

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

Туркова Ангелина Константиновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА**

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы

Начальное образование и русский язык

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. пед. н., доцент кафедры теории и
методики начального образования

Басаласва М.В.

10.06.25 (дата, подпись)

Научный руководитель

Кандидат биологических наук, доцент кафедры теории
и методики начального образования

Панкова Е.С.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 23 июня 2025 г.

Обучающийся Туркова А.К. 09.06.25
(фамилия, инициалы) (дата, подпись)

Оценка

отлично
(прописью)

Красноярск 2025

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что проблема адаптации младших школьников к обучению волнует общество. В настоящее время это связано с изменениями в мире и образовании. Исходя из утвержденных Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) требований выделяется особая роль адаптации среди личностных результатов - “овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире” [50]. ФГОС НОО 19.7. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.);
- формирование потребности выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- формирование представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Н.В. Романова, С.Ю. Кондрашина, Т.Г. Кучина пишут следующее: “По наблюдениям медиков, некоторые первоклассники худеют к концу 1-й

четверти, у многих отмечается снижение артериального давления, а у некоторых – значительное его повышение. Многие дети жалуются на головные боли, усталость и другие виды недомогания. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.” [28].

Исследования А. Г. Мухаметрахимовой показывают, что в период младшего школьного возраста закладываются основы для 40% физиологических заболеваний. Одним из способов нормализации психического и физиологического развития является соблюдение нормативов здорового образа жизни [16].

Внутришкольная образовательная среда, согласно данным Института возрастной физиологии РАО, содержит факторы риска нарушений здоровья, вследствие нарушения гигиенических требований. В свою очередь это создает постоянные стрессовые нагрузки у школьников и тем самым осложняет работу механизмов саморегуляции физиологических функций, что способствует развитию болезней [2].

Условия Крайнего Севера предъявляют повышенные требования к деятельности всех функциональных систем организма. Суровый климат, полярная ночь, отсутствие в рационе на постоянной основе овощей и фруктов из-за труднодоступности территорий. Это также имеет влияние на процесс протекания физиологической адаптации, нарушая гомеостатическую систему и снижая устойчивость к заболеваниям. В связи с чем с наступлением осени и началом учебного года организм учеников ослаблен, но тем не менее должен адаптироваться к процессу обучения.

Изучению особенностей адаптации учащихся посвящено большое количество исследований отечественных и зарубежных ученых (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Баркан А.И., 1981, 1983; Александровская Э.М., 1983, 1984; Матвеева Н.А. и др., 1986; Bossdorf U., 1985; Left S., 1989 и др.), в которых основное внимание обращено на изучение различных

физиологических, психологических и медицинских параметров, проведение периодических исследований, анализ школьно-значимых показателей. Непосредственно физиологическую адаптацию изучали Н.С. Аминникова, Р.М. Баев, М.М. Безруких, М.М. Кольцова, Ю.А. Ямпольская и др. Однако исследований по оценке уровня осведомленности обучающихся о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения нами выявлено не было.

Цель исследования: разработать программу внеурочных занятий для первоклассников на основе изучения актуального состояния осведомленности младших школьников о правилах их оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения в условиях Севера.

Объект – процесс расширения знаний младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения.

Предмет - актуальное состояние осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения в условиях Крайнего Севера.

Гипотеза: актуальный уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения в условиях Крайнего Севера определяется знанием и соблюдением правил личной гигиены, правильного питания, режима дня, двигательной активности и находится преимущественно на среднем уровне.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования;
2. Изучить особенности понятия «физиологическая адаптация»;
3. Определить методы и критерии формирования знаний о физиологической адаптации;
4. Провести опытно-экспериментальное исследование по выявлению актуального уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации;

5. Проанализировать полученные результаты в ходе проведения диагностических методик, направленных на выявление актуального уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации;

6. Составить программу, способствующую расширению знаний первоклассников о правилах оптимальной физиологической адаптации во внеурочной деятельности.

База исследования: ТМК ОУ «Носковская средняя школа-интернат», 1 и 3 кл.

Методы исследования:

- эмпирические (педагогический эксперимент, анализ данных, полученных в результате эксперимента);
- методы обработки данных (обработка числовых данных, построение таблиц, диаграмм).

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Сущность понятия «физиологическая адаптация младших школьников к процессу обучения»

Адаптация – важный и сложный процесс, который напрямую связан с изменением статуса человека. Термин в переводе с латинского «adaptatio» означает «приспособление».

Понятие адаптации тесно связано с понятием «готовность ребенка к школе» и включает три составляющие: физиологическую, психологическую и социальную.

Впервые в науку термин «адаптация» ввел физиолог Ауберт в 1865 году, характеризуя явление приспособления органов чувств к воздействию внешних раздражителей [9].

В зарубежной литературе Г.Айзенка рассматривал адаптацию, во-первых, как состояние гармонии между индивидом и природой или социальной средой, в которой потребности исходящие от индивида и требования окружающей среды полностью удовлетворены, во-вторых, как процесс, посредством которого достигается гармоничное состояние.

М.В. Медведев описывал адаптацию как процесс, посредством которого достигается полное гармоничное состояние человека [28].

Согласно толковому словарю С.И. Ожегова, адаптация означает приспособление организма к изменяющимся внешним условиям.

Е.В. Шарапановская под приспособлением, а, следовательно, и под адаптацией подразумевала гармонизацию взаимоотношений внутренних условий с внешними условиями окружающей среды.

В педагогической литературе процесс адаптации представляется как совокупность физиологических, социальных, психологических реакций, лежащих в основе приспособления организма, личности и их систем к изменению окружающих условий жизни, направленных на создание

предпосылок нормального функционирования в непривычных условиях обитания и деятельности.

Согласно «Современному словарю по педагогике», адаптация – это приспособление органа, организма, личности или группы к измененным внешним условиям. Данное понятие можно отнести к школе и детскому саду, потому как в это время идет перестройка эмоционально-волевой, познавательной, мотивационной сфер при переходе к систематическому обучению. В школе ведущая роль отводится учебной деятельности.

Березин Ф.Б. в трудах, в которых проводил анализ как психологической, так и психофизиологической адаптации, утверждал, что дети, пришедшие в первый класс способны легко адаптироваться, поскольку они имеют опыт коммуникации, у них уже сложились познавательные мотивы, а также сформировано умение произвольно-волевой регуляции поведения. Данная трактовка адаптации имеет универсальный характер, потому как затрагивает не только физиологические изменения, но и психологические и социальные в процессе адаптации.

А.Д. Слоним определяет адаптацию как совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма с постоянными или изменяющимися условиями среды.

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация — это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Откуда следует, что адаптированный ребенок — это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

В широком смысле адаптация – это приспособление к условиям окружающей среды. Биологический и психологический – два аспекта адаптации человека. Биологический непосредственно связан с изменениями в окружающей среде и в организме человека, т.е. приспособлением к

температуре, влажности, атмосферному давлению, также заболеваниям и т.п. Термин адаптации как процесса является одним из основных в биологии. Данный процесс направлен на сохранение гомеостаза (постоянства внутренней среды, стабильности организма) [32]. Физиологический смысл адаптации организма человека к внешним и внутренним воздействиям заключен именно в поддержании стабильности организма – гомеостазе.

И.М. Сеченов считал, что жизнь есть непрекращающийся процесс адаптации к постоянно меняющимся условиям среды.

Особенностью изучения адаптационного процесса любого человека, по определению Медведева В.И., является необходимость в рассмотрении не только психофизиологических, но и физиологических механизмов, которые способны обеспечить поиск оптимальной стратегии адаптации и реализацию их в виде различных форм поведения и его психовегетативного [28].

Ряд авторов (Блинова Н.Г., Кайгородова Н.З., Казин Э.М.) считают, что физиологическая адаптация — это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды — гомеостаза [12].

В статье, посвященной исследованию адаптации младших школьников, физиологической адаптацией называется период, в который ребенок испытывает наибольший стресс, связанный с учебой и сильными изменениями в окружающей среде [56].

