариантов ответа [9]. Данная методика была выбрана для исследования для исследования поведенческого компонента культуры ЗОЖ, ввиду особенностей вопросов, затрагивающих поведенческий аспект данного вопроса. С позиции поведенческого компонента культуры ЗОЖ методика определяет

следующие поведенческие характеристики: факт занятия учащимся спортом; чтением литературы связано с ЗОЖ; просмотр передач связанных с ЗОЖ; употребление витаминов; факт участия в мероприятиях, посвящённых ЗОЖ; Степень увлечённости учащегося занятиями физической культуры; действия учащегося, связанные с ЗОЖ; поведенческие качества ЗОЖ.

Анкета:

1. Занимаетесь ли Вы:

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

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

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

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

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

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

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

6. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;

п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Интерпретация:

12-9 баллов – высокий уровень – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

8-5 баллов – средний уровень – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

4-0 баллов – низкий уровень – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Исходя из предложенных нами методик можно определить уровень сформированности здорового образа жизни обучающихся по критериям, а именно:

- когнитивный компонент культуры ЗОЖ; Знания в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек

- ценностный компонент культуры ЗОЖ; (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек)

- поведенческий компонент культуры ЗОЖ; (внешнее выражение рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек).

Экспериментальная работа проводилась на базе МАОУ Нарвинская СШ им. В. И. Круглова. Манского района с. Нарва. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 9 – 10 лет.

Целью второго параграфа является констатирующий срез экспериментальной работы по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Критерии и показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования Н.С.Гаркуша, Науменко Ю.В.) и представлены в таблице 1 .

Таблица 1. Диагностическая программа исследования уровня сформированности культуры ЗОЖ у младших школьников

Метод	Методика	Критерий	Уровни сформированности компонентов культуры ЗОЖ (балл)		
			Низкий	Средний	Высокий
Анкетирование (письменный опрос)	№1. Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко)	Когнитивный компонент культуры ЗОЖ; Объем знаний в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек	Учащийся не имеет знаний о ЗОЖ, либо дает от 1 до 4 верных ответов на вопрос анкеты. (0-4 балла)	Учащийся имеет поверхностные, фрагментарные знания о ЗОЖ, либо дает от 5 до 8 верных ответов на вопрос анкеты. (5-8 баллов)	Учащийся имеет глубокие, системные знания о ЗОЖ, либо дает 9-12 верных ответов на вопрос анкеты. (9-12 баллов)
Тестирование	№2. «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.)	Ценностный компонент культуры ЗОЖ; Отношение школьников к рациональному питанию, регулярным физическим нагрузкам, личной гигиене, закаливанию организма и отказу от вредных привычек	Соответствующие ценности и мотивация выражены незначительно, либо дает от 1 до 4 верных ответов на вопрос анкеты. (0-4балла)	Отмечается наличие некоторых ценностей и мотивов, либо дает от 5 до 8 верных ответов на вопрос анкеты. (5-8баллов)	Сформированы соответствующие ценности и мотивация, как совокупность мотивов, либо 9-12 верных ответов на вопрос анкеты. (9-12 баллов)
Тестирование	№3. «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С.Гаркуша)	Поведенческий компонент культуры ЗОЖ: соблюдение правил рационального питания, личной гигиены, закаливание организма, отказ от вредных привычек, регулярность физических нагрузок.	Недостаток знаний, умений и навыков по сохранению своего здоровья, либо дает от 1 до 4 верных ответов на вопрос анкеты. (0-4балла)	Эпизодическое овладение школьниками норм ЗОЖ, либо дает от 5 до 8 верных ответов на вопрос анкеты. (5-8 баллов)	Соответствует высоким культурным нормам в сфере здоровья, что представляет собой «образ здорового человека», со всеми соответствующими знаниями, умениями и навыками, либо дает 9-12 верных ответов на вопрос анкеты.

					(9-12 баллов)
Уровень сформированности культуры здоровья и ЗОЖ.		В целом по трем критериям и пяти компонентам	Имеются некоторые знания, но они являются отрывочными и бессистемными. Отсутствует понимание важности здорового образа жизни. Представления (образы) фрагментарны (0-12 баллов)	Наличие некоторых знаний, имеющих чаще всего фрагментарный характер. Ответы недостаточно полные, наблюдаются пробелы в знаниях. Отмечается склонность к целостности. (13-24 баллов)	Более глубокие и систематизированные знания, которые активно используются на практике и подкрепляются умениями и навыками. Объективная, полноценная оценка важности здоровья. Представления о ЗОЖ целостные, полные (25 - 36 баллов)

Фактические данные, полученные в ходе констатирующего исследования представлены в приложении А в таблице А.1

Результаты их математической обработки представлены в приложении А в таблице А.1, а также проиллюстрированы в рисунках 1-4 .

Результаты исследования по критерию «Когнитивный компонент культуры ЗОЖ» представлены на рис.1.



Рис.1. Результаты исследования по диагностическому заданию 1. (Объем знаний в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма и отказа от вредных привычек.)

После проведения диагностического задания 1 были получены следующие результаты: у 9% обучающихся низкий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания основных знаний о ЗОЖ, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. У обучающихся нет понимания, как нужно правильно соблюдать режим дня, в рационе присутствуют «вредные» продукты, которые не соответствуют правильному питанию, поэтому дети не знают, почему нужно правильно питаться.

67 % детей присвоен средний уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности

сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни. Так, обучающиеся отметили, что занимаются физической культурой и закаливанием, оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Однако они не всегда соблюдают режим дня.

24% детей присвоен высокий уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Они успешно соблюдают режим дня. Эти дети имеют осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Обучающиеся хорошо знают правила личной гигиены и применяют их в быту. У детей сформировано понятие «правильное питание».

Результаты по критерию «Ценностный компонент культуры ЗОЖ» представлены на рис.2.



Рис.2. Результаты исследования по диагностическому заданию 2. (Отношение школьников к рациональному питанию, регулярным физическим нагрузкам, личной гигиене, закаливанию организма и отказу от вредных привычек.)

Как показывает рис.2., у 28% обучающихся имеют низкий уровень знаний о ценностях здоровья и здорового образа жизни. У детей не сформировано ценностное отношение к следующим аспектам ЗОЖ: ценность

предметов гигиены; ценности правильного питания; ценности полезных привычек; ценности к правилам гигиены; ценности к своему здоровью и правильным способам лечения; ценностное отношение к условиям здорового образа жизни; ценность распорядка дня; ценностное отношение к учебным мероприятиям, связанным с ЗОЖ.

У 48% детей средний уровень знаний о ценностях здоровья и здорового образа жизни. Обучающиеся демонстрируют частичное понимание ценности предметов личной гигиены, важность влияния правильного питания на организм человека. Демонстрируют начальное представление распорядка дня.

24 % детей имеют высокий уровень знаний о ценностях здоровья и здорового образа жизни. Обучающиеся бережно относятся к собственному здоровью, выполняют гигиенические процедуры без напоминания взрослых, соблюдают режим дня. Swim

Результаты по критерию «Поведенческий компонент культуры ЗОЖ» представлены на рис.3.

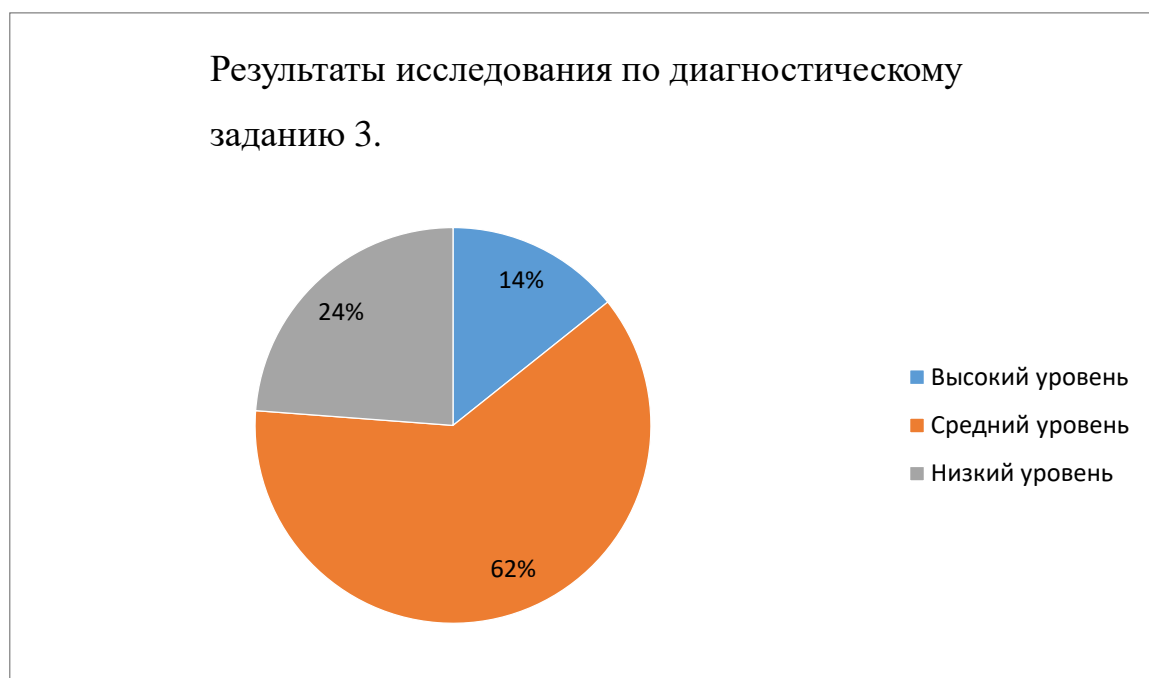


Рис.3. Результаты исследования по диагностическому заданию 3. (Соблюдение правил рационального питания, личной гигиены, закаливание организма, отказ от вредных привычек, регулярность физических нагрузок.)

Анализируя рис.3., мы наблюдаем у 24% обучающихся низкий уровень знаний культурных норм в сфере здоровья. Эти дети демонстрируют отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. Обучающиеся не занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительное или плохое. Также они не занимаются в спортивной секции или кружке.

62% детей присвоен средний уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети демонстрируют частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Обучающиеся отметили, что занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как удовлетворительно. Также дети занимаются в спортивной секции или кружке.

14% детей присвоен высокий уровень сформированности понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Они успешно справляются с учебной деятельностью. Эти дети имеют осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Они занимаются физической культурой или спортом и оценивают свое здоровье как хорошее. Также они занимаются в спортивной секции или кружке.

Результаты уровня сформированности культуры ЗОЖ в целом представлена на рис.4.



Рис.4. Результаты уровня сформированности культуры ЗОЖ в целом.

Анализ результатов диагностики показал, что у 8 % обучающихся – низкий уровень, у 69 % обучающихся – средний уровень, высокий уровень сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни наблюдается у 23% обучающихся. Таким образом, можно заметить, что уровень сформированности культуры здорового образа жизни в целом у обучающихся 9 – 10 лет, находится преимущественно на среднем уровне. В ходе анализа, мы наблюдали что у большинства обучающихся не сформированы ценности культуры здоровья, личной гигиены и важности правильного питания.

2.3. Методические рекомендации по формированию культуры здоровья и ЗОЖ в практике начального образования

Физическая активность - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья. Двигательный режим абсолютно необходим ребёнку. Физическая активность должна быть постоянным фактором жизни, главным

регулятором всех функций организма. Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой.

Малоподвижное положение за партой отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

В свою очередь учитель обязан правильно организовать занятия, которые не заставят учащегося сидеть весь урок за партой, а разнообразить урок физкультминутками, динамическими играми, разнообразить урок разными видами деятельности.

Среди всей совокупности факторов, определяющих здоровый образ жизни, питанию принадлежит весьма важная роль.

Рациональное питание - это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его развития и функционирования. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома

или в школе) и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна). Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Не менее важным фактором при формировании здорового образа жизни является "личная гигиена". Личная гигиена предполагает следование правил, прежде всего: рациональный суточный режим, тщательный уход за телом, гигиену одежды и обуви каждым человеком в процессе его индивидуальной жизни.

Чаще всего у школьников загрязняются руки. Родители должны привить привычку мыть руки перед едой, после посещения туалета, после контакта с больными людьми, животными, после игр на улице. Соблюдение рационального суточного режима представляет собой наиболее важный элемент личной гигиены, в котором находят отражение и другие её элементы. Его соблюдение создаёт оптимальные условия для активной деятельности и эффективного восстановления организма, способствует повышению умственной и физической работоспособности.

Рассмотрев основные критерии, влияющие на формирование здорового образа жизни, мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер, которые так необходимо донести младшим школьникам, у которых именно в этот период является самым благоприятным для формирования основ культуры здорового образа жизни [15, с. 125].

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия

физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время.

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для ребёнка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма.

Таким образом, ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов.

При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Одним из важных факторов в развитии ЗОЖ младших школьников являются сформированные у них представления и понятия, расширяющие знания детей о человеке, его здоровье, здоровом образе жизни.

2.4. Описание комплекса мероприятий (игровых упражнений и творческих занятий) для формирования компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни у младших школьников

В программе «Школа России» «Окружающий мир» за 3 класс представлены некоторые темы, в которых затрагиваются темы здорового образа жизни. В первом полугодии дети проходят темы «Надежная защита организма», «Наше питание», «Здоровый образ жизни», для которых выделено по 1 уроку. Современные школы, учитывая недостаток часов, выделенных на развитие ЗОЖ, вводят дополнительные внеурочные занятия, объединённые в программу.

Кроме этого, важно учитывать, что некоторые поверхностные знания, представления и умения о ЗОЖ обучающийся может получить в детском саду и от окружающих людей. В этом смысле школьное образование в этой сфере позволяет улучшить качество этих знаний, представлений и умений, сделав их более прочными, глубокими и систематизированными.

После проведения анализа программы МБОУ Нарвинская СШ им. В. И. Круглова, было определено, что, кроме глубокой проработки всех аспектов здорового образа жизни, в этой программе подбираются методы и приёмы формирующей работы, направленные на формирование социально-психологических качеств учащихся, обеспечивающих должный уровень их коммуникативной активности. При этом акцент делается на когнитивный компонент ЗОЖ. Немного задействованы ценностный и поведенческий компоненты ЗОЖ.

Формирование эмоционального компонента культуры ЗОЖ осуществляется незначительно. Главным образом используется метод беседы, который дополняется игровыми и творческими элементами, а следовательно, получается вариант творческой беседы. Другие методы, способствующие

развитию знаний и представлений о ЗОЖ, не применяются. Исходя из этого, в рамках формирующего эксперимента необходимо дополнить имеющуюся программу через увеличение использования игровых и творческих заданий.

Если в исходной программе игры выступают дополнением к беседе, то здесь предполагается ввести полноценные игровые упражнения, позволяющие закрепить переданные обучающимся знания в беседах. По сути, когнитивный аспект ЗОЖ передаётся в беседах, мотивационный и ценностный формируются в играх и творческих упражнениях.

Также предполагается добавить творческие упражнения и коллективно-массовые мероприятия. Они также способствуют развитию мотивационного, ценностного и эмоционального аспектов ЗОЖ. Упражнения подобраны таким образом, чтобы сформировать знания, представления и умения о всех компонентах ЗОЖ: рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма».

Для каждого их представленных компонентов подобраны соответствующие методы и приёмы их подачи, что способствует повышению эффективности их усвоения.

Цель комплекса упражнений: Развитие у младших школьников всех компонентов здорового образа жизни;

План проведения внеурочных занятий:

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

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

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

Познавательные игры являются основой данного комплекса упражнений, которые сочетаются с рефлексией. Как правило, подбираются простые и сложные в сюжетном плане игры, устроенные таким образом, чтобы учащийся смог понять основные правила ЗОЖ. Тематика игры связана с определённым компонентом ЗОЖ:

В отношении рационального питания:

- Правильная/ неправильная еда. Простая игра, где осуществляется отработка знаний о различном эффекте пищи для организма. Суть игры заключается в том, что участники должны дифференцировать карточки с изображением еды по двум группам: полезная и неполезная еда. Затем каждый из них должен объяснить свой выбор.

В процессе игры не только осуществляется проверка знаний детей о пользе еды, но и развитие представлений о еде. Познавательный эффект игры связан не столько с пояснениями учителя, сколько с осмыслением учащимся (в процессе наблюдения за одноклассниками) влияния пищи на организм.

- «Расскажи об этом продукте» простая игра, основная цель которой заключается в развитии у учащихся представлений и знаний о продуктах питания и их влиянии на организм человека. Каждому из участников даётся предмет, являющийся образом определённого продукта, про который он должен рассказать.

- «Приготовь полезное и вкусное блюдо» игра, которая проводится после лекции о правильном питании. Её суть заключается в том, что учащиеся делятся на группы, каждая из которых, используя полученные от учителя знания, должна отобрать из всего перечня карточек с продуктами те, чтобы получилось полезное «блюдо». Побеждает группа, блюдо которой содержит

меньше вредных продуктов, а следовательно, считается более полезных.

Развитие умений правильных физических нагрузок осуществляется через следующие подвижные игры:

- «День и ночь» простая игра, в которой мальчики и девочки делятся на две группы, где мальчики являются ночью, а девочки – днём. Учитель, играя роль организатора и ведущего, поочередно называет ночь и день, тем самым стимулируя участников одной команды догонять участников другой команды.

Личной гигиены:

- «Чудесный мешочек» суть игры заключается в том, что учитель приносит мешок, в котором находятся разные предметы личной гигиены. Мешочек ложится перед детьми, и после считалочки каждый из участников этой игры по очереди должен вытащить оттуда предмет, объяснив его свойства. Игра стимулирует осмысление предметов личной гигиены.

- «Мойте руки правильно». Сначала учитель объясняет, как именно нужно правильно мыть руки, а потом каждый из участвующих в игре учащихся должен намазать руки блёстками и, используя полученные знания, смыть эти блёстки. Особенность блестящей пыли заключается в том, что они плохо смываются с рук, что стимулирует учащегося более к более тщательным движениям. В процессе этой игры не только стимулируется осмысление правильного мытья рук, но и формируются начальные двигательные умения.

- «Хорошая привычка, плохая привычка» групповая игра, для проведения которой учащиеся делятся на несколько групп. Участники групп должны составить на листке бумаги в клеточку таблицу, состоящую из 2 столбцов: хорошие и вредные привычки. Необходимо по 10 привычек в каждую. Побеждает та группа, которая правильно разграничила полезные и вредные привычки. Победившая группа должна составить мини доклад по составленной ими таблице, объяснив почему одни привычки считаются полезными, а другие - вредными.

Метод беседы представляет собой беседу учителя с учащимися, в

процессе которой осуществляется передача знаний о различных аспектах ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма). Учитель, выступая организатором беседы, посредством правильно организованного диалога, а именно передачи суждений и умозаключений, должен подвести учащихся к пониманию информации.

Для убеждения учащихся применяются примеры из жизни и осуществляется их анализ. В конце беседы проводится обратная связь в виде мини тестирования, посвящённого уточнению усвоению информации, озвученной учителем в процессе беседы. Каждая из проведённых бесед подкрепляется наглядными материалами: плакаты, статьи из газет и журналов, изображений на компьютере, презентацией и др. Проводиться беседы могут по следующим темам:

- Питание – основа жизнедеятельности организма – рассказывается о том, что в процессе питания человек получает основной перечень необходимых для жизнедеятельности веществ-реактивов, обеспечивающих протекание внутренних химических реакций, а следовательно, правильного развития организма;

- Полезные, нейтральные, вредные продукты: их различия; их внешние и внутренние особенности.