Таким образом, можем отметить, что проанализированные нами определения адаптации в своей основе носят биологический характер. Существует немало определений феномена адаптации, однако объективно существующие основные ее проявления позволяют утверждать, что адаптация – это свойство организма, затем адаптация характеризует процесс приспособления к постоянно изменяющимся условиям среды, суть данного процесса состоит в установлении равновесия между непосредственно организмом и средой.

Адаптация младшего школьника к школе, процессу обучения всегда была одной из актуальных, важных проблем начальной школы, в настоящее время – особенно в связи с интенсификацией процесса обучения.

Умственная и физическая усталость, эмоциональный стресс делают ребенка психоэмоционально напряженным и более уязвимым, что приводит к ускорению процессов психофизической и социальной дезадаптации [45]. Поэтому важно создать условия для благоприятного протекания процесса адаптации.

Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению (Коменский Я.Л.).

Адаптация младшего школьника к процессу обучения является необходимым условием успешности учебной деятельности, тем не менее, не стоит рассматривать адаптацию как цель.

В.А.Мижеригов считает, что приспособление (адаптация) первоклассника к обучению в школе происходит не сразу. Требуется не день и даже не неделя, чтобы освоиться в школе. Это довольно долгий процесс, который связан со значительным напряжением всех систем организма.

Рассмотрим этапы физиологической адаптации.

Согласно М. М. Безруких, процесс физиологической адаптации ребёнка к школе можно разделить на три основных этапа (фазы), каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма [10].

Первый этап — ориентировочный, который характеризуется бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма, также его называют «физиологической бурей». Этап длится достаточно долго - 2–3 недели, организм теряет практически все «свои запасы». Характеризуется низким уровнем и неустойчивой, высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой и симпато-адреналовой систем.

Отмечается несоответствие требований и возможностей ребенка, которое ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния ЦНС, падению учебной активности и снижению работоспособности. У многих школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Второй этап — неустойчивое приспособление, когда организм находится в поиске и находит оптимальные варианты реакций на постороннее воздействие. На втором этапе затраты снижаются, бурная реакция начинает затихать. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Характеризуется низким уровнем и неустойчивой работоспособностью, высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой и симпато-адреналовой систем. Отмечается несоответствие требований и возможностей ребенка, которое ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния ЦНС, падению учебной активности и снижению работоспособности. У многих школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Многие исследователи отмечают, что только на 5-6 неделях обучения постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма (центральной нервной, сердечно-сосудистой, симпато-адреналовой), иными словами, наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. Однако по некоторым показателям эта фаза задерживается до девяти недель, т. е. длится более двух месяцев. И хотя принято, что период острой физиологической адаптации организма к учебной нагрузке заканчивается на 5-6 неделях обучения, весь первый год, в сравнении с последующими

периодами обучения, можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Острая фаза периода адаптации длительностью около месяца сопровождается разнообразными колебаниями в соматическом состоянии и психическом статусе ребёнка.

Подострая фаза периода адаптации длится 3-5 месяцев и характеризуется нормализацией поведенческих характеристик школьника: сдвиги уменьшаются и регистрируются лишь по отдельным соматическим и психологическим параметрам.

Физиологическая адаптация во многом определяется состоянием здоровья ребенка. По степени приспособленности к школе различают группы детей: проявляющих легкую адаптацию, адаптацию средней тяжести и тяжелую.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти.

При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия.

У части детей адаптация в школе происходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Весь периода физиологической адаптации может длиться до 2 месяцев и зависит от исходных данных ребенка, его выносливости и состояния здоровья. В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит от 2 месяцев до полугодия, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели (1 и 2 фазы).

Анализ литературных источников показывает, что в течение первых двух месяцев обучения к школе адаптируется 5-10% детей, 30-50% первоклассников адаптируются к концу первого полугодия, 10-15% учащихся не могут адаптироваться и к концу первого года обучения [52].

Успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка, психологической готовностью к обучению.

1.2. Особенности формирования и условия расширения знаний о физиологической адаптации младших школьников к процессу обучения

Младший школьный возраст - период бурных изменений в физиологии и психике. На протяжении нескольких лет - 7-11 продолжается физиологическое и психофизиологическое развитие, имеющее особую значимость, поскольку оно обеспечивает возможность успешного систематического обучения в школе.

Специальные исследования выявили, что серьезное напряжение ряда физиологических систем вызывают совершенно обыкновенные виды деятельности школьника. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48%, а ответ у доски, контрольные работы приводят к учащению пульса на 15-30 ударов, к увеличению систолического давления на 15-30 мм рт. ст., к изменению био-химических показателей крови и т.п. [19].

Н. С. Аминникова считает, что первые недели обучения характеризуются, прежде всего, достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности, наиболее высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, вместе с тем низким показателем координации, т.е. взаимодействия, различных систем организма между собой. Многие исследователи сравнивают учебную нагрузку, по интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, с воздействием на хорошо тренированный взрослый организм экстремальных нагрузок [15].

Обучение детей в современном мире осуществляется по новым образовательным программам, которые предполагают увеличение объема умственной нагрузки, интенсификации и компьютеризации процесса обучения, преобладание статического двигательного режима над динамическим, его ограничение. Интенсивная умственная деятельность в свою очередь требует от школьников максимальной концентрации внимания,

активизации мыслительных процессов, а также памяти, вместе с тем сопровождается изменением функциональных показателей различных систем организма. Возможность успешного обучения в таких условиях определяется состоянием здоровья детей, их личностными качествами, уровнем адаптационного потенциала [24].

Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первых двух месяцев обучения. У большинства детей в начале школьных занятий наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Чем меньше готов организм ребенка к смене одного периода жизни на другой, тем более выражены отрицательные реакции [19].

Обучение в школе, в особенности для детей младшего школьного возраста требует определенного уровня физиологического и психологического развития, который обеспечивает наиболее благоприятно протекающую адаптацию. Показатель – степень функциональной готовности ребенка к требованиям школы.

В 6-7 лет интенсивно идет развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). Возрастает нагрузка на не окончивший формирование опорно-двигательный аппарат, в связи с чем ребенок непоседлив. Длительное статическое положение также вызывает нарушение осанки, деформации грудной клетки, искривление позвоночника [17]. Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения, необходимые при письме. У детей в этом возрасте слабые мышцы рук, мышцы лучезапястного и локтевого суставов формируются медленнее, не закончено окостенение фаланг пальцев и кистей рук, тогда как процесс письма, особенно продолжительного, сопровождается длительным статическим напряжением мышц руки (сгибателей и разгибателей пальцев). В

связи с чем учителю важно не требовать от учеников большего, поскольку это может вызвать эмоциональный стресс, способствовать неблагоприятному протеканию процесса адаптации.

Дети возраста 6-7 лет наименее устойчивы к статическим физическим нагрузкам, поэтому долгая неподвижность за партой, длительное сохранение тела в одном положении оцениваются как неадекватные требования, предъявляемые ученику. Биологически данный возраст предполагает повышенную двигательную активность, но влияние обусловленной социально гипокинезии оценивается негативно, потому как двигательная активность первоклассников резко снижается. Важно соблюдать гигиенические нормы двигательного режима, это способствует нормальному росту, биологическому развитию, сохранению и укреплению здоровья.

Возраст от 7 до 10 лет является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем [6].

Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры, наблюдается постепенное изменение взаимоотношений процессов возбуждения и торможения, однако возбуждение преобладает, в связи с чем младшие школьники возбудимы в высокой степени, несмотря на усиливающийся процесс торможения. Следствием преобладания процесса возбуждения может привести к скорой истощаемости клеток коры головного мозга и к быстрому утомлению.

Периоды структурно-функциональных перестроек характеризуются высокой чувствительностью к внешним воздействиям и требуют больших энергетических затрат, что приводит к напряжению гомеостатических механизмов адаптации. Следствием этого является нестабильность показателей функционирования коры больших полушарий первоклассников в течение года, особенно выраженная у незрелых детей.

Растущему организму свойственна неустойчивая адаптация в условиях ограниченности адаптивных резервов. Организм при этом «платит» высокую «цену» учебной деятельности – высокий уровень затрат физиологических и психических, обеспечивающих должный уровень освоения знаний, умений и навыков [44].

Проблема перегрузки и переутомления в процессе учебной деятельности тесно связана с нарушениями в организации режима дня учащихся. На воздействие извне организм ребенка реагирует активизацией физиологических систем. Вследствие чего организм быстро истощается, исчерпывает резервы и оказывается неспособным нормально функционировать в течение длительного времени. Иначе говоря, при выполнении разного вида деятельности необходимо длительное поддержание устойчивого состояния, с чем организм справиться не в силах, в нем не имеется соответствующих функциональных возможностей. Это скоро проявляется при утомлении от умственных и физических нагрузок [11]. В связи с чем первокласснику особенно важно соблюдать режим дня, чтобы деятельность в течение дня находилась в балансе с отдыхом.

Любое физическое напряжение вызывает перестройку работы органов и систем. Наблюдаются высокие энергетические траты, система регулирующих механизмов остается незрелой.

Существенное влияние оказывает соблюдение правил личной гигиены, что сохраняет здоровье и способствует успешной адаптации.

Тяжелее адаптируются дети, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто болеющие инфекционными заболеваниями и страдающие различными острыми или хроническими заболеваниями, расстройства ЦНС и нервно-психической сферы.

Несоответствие требований и возможностей ребенка ведет к неблагоприятным изменениям функционального состояния центральной нервной системы, к резкому падению учебной активности, к снижению

работоспособности. У значительной части школьников в конце учебных занятий отмечается резко выраженное утомление.

Показателями трудности адаптации к школе являются:

- повышенная утомляемость,
- снижение работоспособности,
- слабость,
- жалобы на головные боли,
- боли в животе,
- нарушения сна и аппетита.

Возможно появление чрезмерной и необоснованной тревоги, дрожания пальцев, навязчивых движений (тики) и действий (грызет ногти, ручки и карандаши и др.), заикания, дневного или ночного энуреза, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности)[10].

Поступление в первый класс всегда является стрессовым для организма периодом, однако одни дети приспосабливаются быстрее и переносят этот период легче, тогда как другие испытывают значительные трудности. Само понятие «школьный стресс» появилось еще с возникновения первых школ, потому как стресс - это неотъемлемая часть нашей жизни. Он возникает тогда, когда человек сталкивается с требованиями, которые превышают его способность к ответу. Состояние стресса вызывает эмоциональную напряженность, страх, тревогу. Патологической реакцией на стресс является формирование школьной дезадаптации. Различают следующие степени школьной дезадаптации: легкая, среднетяжелая, тяжелая. При легкой степени нарушений у первоклассников дезадаптация затягивается до конца первой четверти. При среднетяжелой - до Нового года, при тяжелой - до конца первого года обучения.

Часто предъявляемые в детском возрасте жалобы на повышенную утомляемость, эмоциональную лабильность, снижение памяти, внимания, снижение успеваемости могут являться следствием нарушений адаптационных механизмов ЦНС в условиях нарастающей социальной и

Острый или хронический стресс служит причиной развития функциональных расстройств ЦНС. В настоящее время функциональные нарушения ЦНС принято рассматривать как состояния, которые возникают по причине недостаточности адаптационных механизмов ЦНС к воздействиям факторов, как внешних, так и внутренних, которые обусловлены дисфункцией нейробиологических систем. Среди функциональных расстройств нервной системы в школьном возрасте доминируют тревожные расстройства, головные боли напряжения и нарушения сна.

Отмечают наиболее типичные реакции на стресс у ребенка – это эмоциональные и поведенческие, и различные соматические нарушения со стороны различных органов и систем организма, которые проявляются болями и вегетативными расстройствами. Возникают необъяснимые тревоги и страхи (фобии), отмечаются навязчивые движения как следствие высокой эмоциональной напряженности ребенка, появляются нарушения сна и аппетита.

При продолжительном стрессе или переходе сверхпорогового уровня острого стресса происходит ожидаемое истощение адаптационных механизмов, что, в свою очередь, приводит к нервному срыву, а также серьезным физиологическим нарушениям.

1.3. Работа учителя по ознакомлению младших школьников с правилами оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения в сложившейся образовательной практике начального образования

Состояние здоровья – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность процесса физиологической адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Оптимальная физиологическая адаптация школьников определяется соблюдением ими основных компонентов ЗОЖ: соблюдение режима дня и личной гигиены, достаточная двигательная активность, правильное питание (Безруких М.М.). Поэтому основные правила оптимальной физиологической адаптации младших

школьников к процессу обучения включают следующие параметры: личная гигиена, режим дня, двигательная активность, правильное питание.

Многие исследователи отмечают труднодоступность северных территорий, суровый климат, социальные и экологические проблемы, а также относительно низкий уровень медицины [25;29;51]. Климатогеографические факторы имеют особую значимость (резкая смена температуры между сезонами, сутками; колебания атмосферного давления, фотопериодичность). Они ухудшают многие показатели качества жизни и осложняют практически все составляющие образа жизни. Суровые условия буквально заставляют людей выстраивать свою жизнь, защищаясь во многих аспектах, от одежды до поиска способов восстановления и оздоровления организма [5]. Экстремальные условия проживания, негативное воздействие социально-обусловленного стресса, блага научно-технического прогресса зачастую приводят школьников северных территорий к сбоям в механизмах адаптации их к обучению: нарушают защитную гомеостатическую систему организма, снижают устойчивость к заболеваниям. Этот факт не может не сказаться на процессе физиологической адаптации [27].

В напряженной, насыщенной повседневной и учебной деятельности у школьника возникает ощущение дефицита времени (хотя при этом значительная часть времени им используется непроизводительно). Недостаточный уровень знаний о полезном времяпровождении отодвигается в пользу других, зачастую более привлекательных и доступных деяний, которые требуют меньших усилий, но создают ощущение удовольствия (малоподвижность, компьютерные игры и т.д.) [2 ; 3; 8].

Для современного школьника при высоких требованиях к его учебной деятельности и обеспечивающих ее психологических нагрузках должна пропорционально возрастать роль двигательной активности. Однако многочисленные исследования показывают, что роль двигательной активности в жизнедеятельности школьника – как в учебном режиме школы, так и при выполнении домашних заданий и в повседневном поведении –

оказывается исключительно низкой. Хотя в последние годы имеются рекомендации по увеличению часов школьных занятий физкультурой. В течение многих часов учебной деятельности (особенно при выполнении письменных работ) в образовательном учреждении и при самостоятельной работе учащиеся находятся за партами и столами в неестественно напряженной позе, сидят сгорбившись. При таком психомоторном закреплении ребенок уже через 10-15 мин. чувствует огромные перегрузки [21; 22]. Требуется более активное и качественное обеспечение двигательного компонента в учебно-воспитательном процессе: в соответствующей организации перемен, во включении физкультминуток и физкультпауз непосредственно в проведение уроков, использовании здоровьесберегающих технологий.

Уменьшение двигательной активности ведет к напряжению адаптационных механизмов, снижению функциональных возможностей организма школьников, что усугубляется воздействием неблагоприятных факторов, в том числе обусловленных образом жизни.

Малоподвижное времяпрепровождение перед телевизором и компьютером, в телефоне превращается у ребенка в привычку. В таком случае школа остается единственным активатором движения, мобильности.

Рациональное питание в детском и подростковом возрасте способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию, создает условия для адаптации подрастающего поколения к факторам окружающей среды, оказывает существенное влияние на состояние здоровья человека на протяжении всей жизни. На сегодняшний день у учащихся продолжает расти число алиментарно-зависимых заболеваний (ожирение, сахарный диабет и пр.), напрямую связанных с нарушением рационального питания и, непосредственно, образом жизни [49].

Регулярное соблюдение правил личной гигиены имеет прямое влияние на здоровье учащихся. Для того, чтобы выполнять правила нужно понимать

их смысл и значение. Важно показывать ребенку, как правильно выполнять ту или иную процедуру, поправлять. Гигиенические знания должны прививаться как на урочных, так и внеурочных занятиях учителем, также медицинским работником. Однако этого недостаточно, необходим личный пример родителей и близких для того, чтобы развился навык. Среди исследуемых нами учащихся 15 человек - дети, чьи родители ведут традиционный для ненцев образ жизни, являются кочевниками. В тундре свои порядки, правила. То, что кажется важным в сфере личной гигиены для жителей сел, городов, для кочевников не составляет той же важности и значимости. В учебное время дети находятся в интернате, поэтому личный пример не влияет на развитие навыка в большинстве. В связи с чем повышается необходимость повышения культуры гигиены в образовательных учреждениях.

Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Соблюдение режима дня вырабатывает у человека условный рефлекс. Это помогает в последующем легко переключаться с одного вида деятельности на другой, а также создает баланс между деятельностью и отдыхом. Режим дня включает следующие элементы: режим питания, прогулки на свежем воздухе, сон, учебную деятельность и деятельность дома, свободное время.

Проанализировав учебники "Окружающий мир", мы пришли к выводу о том, что в течение курса изучается не много тем, связанных со здоровьем человека. В частности, мы рассматривали с точки зрения содержания в темах информации о правилах оптимальной физиологической адаптации. Содержание и объем освещаемых в учебной программе вопросов не соответствует необходимому уровню знаний.

В 1 классе отводится всего 3 часа в учебнике II ч.:

«Зачем нужен режим дня?». Знаниевый компонент не является приоритетным, большая часть параграфа учебника посвящена обсуждению

режима дня самих школьников. Нормативный режим дня в качестве примера не приводится.

«Почему полезно есть овощи и фрукты». Приводится информация о витаминах, но нет примеров (даже в качестве рисунков) о том, в каких фруктах и овощах содержатся витамины А, В, С.

«Почему нужно чистить зубы и мыть руки?». Содержание параграфа не соответствует названию темы, потому как ответа на вопрос не дается. Возможно дети должны это знать, но все-таки, некоторые дети знают, как нужно чистить зубы, что руки нужно мыть перед едой, но не все осознают зачем.

Во 2 классе во II части изучается тема «Если хочешь быть здоров», но все же единственной, в которой представлены выделенные нами параметры (личная гигиена, правильное питание, режим дня). Дается определение «режим дня», «личная гигиена» и несколько правил, а также небольшая информация о правильном питании.

В 3 классе 1 ч. УМК "Школа России" отводится 2 часа, темы:

"Наше питание", тема представлена широко. Информация о пищеварительной системе, питательных веществах и содержании их в продуктах питания. Выведены правила питания.

«Здоровый образ жизни». Правила о соблюдении чистоты, достаточной двигательной активности, правильном питании, однако информации недостаточно для учащихся 3 класса. Например, о питании сказано лишь то, что правильным считается разнообразное питание, богатое витаминами. То есть остальное учитель должен дать самостоятельно. Что оказывается проблемой в условиях Севера в связи с активированными днями (учащимся по погодным условиям разрешается не посещать школу), ранним отъездом в тундру детей кочевников, многие темы остаются неизученными.

Суммарно получается 6 часов на весь курс изучения окружающего мира. В основном все знания даются в виде правил, но содержание их не является достаточно полным, потому как нет объяснения/примера последствий

несоблюдения правил, а также пояснения, зачем соблюдать тот или иной пункт правила. К примеру, в каждом классе (1,2,3) говорится о том, что питание должно быть разнообразным. Но что значит разнообразным? Ученики, опираясь лишь на слово, могут посчитать нужным внести вредные продукты питания в рацион, потому как это ведь также вносит разнообразие. Несомненно, большая ответственность ложится на учителя, которому следует преподавать тему так, чтобы было достаточно полезной информации, а главное, соответствующей возрасту.

Тем не менее, в основном школьники считают себя информированными о здоровом образе жизни, но не всегда применяют эти знания на практике. Потому как знание не всегда предполагает соблюдение правил.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

1. Физиологическая адаптация — это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды — гомеостаза [12].

2. Физиологическая адаптация включает в себя три этапа: первый этап — ориентировочный. второй этап — неустойчивое приспособление. третий этап — период относительно устойчивого приспособления.

3. Начало обучения в школе характеризуется достаточно низким уровнем и неустойчивостью работоспособности организма ребенка, наиболее высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, вместе с тем низким показателем координации, т.е. взаимодействия, различных систем организма между собой. Также первые недели в школе сопровождаются стрессом. Состояние стресса, в свою очередь, вызывает эмоциональную напряженность, страх, тревогу.

4. Анализируя учебники по «Окружающему миру» УМК «Школа России», можно сделать вывод, что в них на изучение тем, касающихся правил оптимальной физиологической адаптации отводится 6 часов. В первом классе 3 часа, во втором 1 час, в третьем — 2 часа. В школьной программе нужно

больше уделять времени для расширения знаний о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения уже с первого класса.

5. Определенная трудность возникает в отдаленных селениях, где обучаются дети кочевников. Поскольку данной группе детей свойственно несвоевременное прибытие на учебу, а также ранний отъезд к месту жительства, фактически происходит выпадение двух месяцев обучения.

Глава 2. ИЗУЧЕНИЕ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О ПРАВИЛАХ ОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Методика проведения констатирующего исследования актуального состояния осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения

В научной литературе критериям формирования компетентности личности в разных направлениях педагогики уделяется достаточно внимания. Поэтому, возникает необходимость в определении критериев и показателей, которые могли бы служить инструментом для определения уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения.

Мы оценивали уровень осведомленности респондентов по 3-м критериям и 4-м параметрам:

- Личная гигиена;
- Режим дня;
- Двигательная активность;
- Правильное питание.

Данные параметры мы оценивали на основании следующих критериев:

Когнитивный критерий - знание правил оптимальной физиологической адаптации.

Поведенческий критерий - соблюдение правил оптимальной физиологической адаптации.

Исследование по когнитивному и поведенческому критериям проводилось по одной комплексной методике №1 Н.К. Смирнова. Методика была дополнена вопросами соответственно теме исследования. Измерение двух критериев одной методикой объясняется содержанием вопросов методики Н.К. Смирнова, которые включают как знаниевый компонент (например, вопрос «Что такое режим дня?»), так и поведенческий компонент

(например, вопрос о соблюдении личной гигиены, где респондентам необходимо выбрать вариант ответа, который подразумевает выполнение правил. Мы считаем содержание вопросов методики исчерпывающим. Потому как знание и применение их на практике связаны, когнитивный критерий отражается в поведенческом.

В соответствии с выделенными критериями была разработана диагностическая программа исследования актуального уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения, которая представлена в виде таблицы (Приложение А).

Целью констатирующего эксперимента было определение уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения.

Исследование актуального уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения проводилось в три этапа:

На первом этапе были выделены критерии оценивания, подобраны методики.

На втором этапе было проведено исследование с помощью подобранных методик.

На третьем этапе был проведен количественный и качественный (содержательный) анализ результатов исследования.

Констатирующее исследование проводилось на базе Таймырского муниципального казенного образовательного учреждения «Носковская средняя школа-интернат», п. Носок.

В нем приняли участие 31 ученикв возрасте от 7 до 11 лет (1 класс - 16 ч. из них 10 девочек и 6 мальчиков, 3 класс - 15 ч.из них 7 девочек и 8 мальчиков).

Данные параметры мы оценивали на основании следующих критериев:

Когнитивный критерий - знание правил оптимальной физиологической адаптации.

Поведенческий критерий - соблюдение правил оптимальной физиологической адаптации.

Исследование по когнитивному и поведенческому критериям проводилось по одной комплексной методике №1 Н.К. Смирнова (представлена в виде теста, приложение 1).

Методика №1 состоит из 26 тестовых вопросов, включающих вопросы по следующим параметрам: режим дня, правильное питание, свободное время, двигательная активность, личная гигиена и вопросы, касающиеся учебной деятельности и поддержания правильной осанки.

Вопросы №3,5,7,8,9,12,16,24,25,,26 относятся к когнитивному критерию. Остальные вопросы подразумевают и знание, и соблюдение правил.

В зависимости от количества набранных баллов определяется уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения:

- низкий уровень 0-12 баллов

Обучающийся не знает правил и не придерживается их в жизни.

- средний уровень 13-21 баллов

Обучающийся знает не все правила, относительно придерживается.