- Как питаться и быть здоровым – было рассказано про белки, жиры и углеводы; их функционал и пищевую ценность; витамины. Основной акцент делается на их правильное сочетание;

- Организм человека должен двигаться – объяснялось учителем, что организм человека устроен таким образом, что без движений начнутся негативные изменения. Также подчёркивалось, что основой жизни считается движения.

- «Правильные движения» - рассказ том, как правильно двигаться, избегая травм и дискомфорта.

- «Зарядка и полезные движения» - учитель подробно рассказывал о том, какие упражнения правильнее всего включить в зарядку и пояснял об эффективности отдельных упражнений.

- «Важность личной гигиены» – рассказано про пользу личной гигиены для организма человека.

- Личная гигиена младшего школьника – описание способов поддержания личной гигиены актуальных для ребёнка младшего школьного возраста.

- «Польза закаливания»;

- «Подходы для закаливания» - описание существующих способов закаливания.

- «Как правильно закаливаться» - описании технологии закаливания.

Важен и арт-метод и метод проектов. Для формирования представлений о различных компонентах ЗОЖ используется сочетание арт-метода и метода проектов, суть которого заключается в том, что после деления на группы учащиеся должны нарисовать плакат на ватмане, связанный с одним из компонентов ЗОЖ (в отношении рационального питания, регулярных физических нагрузок, личной гигиены, закаливания организма). После окончания коллективного рисунка осуществляется его защита в форме мини доклада, где учащиеся не только рассказывают содержание рисунка, но и характеризуют нарисованные на нём способы поддержания ЗОЖ.

Лекции медицинского работника. Информацию следует подавать в форме небольших лекций. По окончании лекции проводится небольшое тестирование, содержащее вопросы по владению информацией. Лекции могут проводиться по темам: «Правильное питание», «Польза физических нагрузок; «Способы поддержания личной гигиены»; «правильное закаливание организма».

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся было бы неполным без взаимодействия с родительским коллективом. Для пропаганды здорового образа жизни среди родителей необходимо использовать тематические родительские собрания. Одной из тем

собраний могла бы быть «Как сформировать у ребёнка стремление к здоровому образу жизни». Форма проведения родительских собраний могут быть следующим : собрание-беседа, собрание-дискуссия, круглый стол, собрание-конференция, пресс-конференция, собрание-семинар (семинар-практикум), собрание-тренинг, собрание-презентация, вечер вопросов и ответов. В качестве подготовительной работы возможно проведение анкетирования родителей по данным темам и анкетирование детей. Создание памяток, буклетов для родителей по интересующим их темам.

Таблица 2. – Тематический план внеурочных занятий

Номер занятия	Тема занятия	Цель занятия	Содержание	На какой критерий направлено
1	Правильное питание – основа здорового образа жизни.	Формирование знаний, умений правильного питания.	Беседа. Питание – основа жизнедеятельности организма. Правильная/ неправильная еда [9].	Когнитивный.
2	Особенности влияния пищи на организм ребёнка.	Развитие знаний и представлений об действии на организм продуктов питания	Беседа. Полезные, нейтральные, вредные продукты: их различия; их внешние и внутренние особенности. Рассказы об этом продукте» [14]. Игра «Съедобное несъедобное»	Когнитивный; Ценностный.
3	Здоровая пища и особенности её приготовления	Развитие знаний о приготовлении правильной еды	Беседа. Как питаться и быть здоровым. «Приготовь полезное и вкусное блюдо» [9].	Когнитивный; Ценностный.

4	Польза двигательной активности	Развитие знаний и представлений о пользе регулярной двигательной активности	Беседа. Организм человека должен двигаться. «Гуси-лебеди» [14].	Когнитивный; Ценностный; Поведенческий.
5	Соблюдение безопасности движений	Развитие знаний и представлений о безопасности во время движений	Беседа. «Правильные движения».	Когнитивный; Ценностный; Эмоциональный.
6	Зарядка	Развитие знаний и представлений о полезных свойствах зарядки	Беседа. «Зарядка и полезные движения» [9].	Когнитивный; Ценностный;
7	Личная гигиена	Формирование понимания полезных свойств личной гигиены	Беседа. «Важность личной гигиены». «Чудесный мешочек» [9].	Когнитивный; Ценностный; Эмоциональный.
8	Личная гигиена в	Развитие знаний и	Беседа. Личная гигиена	Когнитивный;

	младшем школьном возрасте	представлений о правилах личной гигиены младшего школьника	младшего школьника. «Мойте руки правильно» [9]. Интерактивная игра по теме.	Ценностный; Поведенческий.
9	Способы поддержания личной гигиены: медицинский аспект	Развитие более глубоких представлений о способах поддержания личной гигиены; Закрепление полученных ранее знаний и представлений об культуре ЗОЖ.	Лекция медицинского работника. «Способы поддержания личной гигиены: медицинский аспект» [15]. Поход в медицинский кабинет.	Когнитивный; Ценностный.
10	Закаливание. Граница между хорошими и плохими	Развитие знаний и представлений об пользе закаливания; Развитие понимания	Беседа. «Польза закаливания». «Хорошая привычка, плохая привычка» [9]. Выполнение заданий по теме на Учи.Ру.	Когнитивный; Ценностный; Поведенческий.

	привычками.	хороших и плохих привычек		
11	Правильные способы закаливания	Развитие более глубоких представлений о правильных способах закаливания организма; Закрепление полученных ранее знаний и представлений об культуре ЗОЖ.	Лекция медицинского работника. «Правильное закаливание организма». Лекция медицинского работника. «Отказ от вредных привычек» [15] .	Когнитивный; Ценностный.
12	Вредные привычки	Развитие знаний и представлений об ущербе организму из-за вредных привычек	Беседа. «Вредные привычки – медленный ущерб организму». «Вредные привычки» [14]. Выставка рисунков по теме.	Когнитивный; Ценностный.

13	Жизнь без вредных привычек	Развитие представлений о правильной, успешной жизни без курения и алкоголя	Беседа. «Курение и алкоголь не нужны успешным людям». Заучивание и пение песен о ЗОЖ [14].	Когнитивный; Эмоциональный; Ценностный.
14	Полезные привычки как один из аспектов ЗОЖ.	Развитие знаний и представлений о позитивном влиянии полезных привычек на организм	Беседа. Полезные привычки и улучшение функционирования организма. Заучивание и пение песен о ЗОЖ [15].	Когнитивный; Ценностный.
15	Заключительное занятие.	Закрепление представлений о культуре ЗОЖ.	Защита рисуночного проекта [9, 14, 15].	Когнитивный; Эмоциональный; Ценностный.

Представленные внеурочные мероприятия помогут комплексно воздействовать на учащихся, формируя у них все необходимые компоненты культуры ЗОЖ.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. «Здоровье - это процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [46].

2. В результате проведённого исследования выявлено, что критерии, входящие в диагностическую программу, сформированы у большинства учащихся на среднем уровне. Критерий, связанный с когнитивным аспектом ЗОЖ, исследовался методикой «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» (Ю. В. Науменко), где 69% учащихся набрали средние баллы. 8% учащихся имеют низкие баллы. 23% имеют высокий уровень выраженности данного компонента культуры ЗОЖ. Ценностный критерий исследовался методикой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Науменко Ю.В.). 48% испытуемых набрали средние результаты, 28% низкие, а 24% высокие. Поведенческий критерий ЗОЖ исследуется опросником «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша), где большинство учащихся 62% набрали средние баллы, 24% - низкие и 14% высокие.

3. Данные результаты показывают недостаток психолого - педагогической работы с обучающимся по вопросу формирования культуры ЗОЖ. На данный момент низкое педагогическое воздействие обусловлено особенностями программы и её методической ограниченностью. Например, как было определено в процессе анализа программ в ней акцент делается на метод беседы.

Его использование может быть эффективно только в сочетании с другими педагогическими методами. Поэтому целесообразно добавить ещё игровой метод, творческие мероприятия и беседу с медицинским работником. Также в исследуемых программах затрагиваются не все

компоненты ЗОЖ. Процесс обучения детей ценностям и методам правильного закаливания практически не освещается. Содержание таких занятий, как правило, строится вокруг правильного питания, физического развития. Это означает, что в разработанном комплексе упражнений предполагается сделать упор на развитие таких компонентов ЗОЖ как: режим дня, правильное питание, гигиена, рациональное питание, закаливание.

4. После проведения диагностики был составлен комплекс упражнений, способствующих формированию культуры здоровья и здорового образа жизни у учащихся 3 класса. Учитывая, что в этой школе уже есть программа развития ЗОЖ, которая отличается методической ограниченностью и недостаточной проработкой некоторых компонентов ЗОЖ (рациональное питание, режим дня) предполагается, что представленные в данной работе формирующие упражнения: комплекс подвижных игр на переменах, комплекс физминуток для младших школьников, анкета для родителей по вопросам здоровьесбережения, памятка для родителей по формированию здорового образа жизни младших школьников, сценарий родительского собрания для 3 класса на тему «Как сформировать у ребёнка стремление к здоровому образу жизни», являются оптимальным дополнением. Описанный комплекс позволяет обеспечить высокий уровень ценностной и эмоциональной включённости учащихся, но и способствовать их познавательному развитию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено формированию культуры здоровья и ЗОЖ младших школьников. Данная проблема является актуальной на протяжении длительного времени и изучается как зарубежными, так и отечественными учеными. Многие из них посвятили свои работы решению данной проблемы в тех или иных аспектах. Целенаправленная работа по формированию культуры здоровья у младших школьников - это целостный процесс, основанный на согласовании его ведущих компонентов: когнитивного, ценностного, деятельностного.