- высокий уровень 22-26 баллов

Обучающийся знает правила, соответственно придерживается их в жизни.

При проведении методики работы учеников были пронумерованы в соответствии со списком класса. Учащиеся предупреждены об анонимности с целью дачи честных и точных ответов.

Тест из 26 вопросов несколько сложен для учеников первого класса, поэтому методика проводилась следующим образом: чтение вслух вопроса и вариантов ответа, самостоятельное чтение учениками, выбор варианта ответа. Таким образом исключена возможность случайных ответов на объемные вопросы.

Эмоционально - ценностный критерий предполагает изучение отношения учащихся к соблюдению правил оптимальной физиологической адаптации и поддержанию хорошего здоровья (методика №2 Ю.В. Науменко «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Приложение 2).

Методика №2 состоит из 14 вопросов. Вопросы анкеты в основном подразумевают выбор. Ученику следует выбрать, как он поступит в той или иной ситуации. Анкета также включает вопросы о режиме дня, двигательной активности, личной гигиене, свободном времени, правильном питании, а также вопросы, касающиеся учебной деятельности.

Вопросы №8,9 предполагают выбор нескольких вариантов ответа, касающихся ценности здоровья напрямую и компонентов счастливой жизни.

В зависимости от вопроса ученик мог получить разное количество баллов.

За ответы на вопросы № 1, 3, 4, 7, 11, 13, 14- макс. балл 1.

2 вопрос относится к личной гигиене - макс. балл 4.

5 вопрос - макс. балл 5.

6 вопрос - макс.балл 2 за вариант "каждый день"; 1 балл за вариант "два-три раза в неделю".

8 вопрос - макс.балл 4.

9 вопрос - макс.балл 3.

10 вопрос - макс.балл 16.

По 2 балла за каждый вариант ежедневно; по 1 баллу за вариант несколько раз в неделю; 0 - очень редко или никогда.

12 вопрос - макс.балл 10.

По 2 балла за вариант проводятся интересно; по 1 баллу за вариант проводятся неинтересно; 0 за вариант не проводятся.

13 вопрос - макс. балл 1 за вариант ответа "расстроен", поскольку расстраиваться - это нормальная реакция на ухудшение самочувствия.

Таким образом, максимальное количество набранных баллов может составлять 52.

В зависимости от количества набранных баллов определяется уровень:

- низкий уровень 0-17 баллов

У обучающегося не сформировано или отчасти сформировано эмоционально-ценностное отношение к своему физиологическому состоянию, здоровью. Ученик не осознает и не ощущает ценность здоровья. Выбирает неверный вариант в предложенных в тесте ситуациях.

- средний уровень 18-34 балла

У обучающегося относительно сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. Обучающийся оценивает состояние своего здоровья как хорошее, определяет здоровье в список ценностей, в предложенных ситуациях чаще выбирает верный вариант.

- высокий уровень 35-51 балл

У обучающихся сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. Обучающийся оценивает состояние своего здоровья как хорошее, определяет здоровье в список ценностей, расстраивается при ухудшении самочувствия, в предложенных ситуациях выбирает верный вариант, касающийся правил оптимальной физиологической адаптации.

При проведении методики работы учеников были пронумерованы в соответствии со списком класса. Учащиеся предупреждены об анонимности с целью дачи честных и точных ответов.

Проводилась методика следующим образом: чтение вслух вопроса и вариантов ответа, при возникновении вопросов подробное объяснение, самостоятельное чтение учениками, выбор варианта(ов) ответа. Поскольку тест содержит вопросы, требующие нескольких вариантов ответа, а также вопросы, где необходимо расставить баллы от 0 до 2.

В соответствии с выделенными критериями была разработана диагностическая программа исследования актуального уровня

осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения (таблица № 1).

Табл. №1 Диагностическая программа исследования

Диагностическая методика	Критерий (измеряемый параметр)	Уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации		
		Низкий	Средний	Высокий
“Комплексная методика самооценки факторов риска ухудшения здоровья” (Н.К. Смирнов)	Когнитивный	Обучающийся не знает правил оптимальной физиологической адаптации	Обучающийся знает не все правила оптимальной физиологической адаптации	Обучающийся знает правила оптимальной физиологической адаптации
	Поведенческий	Обучающийся соблюдает правила оптимальной физиологической адаптации. От 0 до 8 правильных ответов	Обучающийся относительно придерживается. От 9 до 17 правильных ответов	Обучающийся придерживается правил оптимальной физиологической адаптации. От 18 до 26 правильных ответов
Баллы		0-8	9-17	18-26
«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» (Ю.В. Науменко)	Эмоционально-ценностный	У ученика не сформировано или отчасти сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. От 0 до 17 правильных ответов	У ученика относительно сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. От 18 до 34 правильных ответов	У ученика сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. От 35 до 51 правильных ответов
Баллы		0-17	18-34	35-51
Общий уровень		0-26	27-53	54-78

Уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения определялся путем суммирования баллов, которые учащиеся получили в ходе выполнения заданий.

Уровни сформированности представлены следующим образом:

0-26 баллов - низкий уровень. Учащийся не знает вовсе или знает частично правила оптимальной физиологической адаптации, соблюдает те, что знает или не соблюдает вовсе. У ученика не сформировано или отчасти сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью, как к своему, так и окружающих.

28-53 балла - средний уровень. Учащийся знает некоторые правила оптимальной физиологической адаптации, соблюдает их. У ученика относительно сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью, как к своему, так и окружающих.

54-78 баллов - высокий уровень. Учащийся знает правила оптимальной физиологической адаптации, соблюдает их. У ученика сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью, как к своему, так и окружающих.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Рассмотрим результаты исследования актуального уровня осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения по критериям.

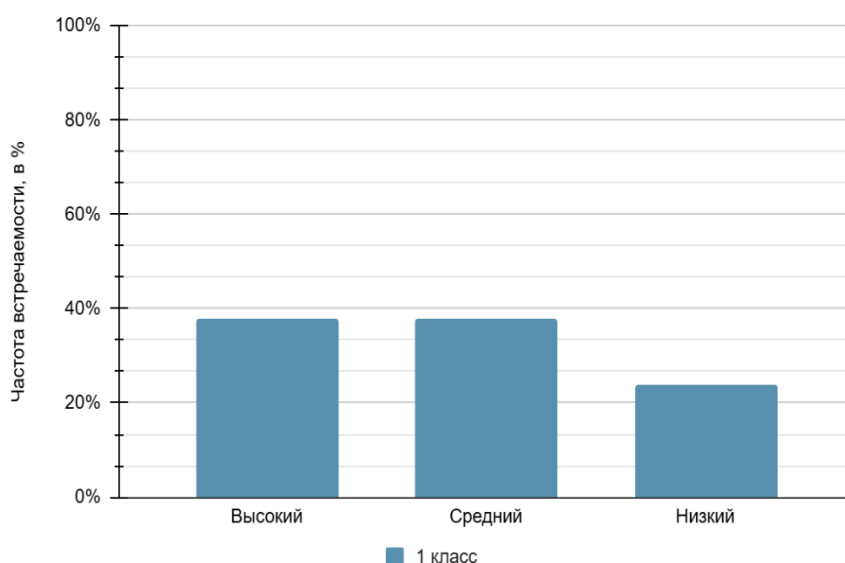


Рис.1. Результаты исследования уровня сформированности когнитивного и поведенческого критериев у учеников 1 класса.

Проанализировав рис. 1, мы определили, что уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения у обучающихся 1 класса выглядит следующим образом:

Низкий уровень выявлен у 25% учащихся. Это означает, что учащиеся не знают правил и не придерживаются их в жизни.

38 % учащихся находятся на среднем уровне. Обучающиеся знают не все правила, относительно придерживаются их.

На высоком уровне также 38 % учащихся. Обучающиеся знают и придерживаются правил оптимальной физиологической адаптации: знание и соблюдение режима дня, правильного питания, полноценный сон и подготовка ко сну, знание и соблюдение правил личной гигиены. Отмечают положительное влияние родителей и учителя на здоровье, хорошее самочувствие в школе, а также источником информации о здоровье для нее является школа.

В основном показатель "0" отмечается в следующих параметрах:

Режим дня - большинство первоклассников не знают, что такое режим дня, следовательно, ответ на вопрос про соблюдение режим дня неверен либо верен случайно.

Двигательная активность - большинство учащихся отмечает, что им достаточно физминуток и уроков физкультуры в школе или и без активного движения они чувствуют себя хорошо. Отмечены абсолютно у всех нарушения посадки (сидят, сгорбившись), что влечет за собой быструю утомляемость.

Сон и подготовка ко сну проходит должным образом у учеников, проживающих в интернате. Дети, проживающие дома с родителями, перед сном чаще играют в игры на телефоне. Качество сна аналогично, полноценный сон 10-11 ч. отмечают дети, проживающие в интернате. Пробуждение ото сна проходит легко у детей-кочевников, остальные отмечают недосыпание.

Правильное питание - всего 4 человека из 16 знают, что такое правильное питание. Чаще встречается ответ, в котором говорится о важности фруктов и овощей в рационе. Соответственно сформировано неверное

представление у детей о правильном питании. При этом практически все уверены в правильности своего питания.

Также проблема есть в телефонах, а именно в количестве времени, проводимом за играми. Однако эта проблема остро стоит многие годы. Мы предполагаем, что в данном случае неограниченное временными рамками проведение в телефоне является следствием недостатка внимания со стороны родителей, а также нежелание увлекаться более полезным для развития хобби.

Максимально набранное количество баллов составляет – 20 из 26.

Все же 38% (6 человек из 16 в классе) знают об изучаемых нами параметрах.

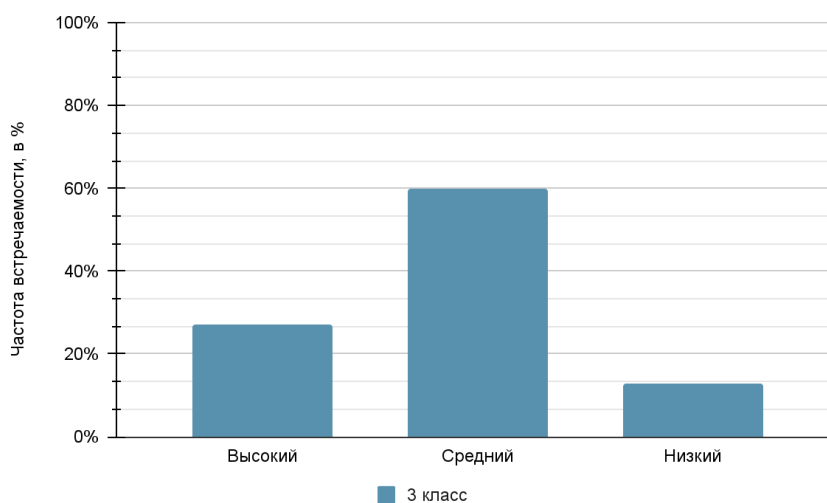


Рис.2. Результаты исследования уровня сформированности когнитивного и поведенческого критериев у учеников 3 класса.

Проанализировав рис. 2, мы определили, что уровень знания и соблюдения правил оптимальной физиологической адаптации у учеников 3 класса несколько хуже, чем у 1 класса, и выглядит следующим образом:

13% учащихся находятся на низком уровне. Это означает, что учащиеся не знают правил и не придерживаются их в жизни.

На среднем уровне отмечено 60 % учащихся. Обучающийся знает не все правила, относительно придерживается их.

Высокий уровень отмечен у 27 % (4 учащихся). Обучающиеся знают и придерживаются правил оптимальной физиологической адаптации: знание и соблюдение режима дня, правильного питания, полноценный сон и подготовка ко сну, знание и соблюдение правил личной гигиены. Отмечают положительное влияние родителей и учителя на здоровье, хорошее самочувствие в школе, в качестве источника информации о здоровье выступает школа.

В основном показатель "0" отмечается в следующих параметрах:

Двигательная активность - также как у 1 класса большая часть учащихся отмечает, что им достаточно физминуток и уроков физкультуры в школе или без активного движения они чувствуют себя хорошо. Абсолютно у всех отмечены нарушения посадки (сидят, сгорбившись).

Режим дня - 10 человек из 15 неверно определяют, что такое режим дня, следовательно, ответ на вопрос про соблюдение режим дня неверен либо верен случайно. Хотя в учебниках определение дано.

Времяпрепровождение на свежем воздухе у большинства детей меньше нормы. Мы предполагаем, что, учась во вторую смену, а также посещая кружки, секции, у ребят не остается свободного времени на долгую прогулку.

Правильное питание - ситуация несколько лучше, чем у 1 класса, но не приравнивается к норме. 6 человек из 15 верно определяют, что собой представляет правильное питание. 11 человек не считают свое питание правильным, потому как "стараяются питаться правильно, но чаще едят то, что и когда захочется". Это говорит о низкой пищевой культуре поведения.

Сон и подготовка ко сну - наиболее частый ответ связан с играми на телефоне перед сном даже у детей, проживающих в интернате. Однако сон практически у всех учеников составляет норму, а также пробуждаются ото сна ребята в основном легко и без будильника. Вероятнее всего легкость связана с тем, что ученики 3 класса учатся во вторую смену.

Подавляющее большинство учеников отметили в вопросе о влиянии родителей на здоровье вариант, что ребята уже взрослые и не нуждаются в

напоминаниях, знают обо всех правилах. Вероятно, это связано с тем, что большинство ребят в классе - дети кочевников, которые практически все 9 учебных месяцев проводят вдали от родителей. Также у большинства ребят есть младшие братья, сестра, поскольку кочевые семьи чаще всего являются многодетными. Ребята чувствуют себя более взрослыми, самостоятельными. Живя в интернате, вдали от родителей, они отчасти несут ответственность за себя, а возможно и за младших братьев, сестер.

Также при ощущении недомогания ученики, а именно 10 человек, стараются не обращать внимания или терпят пока не вернутся домой, и только дома сообщают родителям о недомогании. Вероятно, причина этому излишняя скромность и застенчивость, возможно не столь доверительные отношения с учителем. Также это можно связать с менталитетом северного народа.

Сравнив результаты уровня когнитивного и поведенческого критериев 1 и 3 классов, мы пришли к следующему: обучающиеся 3 класса преимущественно имеют средний уровень, а в 1 классе - высокий и средний на одном уровне. При этом ученики 3 класса изучают темы, касающиеся правил, на протяжении нескольких лет, даже несмотря на, что в учебниках материал представлен не столь полно. Однако же, это дети 9-10 лет, которые должны четко и точно понимать правила оптимальной физиологической адаптации. Тем не менее результат у 3 класса ниже, чем у 1.

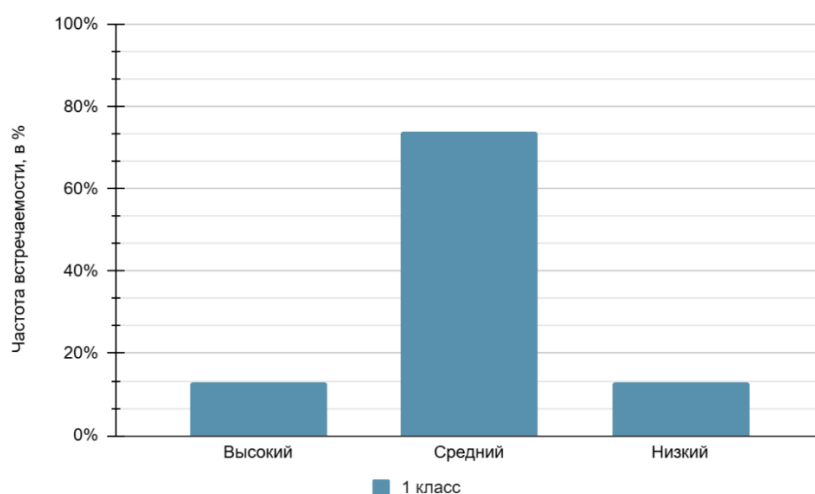


Рис.3. Результаты исследования уровня сформированности эмоционально-ценностного критерия у учеников 1 класса

Проанализировав рис. 3, мы определили, что уровень отношения к состоянию здоровья у учеников 1 класса, выглядит следующим образом:

13% учеников находятся на низком уровне сформированности эмоционально-ценностного критерия. Это означает, что у обучающихся не сформировано или отчасти сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью.