Процесс формирования культуры здоровья ведется как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Значительным плюсом формирования культуры здоровья у младших школьников во внеурочной деятельности для учителя является вариативность форм и методов развития компонентов культуры здоровья; для учащихся свободное, неформальное общение друг с другом и с учителем.

Использование занятий во внеурочной деятельности способствует формированию культуры здоровья у младших школьников, т.к. это дает возможность проявлять самостоятельность, развивать понятия ценности здоровья, повышать уровень культуры поведения в целом. Дети приобщаются к творческой, поисковой деятельности, что в свою очередь повышает уровень качества обучения. Был проведен педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольного.

Однако не стоит формировать культуру здоровья только во внеурочной деятельности. Прежде всего, эта работа касается уроков окружающего мира когда изучаются темы, связанные со строением и функционированием человеческого организма, охраной здоровья и профилактикой вредных привычек. Форму и место проведения данных

занятий необходимо максимально разнообразить – занятия организовать не только в учебном кабинете, но и в спортивном зале, экскурсии в медицинский кабинет.

Это традиционные комбинированные уроки, тематические уроки Здоровья, уроки-путешествия. Среди методов работы наиболее эффективными являются занимательные беседы, творческое рисование, дидактические и сюжетно-ролевые игры, инсценированные проблемных ситуаций, викторины, анкетирование, просмотр фильмов, чтение и обсуждение печатных познавательных материалов, создание индивидуальных и коллективных исследовательских и творческих проектов.

Но использование методов и приемов во внеурочной деятельности достаточно эффективно способствуют формированию культуры здоровья младшего школьника. Можно сделать вывод о том, что гипотеза данной работы подтвердилась: актуальное состояние сформированности культуры здоровья и здорового образа жизни находится преимущественно на среднем уровне.

Список используемой литературы

1. Агеевец В.У. и др. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. М. : Физкультура, образование и наука, 2016. 450 с.
2. Андриенко, Е.В. Педагогическая проблема формирования здорового образа жизни младших школьников // В сборнике: В помощь социальному педагогу сборник научно–методических материалов. Министерство образования и науки РФ, Главное управление образования мэрии города Новосибирска, Новосибирский государственный педагогический университет. Новосибирск, 2012. С. 5–11.
3. Арсентьева, М.В. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2014. № 3-2. С. 169-173.
4. Багнетова, Е.А. Здоровый образ жизни старшеклассников, Современные проблемы науки и образования. Москва, 2006. № 1. С. 33–34.
5. Байер К. Здоровый образ жизни. М. : Мир, 2016. 368 с.
6. Батуев А.С. Критические периоды детства и среда воспитания (начальные этапы биосоциальной адаптации ребенка) // Мир психологии. 2015. №1. 148 с.
7. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. М. : Просвещение, 2016. 128 с.
8. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. М. : Альпина Паблишер, 2016. 450 с.
9. Божович Л.И. Избранные психологические труды: проблемы формирования личности. М. : Международная педагогическая академия, 2015. 212 с.

10. Бутюгина, Н.О. Формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни в процессе изучения курса «окружающий мир» // В сборнике: дни науки Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского сборник трудов IV Научно–практической конференции профессорско–преподавательского состава, аспирантов, студентов и молодых ученых. Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2018. С. 122–126.
11. Васильева Д. Молодежь и здоровье // Пока не поздно. 2014. № 11.
12. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни // Исихол. вести. РГУ. Ростов н/Д. 1997. Вып. 3. С. 420—429.
13. Викулин, С.П. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. 2015. № 1 (3). С. 301-302.
14. Винокурова, В.А. Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников // Аллея науки. 2019. Т. 1. № 4 (31). С. 787– 790.
15. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М. :
16. Гаркуша, Н.С. Кравец В.В. Методика работы классного руководителя по воспитанию культуры здоровья школьников // Воспитательная работа в школе. Москва.: Народное образование. – 2006. – № 5. – С. 93–112.
17. Горбачев, Д.Ю. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста средствами мультимедиа и интернет– технологий // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. № 3. С. 25–29.
18. Дерябо, С. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни: методика измерения // Директор 0коёы. – 1999. – № 2. – С. 7–16.
19. Доброрадова, Л.В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2009. № 5. С. 29–35.

20. Донских, Н.В. Карпенко А.Ю. Формирование здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. № 4. С. 59-64.
21. Дрозд, С.Н., Смирнова Е.В. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников // Вестник научных конференций. 2015. № 2-6 (2). С. 39-40.
22. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М. : Флинта, 2016. 560 с.
23. Емельянова Т.В. Условия формирования здорового образа жизни у младших школьников. // Научный альманах. 2015. №10-2(12). С. 170-174
24. Жбанков Р. Г. . Учись быть здоровым. М. : Просвещение, 2014. 143 с.
25. Журавлёва, Н.З. Некоторые особенности ознакомления младших школьников со здоровым образом жизни // В сборнике: Актуальные вопросы модернизации российского образования. материалы XXII международной научно-практической конференции. Центр научной мысли; научный редактор И. А. Рудакова. 2015. С. 124-127.
26. Зайцева Е.А., Шишкова Е.М. Педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2011. № 5-1. С. 197-201.
27. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Спб. : 2014. 230с.
28. Ильясов Д.Ф., Смирнова Ю.В. Ценностная ориентация на здоровый образ жизни и ее формирование у младших школьников // Сибирский педагогический журнал. 2009. № 9. С. 332-338.
29. Казин, Э.М. в сб. Валеологические аспекты образования: из опыта работы центров научных основ здоровья и развития в Кузбассе. Кемерово, 1995. С.9-13.

30. Ким, А.В., Лядова С.А. Модель формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Известия Алтайского государственного университета. 2002. № 3 (25). С. 104–106.
31. Козлова, Н.С. Некрасова А.В., Горбунова И.Л. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. 2014. № 10 (69). С. 387–389.
32. Козырская И.Н., Прокудина В.С. Реализация психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни младших школьников // Научный потенциал. 2013. № 2 (11). С. 67-70.
33. Колбанов, В.В. Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблема валеологии в образовании. Липецк, 1995..
34. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М. : Просвещение, 2014. 37-39 с.
35. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни. М. : Профиздат, 2015. 256 с.
36. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения. М. : Компания Спутник +, 2018. 104 с.
37. Медик В.А. Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов. М. : Медицина, 2016. 144 с.
38. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» - М. :Просвещение, 2004.-157 с
39. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни. М. : Academia, 2015. 144 с.
40. Морозов М.А.Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М. : СпецЛит, 2016. 176 с.
41. Науменко, Ю.В. Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни младших школьников: ценностно-методологические ориентиры // Методист. 2012. № 4. С. 8-11.
42. Рассел Д. Здоровый образ жизни. М. : 2015. 732 с.
43. Рустамов, А.Ш. Педагогическое моделирование формирования у старших школьников представлений о здоровом образе жизни //

Гуманизация образования. 2010. № 8. С. 46–52.

44. Текучева Л.А. Здоровый образ жизни. Правильное питание. М. : Другое Reshenie, 2015. 449 с

45. Тюрина, М.И. Изучение представлений младших школьников о здоровом образе жизни // В сборнике: World science: problems and innovations сборник статей XXVI Международной научно–практической конференции. В 2 частях. Ответственный редактор Г.Ю. Гуляев. 2018. С. 280–282.

46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «21» мая 2021 г. – № 287. – Режимдоступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>

47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2017. 480 с.

48. Чичкова Г.М. Формирование навыков здорового образа жизни в урочной и внеурочной деятельности младших школьников // Начальная школа плюс до и после. 2013. С. 13-18.

49. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. СПб. : Речь, 2018. 480 с.

50. Якуба А.В. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение. М. : Питер, 2016. 272 с.

Таблица А.1- Уровни развития наблюдательности у обучающихся 9-10 лет

И.Ф.	1 методика		2 методика		3 методика		Наблюда- тельность	
	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень	балл	уровень
Миша Д.	9	в	12	в	9	в	30	в
Вера К.	5	с	7	с	8	с	20	С
Маша А.	6	с	6	с	8	с	20	с
Георгий К.	9	в	11	в	7	с	27	в
Алиса К.	6	с	7	с	7	с	20	с
Даша М.	11	в	6	с	7	с	24	с
Алиса М.	9	в	10	в	12	в	31	в
Арина О.	7	с	9	в	11	в	27	в
Олег П.	5	с	5	с	7	с	17	с
Света П.	1	н	3	н	0	н	4	н
Ваня М.	5	с	5	с	6	с	16	с
Тимофей Б.	0	н	3	н	3	н	6	н
Аня С.	7	с	7	с	7	с	21	с
Саша Н.	6	с	2	н	3	н	11	н
Дима К.	6	с	6	с	7	с	19	с
Александра Б.	6	с	2	н	3	н	11	н
Маша Э.	5	с	7	с	5	с	17	с
Степан Г.	9	в	3	н	1	н	13	н
Лиза Г.	5	с	7	с	7	с	19	с
Арина Б.	5	с	9	в	6	с	21	с
Миша М.	5	с	7	с	6	с	18	с

Технологическая карта урока

Программа: Школа России

Авторы: А.А. Плешаков, М.Ю. Новицкая

Тема урока: «Если хочешь быть здоров»

Тип урока: открытие нового знания.

Цель: создать условия для усвоения норм здоровьесберегающего поведения в природной, социальной среде на основе формирования нормативного отношения к своему здоровью. (на основе формирования навыков сохранения своего здоровья) (на основе знакомства с правилами сохранения здоровья).

Социальный опыт:

Содержание обучения (объекты):

- строение тела человека (Мозг – управляет работой всего организма; Легкие – с их помощью человек дышит; Сердце – мотор, который гонит по сосудам кровь; Желудок – «внутренняя кухня»; Кишечник – «коридор», в котором пища превращается в прозрачный раствор и впитывается в кровь; Печень – помощник переваривания пищи.)

-режим дня (распорядок, в котором правильно сочетаются учеба, игры, отдых и другие занятия)

-правильное питание (завтрак, обед, ужин; растительная и животная пища)

-личная гигиена (чистить зубы, мыть руки, не разговаривать во время еды, не есть невымытые овощи и фрукты, свет при письме должен падать с левой стороны и т.д.)

Задачи урока:

1. Организация работы класса

2. Организация принятия образовательной цели:
 - 2.1. Актуализация имеющегося представления о строении организма (органы и их функции);
 - 2.2. Актуализация имеющегося дефицита о правилах сохранения здоровья (что нужно делать, чтобы органы нормально функционировали?)
 - 2.3. Формулирование цели, предлагаемой ученикам для ее принятия (Познакомиться с правилами сохранения здоровья)
 - 2.4. Предъявление плана достижения цели:
3. Организация работы по составлению режима дня
4. Организация работы по знакомству с правильным питанием
5. Организация работы по определению правил личной гигиены
6. Организация рефлексии (плакат на тему здоровье)

Средства обучения: учебник, рабочая тетрадь, интер. доска, ватман

Этапы урока	Задачи	Деятельность учителя	Деятельность учеников	Форма работы	Уд
I.	1.	Организация деятельности класса		Фронтальная	-
II.	2.1.	Учитель дает задание соединить органы с их функциями:	Мозг – управляет работой всего организма; Легкие – с их помощью человек дышит; Сердце – мотор, который	Индивидуальная	Познавательные Регулятивные

	<p>Мозг - «внутренняя кухня» Легкие - управляет работой Сердце всего организма Желудок -помощник Кишечник переваривания пищи Печень - с их помощью человек дышит - мотор, который гонит по сосудам кровь - «коридор», в котором пища превращается в прозрачный раствор и впитывается в кровь</p> <p>После выполнения задания, проверяют все вместе.</p>	<p>гонит по сосудам кровь; Желудок – «внутренняя кухня»; Кишечник – «коридор», в котором пища превращается в прозрачный раствор и впитывается в кровь; Печень – помощник переваривания пищи.</p>	Фронтальная	
2.2.	<p>- Что нужно делать для того, чтобы наш организм работал без сбоев, чтобы все органы функционировали нормально? - Какие правила нужно</p>	<p>- Высказывают свои предположения (ходить к врачу, не есть вредную еду и т.д.) Предположения детей.</p>	Фронтальная	<p>Познавательные Регулятивные</p>

		соблюдать для этого?			
	2.3. 2.4.	<p>- Какую цель мы сегодня для себя поставим?</p> <p>- Для того, чтобы достичь нашей цели, мы сегодня с вами познакомимся с режимом дня, с правильным питанием и личной гигиеной.</p>	<p>- Узнать правила сохранения здоровья</p>	Фронтальная	Регулятивные
III.	3	<p>- Ребята, вы знаете что такое «режим дня»?</p> <p>- Режим – это распорядок, в котором правильно сочетаются учеба, игры, отдых и другие занятия.</p> <p>- Рассмотрите рисунки в учебнике на странице 8.</p> <p>- Что еще пропущено в режиме дня Сережи?</p>	<p>Высказывают свои предположения</p> <p>- Умывание, обед, отдых, полдник, ужин, вечерний отдых.</p> <p>Дети дополняют список своими вариантами (игры,</p>		<p>Познавательные</p> <p>Регулятивные</p>

	<p>- Что еще может входить в режим дня?</p> <p>- Для чего нужен режим дня?</p>	<p>дополнительные занятия в секциях, прогулка и т.д.)</p> <p>- Помогает укрепить здоровье, лучше учиться, больше успевать.</p>		
4.	<p>- Но соблюдения режима дня недостаточно для поддержания здоровья. Нужно еще и правильно питаться. Что мы едим на завтрак? Каким должен быть завтрак?</p> <p>Залогом правильной работы всего организма является правильное питание, а главным принципом здорового питания является полезный завтрак. Завтрак должен быть натуральным, легким и питательным. Наиболее правильными продуктами для здорового завтрака являются разнообразные каши.</p> <p>- Что нужно есть на обед?</p> <p>- Еще один важный прием</p>	<p>- Кашу, масло с хлебом, какао и т.д.</p> <p>Сытным, полезным, вкусным и т.д.</p> <p>- Супы, гарниры и т.д. Первое и второе блюда.</p>		

	<p>пищи – это ужин. Последний прием пищи должен быть за три часа до отхода ко сну. Нельзя наедаться «От пуза», поскольку тяжесть в желудке отразится на вашем сне и здоровье плохо. Какие продукты желательно есть на ужин?</p> <p>- Откройте страницу 9 в учебнике. На какие две группы можно разделить все продукты? Назовите продукты, которые входят в эти группы. Приведите другие примеры продуктов жив. и раст. происхождения.</p>	<p>- Салаты, овощи, яйца, творог, яблоки, рыбу и т.д.</p> <p>- Продукты животного и растительного происхождения.</p> <p>Выполняют задание.</p>		
5.	<p>- Что нужно делать перед завтраком утром?</p> <p>- Знаете ли вы, как правильно ухаживать за зубами?</p> <p>Прочитайте на странице 11 как нужно чистить зубы. Расскажите.</p> <p>- Что еще входит в перечень</p>	<p>- Чистить зубы.</p> <p>- Высказывают свои предположения.</p> <p>- Читают, ведут диалог с учителем.</p> <p>- Высказывают свои</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p>	<p>Познавательные</p> <p>Регулятивные</p>

		<p>правил личной гигиены?</p> <p>Посмотрите на слайд (незаконченные правила личной гигиены). Давайте закончим правила.</p>	<p>предположения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чистить зубы нужно два раза в день: утром и вечером; 2. Перед едой нужно обязательно мыть руки; 3. Во время еды нельзя разговаривать; 4. Никогда не ешь невымытые овощи и фрукты; 5. свет при письме должен падать с левой стороны. 		
IV.	б.	<p>Учитель вывешивает на доску ватман, где изображен человек в центре, а наверху написано «Здоровье». Дает задание по группам (1 группа – личная гигиена; 2 группа – правильное питание; 3 группа – режим дня) нарисовать плакаты по заданной теме.</p> <p>После выполнения задания, рисунки крепятся на плакат вокруг</p>	<p>Выполняют задание.</p> <p>Делают вывод о том, что, для того, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать все составляющие, а не по отдельности.</p> <p>Правила сохранения здоровья такие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильное, сбалансированное питание; 	<p>Групповая</p> <p>Фронтальная</p>	<p>Регулятивные</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Личностные</p>

		человека.	<ul style="list-style-type: none">– физическая активность;– гигиенический уход;– соблюдение режима дня;– отсутствие вредных привычек.		
--	--	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Комплекс подвижных игр на переменах

№	Название	Содержание
1.	Зеленый, красный, желтый	<p>Дети становятся в круг, учитель с тремя кружочками (зеленый, красный, желтый) - посередине. Учитель дает команды: "Остановились! Приготовились! Пошли!", - одновременно поднимая соответствующий кружок. Учащиеся, которые ошиблись, выходят из игры.</p>
2.	Совушка	<p>Выбирается водящий - «совушка». Играющие – на площадке, а «совушка» - в гнезде (отведенное для этого место). По сигналу «День наступает» дети, подражая полету бабочек, стрекоз, птиц, жуков и «превращаясь» в других животных, резвятся, стараются наиболее точно показать, кого они изображают.</p> <p>По команде «Ночь наступает» все играющие обязаны «замереть» в той позе, в которой она их застала. «Совушка» выходит «на охоту», шевелящихся уводит в гнездо. По сигналу «День наступает»- «совушка» уходит в гнездо, играющие опять «оживают». «Совушка» меняется через 2-3 игры.</p>
3.	Удочка.	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="465 1209 2089 1310">1. Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. <li data-bbox="465 1337 2089 1378">2. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из

		<p>игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.</p> <p>3. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.</p>
4.	Нужно - не нужно	<p>Ведущий говорит: "Я хочу посадить огород. Капуста нужна?" Дети отвечают: "Нужна".</p> <p>Перечисляя овощные растения, ведущий называет фруктовые. Кто из детей ошибся, платит фант.</p> <p>"Засадив" огород, дети продолжают игру - начинают "засаживать" сад. Ведущий, перечисляя фрукты, употребляет названия овощей. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.</p>
5.	Режим дня	<p>Учащимся раздаются сюжетные картинки, на которых изображены режимные моменты школьника. Учащиеся рассматривают картинки, затем быстро выстраиваются друг за другом, соблюдая последовательность выполнения режимных моментов.</p>
6.	Ручеек	<p>Количество играющих должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор, выбирает себе пару из играющих и встает в конец. Освободившийся игрок становится водящим.</p>
7.	Съедобное - несъедобное	<p>Для игры необходимы: группа игроков, сидящих рядком, ведущий и мячик. Ведущий кидает мячик каждому игроку по очереди и при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное» (т.е. обозначало какую-нибудь еду: «мороженое», «колбаса»), то игрок должен мячик поймать. Если «несъедобное» («табуретка», «чашка») – оттолкнуть. Тот, кто ошибается (ловит мяч) – меняется местами с ведущим.</p> <p>Для игры требуется хорошая реакция и внимание.</p>

Комплекс динамических пауз для младших школьников

№	Содержание
1.	<p>Апельсин</p> <p>— Мы делили апельсин.</p> <p>Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.</p> <p>— Много нас, а он один.</p> <p>Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эта долька — для ежа, • Эта долька — для стрижа, • Эта долька — для утят, • Эта долька — для котят, • Эта долька — для бобра. <p>Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • А для волка... кожура. • Он сердит на нас — беда! • Разбегайтесь кто куда. <p>Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.</p>
2.	<p>Мы осанку исправляем Спинки дружно прогибаем Вправо, влево мы нагнулись, До носочков дотянулись. Плечи вверх, назад и вниз. Улыбайся и садись.</p>
3.	<p>«Режим дня»</p> <p>Рано утром я проснусь и сделаю зарядку. (хлопаем в ладоши)</p> <p>А затем в кровать пойду и усну там сладко (топаем)</p> <p>А я завтракать пойду, даже не умоюсь (топаем)</p>