Средний уровень сформированности эмоционально-ценностного критерия отмечен у 74 % учеников. У учащихся относительно сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. То есть в одних ситуациях ребята отметили верный вариант, а например в вопросе, предполагающем выбор ценностей, ребята выбирали чаще варианты ответов, не касающиеся выполнения отмеченных нами правил.

На высоком уровне сформированности эмоционально-ценностного критерия находится 13 % учеников. Всего у 2 учеников из 16 сформировано положительное эмоционально-ценностное отношение к здоровью.

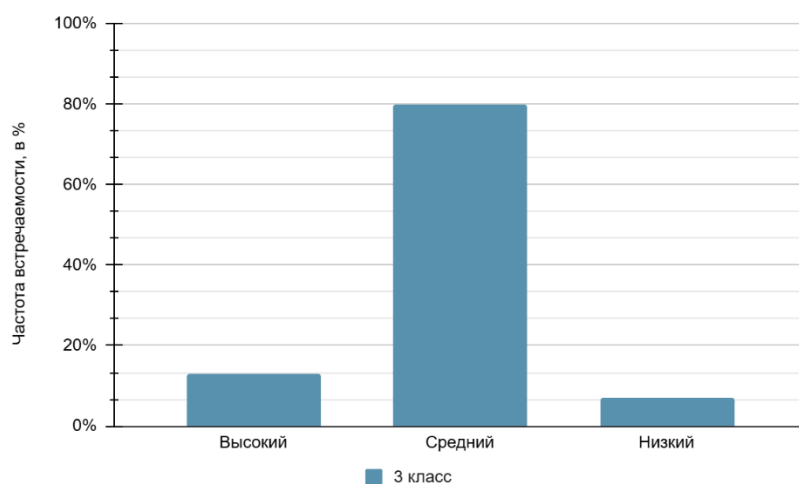


Рис.4. Результаты исследования уровня сформированности эмоционально-ценностного критерия у учеников 3 класса.

Проанализировав рис. 4, мы оценили отношение респондентов к своему физиологическому состоянию у учеников 3 класса: 7% (1 обучающийся) имеет низкий уровень сформированности эмоционально-ценностного критерия. Он определяет состояние здоровья как хорошее. Однако не определяет вариант

"быть здоровым" как компонент счастливой жизни, свободное время проводит за телефоном или сидя у телевизора, спокоен при ухудшении состояния здоровья. Также у ученика не вызывают интереса мероприятия, проводимые по укреплению и сохранению здоровья.

На среднем уровне сформированности эмоционально-ценностного критерия находится 80 % респондентов. У учеников относительно сформировано эмоционально-ценностное отношение к здоровью. Например, ребята считают, что завтрак и зарядка не так важны, как сон. Они отмечали неверные варианты в вопросах, касающихся личной гигиены. То есть у учеников не сформировано представление о последствиях, как в целом и о причинах соблюдения.

13 % учеников - находятся на высоком уровне сформированности эмоционально-ценностного критерия. У 2 учеников из 15 сформировано положительное эмоционально-ценностное отношение к здоровью.

Проанализировав и сравнив результаты 1 и 3 классов, мы пришли к следующим выводам: сложность вызвал вопрос №3, связанный с режимом питания, 17 человек из 31 ответили неверно, выбрав неверный вариант расписания приема пищи.

На вопрос №6 25 человек ответили неверно, порекомендовав друзьям принимать душ один раз в неделю. Максимальный балл за вопрос 2 при ответе "каждый день", 1 балл можно получить за ответ "два-три раза в неделю". Единственное правило личной гигиены, которое точно знают ребята – мыть руки перед едой. Остальные случаи в вопросе о мытье рук многие не посчитали важными.

Также сложность возникла с вопросом №11. 26 человек считают, что можно обойтись без завтрака и зарядки, главное - выспаться. То есть сон превыше всего. Двигательная активность и питание отходят на второй план.

В целом учащиеся находятся на среднем уровне сформированности эмоционально-ценностного критерия. Мы предполагали получить в 3 классе более высокие результаты, чем в первом.

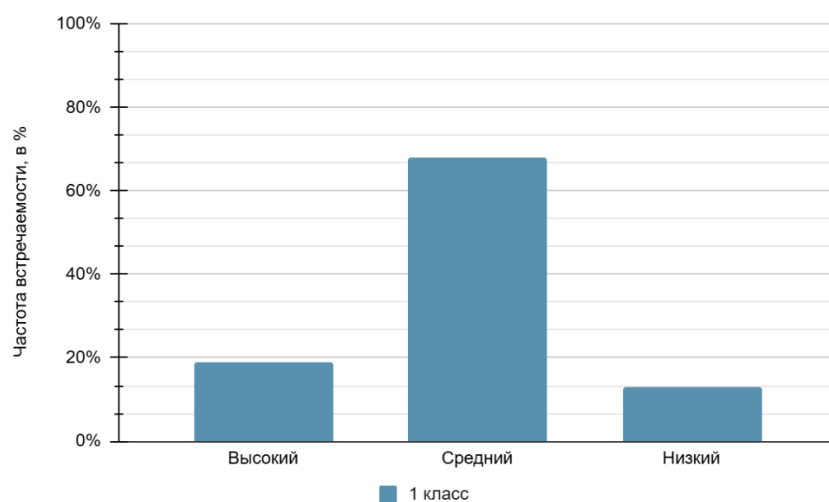


Рис.5. Результаты исследования уровня осведомленности о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения у учеников 1 класса

Количественный и качественный анализ работ позволил отметить, что у большинства исследуемых - средний уровень осведомленности о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения. На высоком уровне 19% (3 человека), на среднем - 68% класса (11 человек), на низком – 13% (2 человека).

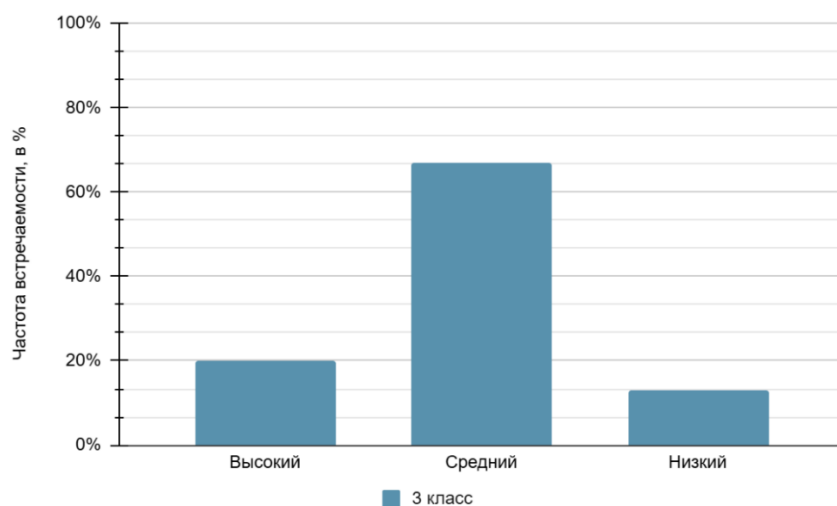


Рис.6. Результаты исследования уровня осведомленности о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения у учеников 3 класса.

Количественный и содержательный анализ работ позволил отметить, что у большинства исследуемых средний уровень осведомленности о

правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения. Мы обобщили полученные результаты и смогли получить актуальный общий уровень осведомленности о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения. На высоком уровне у 20% (3 человека), на уровне среднего у 67% класса (12 человек), на низком – у 13% (2 человека).