	<p>Сначала в ванную пойду, себя в порядок приведу. (хлопаем в ладоши)</p> <p>А на завтрак у меня вкусные конфеты(топаем)</p> <p>Ну, тогда я съем на завтрак жирные котлеты (топаем)</p> <p>Мама кашу мне сварила, вкусный чай мне заварила (хлопаем в ладоши)</p> <p>Я все съем и убегу, за собой не уберу (топаем)</p> <p>Маме я скажу спасибо, в щечку поцелую (хлопаем в ладоши)</p> <p>Мамочке своей помогать я буду: всю посуду приберу, пол на кухне подмету (хлопаем в ладоши)</p> <p>Перед сном почищу зубы и купаться буду М</p> <p>У мамы сказку попрошу и сладко-сладко я усну (хлопаем в ладоши)</p>
	<p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>Ранним утром ты проснись, (встать в положение стойки руки к плечам)</p> <p>Потянись и улыбнись, (встать на носки ,потянуться)</p> <p>Чтобы было сил в достатке, (руки перед грудью – рывковые движения локтями назад – 2 раза)</p> <p>Не забудь и про зарядку (правая рука вверх, левая вниз – рывковые движение руками назад – 2 раза)</p> <p>Отправляйся умываться, (имитация умывания правой и левой рукой)</p> <p>Обливаться, обтираться (имитация обливания и обтирания)</p> <p>Так ты будешь закаляться (руки на пояс – наклон вправо и влево)</p> <p>И простуды не бояться (руки на пояс – наклон вперед прогнувшись)</p> <p>Прогуляйся по дорожкам (руки в «замок» на уровне пояса поочередное поднятие колен до «замка»)</p> <p>Укрепляя свои ножки (повторить)</p> <p>Воздух утренний бодрит – (обмахивание себя руками)</p> <p>Нагуляешь аппетит! (поглаживание по животу)</p> <p>Если правильно питаться, (правая рука в сторону, левая рука</p>

	<p>в сторону)</p> <p>Закаляться и гулять, (правая рука вверх, левая рука вверх)</p> <p>Если вовремя в кровать (руки под правую щеку, ладони соединить)</p> <p>Вечером ложиться спать, (руки под правую щеку, ладони соединить)</p> <p>Если вредные привычки («погрозить» указательным пальце правой руки)</p> <p>От себя ты уберешь («погрозить» указательным пальце левой руки)</p> <p>Это значит, что здоровый (ходьба на месте)</p> <p>Образ жизни ты ведешь! (ходьба на месте, в конце фразы – руки вверх)</p>
4.	<p><u>«Фрукты»</u></p> <p>Будем мы варить компот. (<i>маршировать на месте</i>)</p> <p>Фруктов нужно много. Вот. (<i>показать руками - "много"</i>)</p> <p>Будем яблоки крошить,</p> <p>Грушу будем мы рубить,</p> <p>Отожмем лимонный сок,</p> <p>Слив положим и песок. (<i>имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок</i>)</p> <p>Варим, варим мы компот, (<i>повернуться вокруг себя</i>)</p> <p>Угостим честной народ. (<i>хлопать в ладоши</i>)</p>
5.	<p>Овощи.</p> <p>В огород пойдем, (<i>шаги на месте</i>)</p> <p>Урожай соберем.</p> <p>Мы моркови натаскаем (<i>«таскают»</i>)</p> <p>И картошки накопаем. (<i>«копают»</i>)</p> <p>Срежем мы кочан капусты (<i>«срезают»</i>)</p> <p>Круглый, сочный, очень вкусный, (<i>показывают круг руками три раза</i>)</p> <p>Щавеля нарвем немножко (<i>«рвут»</i>)</p> <p>И вернемся по дорожке. (<i>шаги на месте</i>)</p>
6.	<p>Продукты питания.</p>

	<p>В магазин мы все ходили и продукты там купили: <i>(идут по кругу)</i></p> <p>Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога, <i>(взмах руками влево, вправо)</i></p> <p>Все к обеду припасли, <i>(прямо, широко разводят руки)</i></p> <p>Чуть до дома донесли. <i>(приседают)</i></p>
7.	<p>Физ.минутка: «Льётся чистая водица».</p> <p>Льётся чистая водица</p> <p>Мы умеем сами мыться.</p> <p>Порошок зубной берём,</p> <p>Крепко щёткой зубы трём.</p> <p>Моем шею, моем уши,</p> <p>После вытремся посуше.</p>
8.	<p>Гимнастика для глаз</p> <p>Мы гимнастику для глаз</p> <p>Выполняем каждый раз.</p> <p>Вправо, влево, кругом, вниз,</p> <p>Повторить ты не ленись.</p> <p>Укрепляем мышцы глаза.</p> <p>Видеть лучше будем сразу.</p>

Сценарий родительского собрания для 3 класса на тему «Как сформировать у ребёнка стремление к здоровому образу жизни»

Что имеем, не храним, потерявши - плачем.

Народная мудрость

Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.

Г. Гейне

Люди не умирают, они убивают себя сами.

Сенека

Время проведения: I четверть.

Цели: формирование представлений о здоровье и здоровом образе жизни и его влиянии на сохранение здоровья школьника.

Задачи: дать информацию о направлениях сохранения здоровья школьника; сформулировать рекомендации по сохранению физического, психического и душевного здоровья детей.

Ход собрания

I. Подготовительный этап

Провести в классе наблюдения за питанием детей: попросить сдавать этикетки от покупаемых продуктов учителю.

Оформить доску тезисами лекции (приложение 1).

Провести викторину среди учащихся класса «Как сберечь свое здоровье» (приложение 2).

II. Организационный этап

Выписать на доску цитаты по теме собрания. Приготовить для работы в группах все необходимые материалы: этикетки продуктов питания, тексты викторины.

III. Проведение педагогического всеобуча

1. Выступление учителя

Классный руководитель. Прочитайте цитаты, записанные на доске.

- Как вы сформулируете тему сегодняшнего собрания? (Как сберечь здоровье.)

Правильно, мы сегодня будем говорить об основных правилах здоровьесбережения. А для этого сначала попробуем дать определение этому понятию.

- Что такое, на ваш взгляд здоровье, какого человека можно назвать здоровым? («Здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие, настроение», «Здоровый человек-это человек с хорошим иммунитетом, не имеющий хронических заболеваний» и т. п.)

Верно, здоровье - это такое состояние, при котором человек способен максимально использовать свои физические и энергетические ресурсы, чтобы реализовать свои способности и произвести потомство. Но, к сожалению, зная это, мы не всегда стремимся выполнять правила, способствующие сохранению здоровья. А когда теряем его, уже редко можем исправить положение - время работает против нас.

Какие составляющие входят в понятие «здоровье»? Их три:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- душевное здоровье.

Какие меры необходимо принимать человеку, чтобы каждая часть его здоровья была сохранена? Физически здоровым считается человек, который, как вы правильно определили в начале собрания, редко болеет, у него хорошая иммунная система, физически развит и закален, и, что особенно важно, стремится к сохранению и упрочению своего здоровья. Родителям необходимо с ранних лет развивать у ребенка навыки здорового образа жизни. Одно из направлений в решении этого вопроса принадлежит соблюдению режима дня школьника, организации отдыха. Многие родители, стремясь дать как можно больше знаний ребенку, записывают его к различным репетиторам, на дополнительные курсы. В итоге такой интенсивный труд без полноценного отдыха приводит к переутомлению. Это, в свою очередь, снижает иммунитет, приводит к стрессам, появлению хронических соматических заболеваний.

В младшем школьном возрасте для предупреждения переутомления показан дневной сон, если это возможно организовать. В целом ребенок должен спать не менее 8-10 часов в сутки.

Следующий фактор сохранения здоровья - это укрепление иммунной системы. Физическая активность, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, водные процедуры, отказ от вредных привычек, правильное питание - все эти мероприятия способствуют этому. К сожалению, современные учебные нагрузки значительно снизили двигательную активность школьника. Поэтому для профилактики гиподинамии и сохранения здоровья родители должны принимать следующие меры по улучшению физического состояния и самочувствия детей:

- проведение зарядки;
- прогулки на свежем воздухе;
- оздоровительный бег;
- занятия зимними видами спорта - катание на лыжах, коньках;
- плавание;
- езда на велосипеде;
- командные виды спорта: волейбол, футбол и т. п.;
- туризм;
- занятия аэробикой, спортивными танцами и т. п.

Все эти меры не только способствуют профилактике простудных заболеваний, ритмичному сокращению сердца, снимают нервное напряжение, активизируют дыхание и кровоснабжение, но и создают хорошее настроение, укрепляют волю и развивают такое качество характера, как выносливость.

Немаловажным фактором сохранения здоровья является закаливание. Оно укрепляет защитные силы организма, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровоснабжение и работу мышц, нормализует обмен веществ. Закаленные дети лучше переносят перепады температуры,

реже болеют простудными заболеваниями. Существуют следующие виды закаливания:

- закаливание солнцем;
- закаливание воздухом;
- закаливание водой;
- обтирание;
- обливание;
- обтирание стоп;
- полоскание горла;
- контрастный душ;
- купание;
- баня;
- массаж.

Начинать закаливание врачи советуют постепенно, лучше в летний период. Но, в любом случае, перед этим необходимо посоветоваться с участковым врачом-педиатром.

Значительную роль в сохранении здоровья человека играют привычки. Одни из них сохраняют здоровье, другие разрушают его, приводят к деградации личности, преждевременному старению организма и смерти. К ним относятся употребление психоактивных веществ, табакокурение. Наши дети подходят к трудному подростковому возрасту. В этот период меняются их жизненные приоритеты. Например, если мнение родителей раньше для них было неоспоримым, авторитетным, то в этом возрасте точка зрения взрослых в глазах ребенка обесценивается. Мнение сверстников становится более значимым. Поэтому такая вредная привычка, как табакокурение становится в подростковом возрасте настоящей бедой как для детей, так и их родителей.

Как известно, табачный дым, являясь скрытым убийцей, оседает в легких и всасывается в кровь. При этом в первую очередь нарушается работа сердца, головного мозга, а впоследствии и всех внутренних органов.

Особенно активно табачный дым разрушает здоровье детей, т. к. их организм очень восприимчив к различным ядам. Необходимо уже сейчас объяснить ребенку механизм воздействия табака на организм человека. Он заключается в том, выкуренная сигарета оказывает бодрящее воздействие на организм. Поэтому если вы говорите ребенку, что курить - это неприятно, некрасиво, «невкусно», вы обманываете его. Особенно это объяснение становится неприкрытым для ребенка, если кто-то из членов семьи курит. Надо объяснить, что находящийся в табачном дыме аммиак через 2-3 минуты после вдыхания образует в организме нашатырный спирт. Попадая в кровь, он расширяет сосуды головного мозга, возбуждает нервную систему. В этот момент курильщик и чувствует приток свежих сил. Но через несколько минут происходит спазм сосудов, и, чтобы избавиться от этого, человек вновь тянется за сигаретой. Таким образом, он становится зависимым от сигарет, постепенно отравляя свой организм.

Еще один опасный яд - алкоголь. Он также обладает наркотическим воздействием. В небольших дозах он поднимает настроение, вызывает чувство облегчения. Но в дальнейшем наступают симптомы отравления, о которых ребенку надо также рассказать. Опасность употребления алкоголя подростками состоит еще и в том, что он вызывает агрессивность.

То же самое можно сказать и об употреблении наркотиков. Кроме того, эта вредная привычка вызывает чрезвычайно опасную болезнь, трудно поддающуюся лечению - наркоманию. Часто попробовав наркотик только один раз, человек уже не может обойтись без него. Наркотик поражает все органы человека, разрушает иммунную систему, действуя на генном уровне, он вызывает психические расстройства, вызывает полную деградацию личности.

Но мало будет просто рассказывать детям о воздействии табака, алкоголя, наркотиков на организм. Взрослым нужно быть внимательнее к нему в этот период, стараться сохранить с ним доверительные отношения. А самое важное - научить его находить удовольствие в другом, например, в

творчестве, спорте, общении. Что бы ни говорили взрослые, воспитание потребности в здоровом образе жизни идет от семьи. Поэтому примером должны являться сами родители. Не стоит устраивать праздники, где алкоголь - центр события. Если в семье пьет или курит один из родителей, не надо пытаться скрывать это от ребенка. Будет лучше, если ребенок будет знать, что это вредная привычка, и супруг (супруга) не может пока от нее избавиться.

Следующим фактором сохранения здоровья является полноценное питание. В третьем классе мы будем проходить с детьми эту тему на уроках окружающего мира. Младшие школьники должны знать основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, а также их роль в полноценном развитии организма. Но, как показывает опыт, сколько бы об этом не говорилось, дети не стремятся питаться правильно. Негативное воздействие на их сознание оказывает реклама на радио и телевидении. Ребята привыкают перекусывать чипсами, сухариками, шоколадными батончиками. Сразу хочется заострить внимание на следующей проблеме. Некоторые родители идут на поводу у детей и, отказываясь от горячего обеда в школьной столовой, дают им карманные деньги на питание в буфете. При этом классный руководитель не в состоянии проконтролировать качество питания детей. Недавно мы провели в классе такой эксперимент. В течение месяца я попросила детей не выбрасывать упаковки от продуктов, которые они покупают в буфете, в магазине по дороге домой. Сегодня я принесла этикетки этих продуктов на собрание.

Работа в группах

Давайте проведем работу в группах. Для этого рассмотрим этикетки, прочитаем их состав и подумаем, какой вред они оказывают на пищеварительную систему ребенка.

(Родители рассматривают этикетки, обмениваются мнениями, каждая группа предлагает решение проблемы. Например: «Необходимо быть

внимательнее к покупкам, следить за питанием детей, убедить их питаться организованно под присмотром классного руководителя».)

Продолжение лекции

Мы познакомились с факторами, способствующими сохранению физического здоровья детей. Но для того, чтобы человек чувствовал себя настоящим здоровым, необходимо беречь психику. Нагрузки, которые испытывает современный школьник, очень велики, и часто психика не выдерживает. Школьник еще не умеет управлять своими эмоциями. Лучше всего в этом возрасте регулировать эмоциональное состояние физическими упражнениями, при помощи занятий различными видами искусств. Помогут прогулки, выезды за город. Хорошо, если у вас есть домашние животные. Помогает расслабиться созерцание струящейся воды, огонь зажженной свечи.

Еще одна важная составляющая здоровья человека - его душевное здоровье. Это соответствие мыслей, чувств, поступков принятым в обществе нормам, основанных на идеалах добра, чести, правды, справедливости, и других категориях этики. Чтобы сформировать навыки бесконфликтных взаимоотношений с окружающими, необходимо научить ребенка выполнять следующие правила:

- не пытаться переделать другого человека, а самому изменить свое отношение к нему;
- не увлекаться критикой, уметь вовремя остановиться;
- обсуждать конфликт, который возник сейчас, а не вспоминать прошлые «грехи»;
- во время конфликта следить за своей речью, не допускать оскорблений;
- уметь ценить достоинства другого человека и восхищаться ими;
- быть внимательным к чувствам, настроениям окружающих;

- вести себя так, как хотелось бы, чтобы другие вели себя по отношению к тебе.

В заключение хочется отметить, что в условиях сложной экологической, экономической действительности проблемы сохранения жизни и здоровья детей особенно актуальны. Но одни только знания о здоровом образе жизни не помогут. Необходимо, чтобы потребность в сохранении здоровья стала внутренним убеждением ребенка.

Ознакомление родителей с результатами анкетирования детей

Классный руководитель. При подготовке к собранию мы провели викторину среди детей «Как сберечь свое здоровье» (приложение 2).

Предлагаем вам ознакомиться с ее вопросами (раздает бланки родителям).

- Правильные ответы о правильном питании дали ... % детей.
- Понимают, что физические упражнения способствуют сохранению здоровья ... % детей.
- Имеют правильные знания о вреде табакокурения ... % детей.

Подведение итогов родительского собрания

Классный руководитель. Как видите, есть о чем поговорить с детьми, над чем поработать. Но самое главное, мы должны осознать: в воспитании стремления к здоровому образу жизни должны стать примером взрослые.

Возможное решение собрания

1. Обсудить дома с остальными членами семьи информацию, услышанную на собрании и полученную в результате выполнения практических работ.

2. Использовать ее для формирования в семье потребности к здоровому образу жизни.

3. Наблюдать за питанием своего ребенка.

4. Обсудить с детьми результаты викторины.

5. Организовать горячее питание детей всего класса.

6. Совместно с родителями убедить ребят в необходимости полноценного горячего питания.

7. В течение года организовать туристические походы на природу, выезды на экскурсии в эко парки, заповедники.

Анкета для родителей по вопросам здоровьe сбережения.

1. Соблюдает ли Ваш ребенок режим дня?

- да
- нет
- в силу того, что целый день работаю- не отслеживаю

2. Каким образом Вы устанавливаете режим дня своему ребенку?

- интуитивно
- использую традиции семьи
- использую рекомендации литературы для родителей
- использую рекомендации детского врача

3. Сколько времени Ваш ребенок проводит на свежем воздухе?

- менее час
- 1 час
- 2 часа
- и более

4. Имеет ли Ваш ребенок специально оборудованное место для домашних занятий?

- да
- нет

5. Сколько времени тратит Ваш ребенок на занятия компьютером и просмотр телевизионных передач?

- менее час
- 2 часа
- и более

6. Какие мероприятия проводятся в вашей семье с ребенком по сохранению и пропаганде здорового образа жизни?

- турпоходы
- совместные занятия спортом
- прогулки на природе
- посещение бассейна
- лыжные прогулки
- беседы о здоровом образе жизни
- не проводится ничего
- Другое.....

7. Изменилось ли здоровье Вашего ребенка за время обучения в школе и по каким показателям?

- осталось без изменений
- ухудшилось

Зрение	Опорно-двигат.	Сердечно-сосудист.	Желудочно-кишечные.	Другое

8. Знаете ли Вы о работе, проводимой школой по сохранению здоровья учащихся?

- да
- нет

9. Проводились ли в Вашем классе родительские собрания на которых рассматривались вопросы сохранения и укрепления здоровья детей?

- да
- нет

10. Осуществляете ли Вы контроль за выполнением домашних заданий своего ребенка.

- да
- нет

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни младших школьников

Памятка № 1

«Как сделать зарядку любимой прививкой ребенка»

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, не смотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течение 10-20 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений
- ✓ Подмечать и поддерживать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.



Памятка № 2

«Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий»

- ✓ Оздоровительная минутка проводится через каждые 10-15 минут выполнения домашних заданий
- ✓ Общая продолжительность оздоровительной минутки - не более 3-х минут
- ✓ Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнять упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потирание кистями и т.д.
- ✓ Очень полезны задания с односторонней, эмоциональной нагрузкой для снятия напряжения. Они могут быть такими: 1. «Моем руки» - энергичное потирание ладоней о ладонь; 2. «Моем окна» - попеременно, активное протирание воображаемого окна; 3. «Ловим бабочку» - ловим воображаемую бабочку и выпускаем ее.
- ✓ После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища
- ✓ Позаботиться о том, чтобы в Вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч и т.п.
- ✓ Если Вы сами в этот момент дома, делайте упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!



Памятка № 3

Уважаемые мамы и папы! Помните! Самое главное — сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- ✓ Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье
- ✓ Собственными примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью
- ✓ Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю
- ✓ Если ребенок болен, но промекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет — не пренебрежьте ему
- ✓ Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские
- ✓ Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах
- ✓ Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья
- ✓ Не смеяться над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так
- ✓ Привлеките к его общению со сверстниками, которые занимаются спортом
- ✓ Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!



Комплекс игровых упражнений направленных на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни с помощью интернет ресурса learningapps



Закаливание



- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)

😊 Здорово! Все правильно!

Закаливание



- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)

Закаливание



- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)

😊 Здорово! Все правильно!

Закаливание



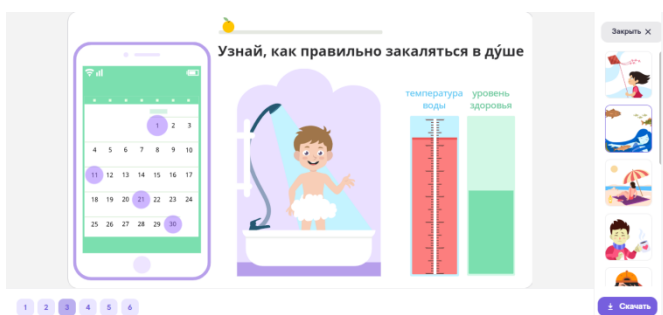
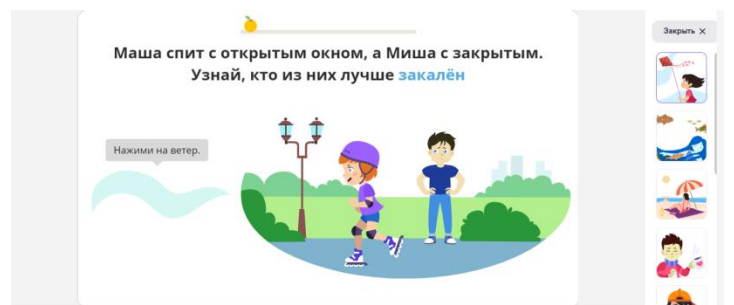
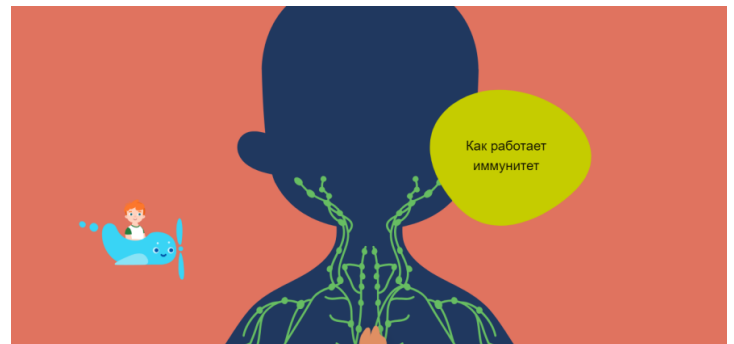
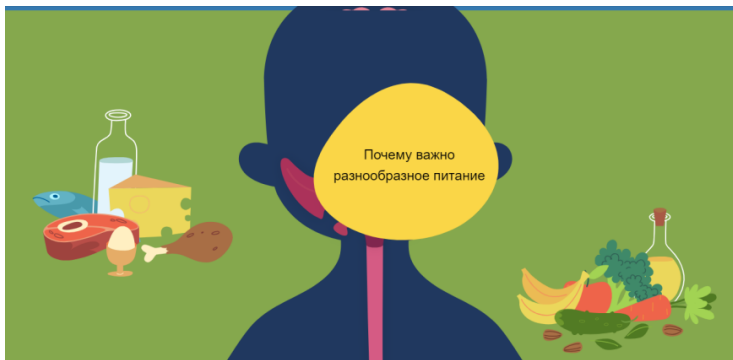
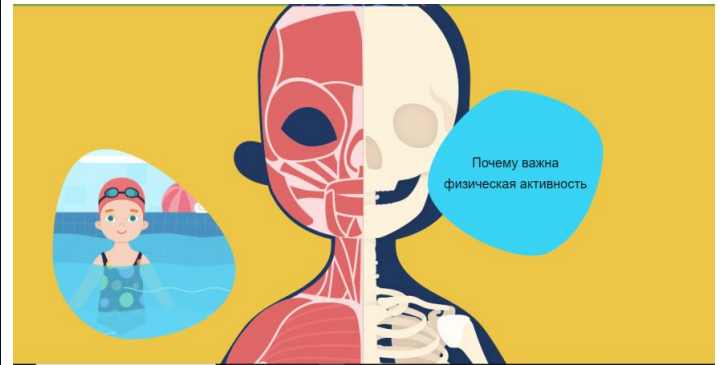
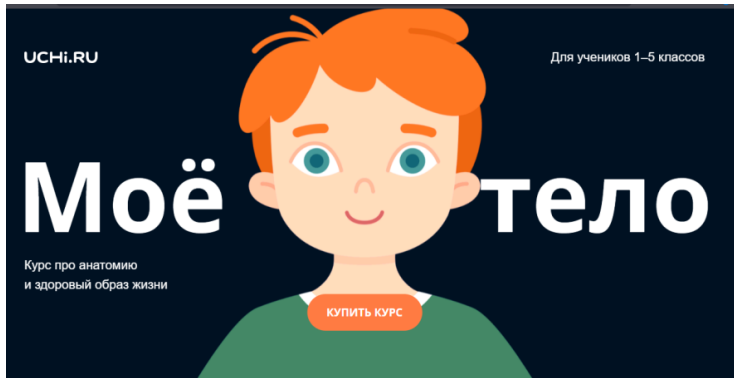
- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)
- [читать вслух](#)

😊 Здорово! Все правильно!

[Завершить историю](#)

[Показать ответ](#)

Комплекс игровых упражнений направленных на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни с помощью образовательная онлайн-платформа для школьников, их родителей и учителей «Учи.ру»



Отзыв
научного руководителя
на выпускную квалификационную работу

Толстихиной Татьяны Николаевны

*по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование*

Возможности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном процессе

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы студент(-ка) освоил(-а) следующие компетенции:

Компетенция	уровень сформированности компетенций		
	Продвинутый	Базовый	Пороговый
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач			+
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			+
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде		+	
УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)			+
УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах			+
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		+	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		+	
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		+	
УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности			+
УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению		+	
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			+
ОПК-2 способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)		+	
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			+
ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей		+	
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			+
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями		+	
ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ		+	
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний		+	

ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности			+
ПК-1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области		+	
ПК-2 Способен поддерживать образцы и ценности социального поведения, навыки поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях		+	
ПК-3 Способен организовать различные виды внеурочной деятельности для достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов		+	

В процессе работы Толстихина Татьяна Николаевна продемонстрировала в целом базовый и пороговый уровни сформированности проверяемых компетенций.

Студентка при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как ответственный и целеустремленный исследователь с достаточно высокой степенью самостоятельности.

Содержание ВКР в целом соответствует предъявляемым требованиям.

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.

Оформление ВКР в целом соответствует предъявляемым требованиям.

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

«13» июня 2024 г.

Научный руководитель

Панкова Е.С.

подпись

/ Панкова Е.С.

СПРАВКА

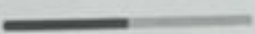







о результатах проверки текстового документа на наличие заимствований

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Толстихина Татьяна Николаевна
 Самоцитирование рассчитано для: Толстихина Татьяна Николаевна
 Название работы: Возможности формирования культуры здоровья и здорового образа жизни младших школьников обучающихся в учебно-воспитательном процессе
 Тип работы: Выпускная квалификационная работа
 Подразделение: кафедра теории и методики начального образования ФНК КГПУ

РЕЗУЛЬТАТЫ

■ ОТЧЕТ О ПРОВЕРКЕ КОРРЕКТИРОВАЛСЯ: НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ ДО КОРРЕКТИРОВКИ

СОВПАДЕНИЯ		49.83%	СОВПАДЕНИЯ		36.08%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		40.33%	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ		61.17%
ЦИТИРОВАНИЯ		9.84%	ЦИТИРОВАНИЯ		2.75%
САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%	САМОЦИТИРОВАНИЯ		0%

ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 13.06.2024

ДАТА И ВРЕМЯ КОРРЕКТИРОВКИ: 13.06.2024 14:07

Структура документа: Проверенные разделы: содержание с.2-3, основная часть с.4-66
 Модули поиска: Переводные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Переводные заимствования*; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; Библиография; Цитирование; Шаблонные фразы; Перефразирования по Интернету (EN); Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Перефразирования по коллекции IEEE; Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Медицина; Публикации eLIBRARY; ИПС Адилет; СМИ России и СНГ; Издательство Wiley; Диссертации НББ; Публикации РГБ; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Сводная коллекция ЭБС; Переводные заимствования по коллекции Гарант; аналитика; Коллекция НБУ; Перефразирования по Интернету; Переводные заимствования по

Работу проверил: Панкова Елена Степановна

ФИО проверяющего

Дата подписи:

13.06.24

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться в подлинности справки, используйте QR-код, который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего. Предоставленная информация не подлежит использованию в коммерческих целях.

Приложение
к Регламенту размещения
выпускной квалификационной работы обучающихся,
по основным профессиональным образовательным программам
в КГПУ им. В.П. Астафьева

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

Я, Алпстужкина Татьяна Николаевна
(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 / специалиста / магистра /
аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на тему: Возможности формирования культуры здоровья
и здорового образа жизни младших школьников в учебно-воспитательном
процессе.
(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.

13.06.24

дата

подпись