Из анализа диаграмм вытекает ряд проблем. Учащиеся не знают или знают частично, а также относительно соблюдают либо вовсе не соблюдают некоторые правила оптимальной физиологической адаптации:

- большинство учащихся 1 и 3 классов не знают, что такое режим дня и правильное питание. Ученики считают правильным питание, в рационе которого обязательно присутствуют фрукты и овощи. Не всегда в наличии бывают разнообразные свежие фрукты и овощи, поэтому следует заменять их потребление продуктами питания, которые есть на Севере. Поэтому ученикам следует знать, в каких продуктах питания есть те или иные полезные вещества. В целом, питание должно быть разнообразным. Отмечены некоторые нарушения в подготовке ко сну у детей, практически все ученики отметили, что перед сном проводят время в телефоне, исключение составляют ученики первого класса, проживающие в интернате. Следствием нарушения подготовки ко сну является тяжесть пробуждения ото сна, которую также отметили ученики. Подавляющее большинство предпочитает сон завтраку и зарядке с утра, и те, что отметили полноценный сон, и те, что недосыпают. В зимнее время это может быть связано с полярной ночью, когда организму не хватает витаминов. Ко всему прочему это может быть связано с нежеланием детей в принципе делать зарядку по утрам;

- отношение к двигательной активности можно охарактеризовать как пассивное, потому как учащиеся не стремятся к доп. активности. Им достаточно физминуток и уроков физкультуры. Когда большая активность полезна в связи с увеличением психологических, умственных нагрузок, а также в связи с тем, что большинство ребят отметили, что на уроках чаще сидят сторбившись;

- существуют пробелы в знаниях, касающихся личной гигиены. Проживая в тундре (в балке или чуме), у кочевников нет бегущей из крана воды. Воду нужно приносить с реки, которая чаще всего находится на некотором расстоянии от стойбища. Жизнь в тундре кипит, не всегда есть возможность у родителей следить за тем, чтобы после улицы или контакта с животными, теми же домашними оленями, дети каждый раз мыли руки. Есть сложности с принятием душа ежедневно, стиркой нательного и постельного белья. К тому же, условия проживания нельзя назвать полностью отвечающими требованиям СанПиН. Летом несколько легче придерживаться чистоты, поскольку не требуется прилагать таких усилий, как зимой.

Таким образом, в отношении абсолютно всех выделенных нами параметров следует в дальнейшем проводить специальную работу.

2.3. Программа внеурочных занятий «Тундровичок здоровячок»

Проведенный эксперимент позволил нам выявить уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения по следующим критериям: когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий.

Анализ работ, выполненных учениками 1 и 3 класса, позволил нам заметить, что у большинства младших школьников преобладают средние показатели. По нашему мнению, это обусловлено незнанием и несоблюдением основных правил, непониманием последствий несоблюдения правил оптимальной физиологической адаптации.

Результаты по каждому исследуемому отображены в таблицах 2,3 (Приложения 3,4).

Для младших школьников основными аспектами здорового образа жизни являются рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, рациональное распределение учебной нагрузки и досуговой деятельности [18].

Р.И. Ажинбаева выделила следующие педагогические условия, необходимые для формирования здорового образа жизни у обучающихся начальной школы:

- Информирование ребёнка об основных аспектах здорового образа жизни;
- актуализация его эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- совершенствование практических навыков и умений здорового образа жизни школьника, посредством включения его в здоровьесберегающую деятельность [33].

К сожалению, практически вне поля зрения ученых остаются вопросы, связанные с освещением вековых традиций русского народа, коренных народов Севера по ведению здорового образа жизни в условиях вечной мерзлоты, полярной ночи, экстремально низких температур, специфических социально-бытовых факторов; слабо разработаны в педагогике здоровья содержание базовых знаний по проблемам здоровья и здорового образа жизни народов Севера, методические приёмы, с помощью которых эти знания могут быть усвоены [43].

По результатам констатирующего эксперимента возникла необходимость в создании программы с учетом специфики места. Вследствие этого нашей основной целью стало создание такой программы, которая позволила бы расширить знания школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации в условиях Севера и повысить их уровень адаптированности.

Нами была разработана программа «Тундровичок - здоровячок», направленная на повышение осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации во внеурочной деятельности. В ней сочетаются познавательная, интеллектуальная и деятельностная направленности.

Программа реализуется для учащихся 1 класса в рамках внеурочной деятельности по ФГОС. Программа ориентирована на выделенные нами параметры: режим дня, личная гигиена, правильное питание, двигательная активность.

Цель программы: повышение осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения. На реализацию программы отводится 33 часа контактной работы учителя и обучающихся в течение года (1 раз в неделю). Количество часов может меняться. Программу можно дополнять или сокращать по количеству часов и содержанию. Рекомендуется реализовывать программу во внеурочное время.

Особенностью учеников начальной школы является быстрая утомляемость, поэтому программа включает разные виды деятельности (игровые, творческие, исследовательские), многообразные формы и приёмы работы.

Для введения занятий подобного типа во внеурочной деятельности, нами был разработан примерный тематический план работы и конспекты занятий. Ниже приведен фрагмент занятия из раздела «Движение – это жизнь».

Конспект фрагмента занятия «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Цель занятия: познакомить детей с понятием зарядки, объяснить её значение для здоровья, научить простым упражнениям для ежедневной зарядки.

Задачи:

Рассказать, что такое зарядка и зачем она нужна.

Обсудить, как зарядка помогает укреплять здоровье.

Разучить несколько простых упражнений для утренней зарядки.

Материалы и оборудование:

Картинки с изображением детей, делающих зарядку.

Музыка для зарядки (весёлая, ритмичная).

Пространство для выполнения упражнений – спортзал.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие.

-Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровыми и сильными. А поможет нам в этом зарядка!

Беседа:

Кто из вас делает зарядку по утрам?

Как вы думаете, что такое зарядка?

Зачем она нужна?

-Зарядка – это специальные упражнения, которые помогают нам проснуться, размять мышцы и зарядиться энергией на весь день.

Зарядка укрепляет наше здоровье: делает нас сильными, ловкими, помогает не болеть. Она улучшает настроение и помогает быть бодрыми.

Как зарядка укрепляет здоровье?

Зарядка помогает: укрепить мышцы и кости, улучшить осанку, помогает разбудить организм после сна, поднять настроение.

Разучивание зарядки. *Можно включить весёлую музыку в качестве музыкального сопровождения.*

Упражнения:

«Потягушки» (разминка): Руки вверх, потянуться к солнышку. Наклоны в стороны.

«Весёлые прыжки»: Прыжки на месте, руки на поясе.

«Мельница»: Круговые движения руками вперёд и назад.

«Наклоны»: Наклоны вперёд, стараемся достать до пола.

«Приседания»: Приседания с прямой спиной.

«Бег на месте»: Бег на месте с высоким подниманием колен.

Закрепление материала. Подведение итогов.

- Что нового вы узнали о зарядке? Какие упражнения вам понравились больше всего?

-Как вы думаете, почему важно делать зарядку каждый день?

-Зарядка – это простой и весёлый способ быть здоровым, сильным и бодрым.

Также нами были разработан сборник для самостоятельного изучения младшими школьниками под названием «Тундровичок – здоровячок». Однако учитель может использовать задания из сборника как на уроках окружающего мира, так и во внеурочной деятельности. Ниже приведен пример страницы сборника для самостоятельной работы школьников.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Хорошее питание - основа здоровья.

(Пословица)

Здоровье человека, рост и развитие зависят и от питания. **Еда** - это строительный материал для организма; это то, что дает нам силы и энергию.

Пища - это все продукты, которые мы едим. Продукты состоят из пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, воды, витаминов и минеральных веществ. Для того, чтобы пищевые вещества усвоились организмом, нужно чтобы продукты прошли длинный путь по пищеварительной системе и превратились в молекулы.

«Стройматериалы» нашего организма

Наш организм строится из «стройматериалов» — белков, жиров и углеводов.

- ❖ **Белки** нужны, чтобы мы росли, не болели, были физически активны.
- ❖ **Углеводы** дают нам энергию для движения, учёбы, работы сердца, лёгких, желудка.
- ❖ **Жиры** откладываются про запас. Они не дают нам замерзнуть в холодную погоду, делают кожу красивой и гладкой, поднимают настроение.

В каких продуктах больше всего белков? В каких больше жиров? А в каких — углеводов? Рассмотрим картинку.



Рис. Углеводы, белки, жиры

В результате анализа учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России», мы определили, что учебник содержит материал, доступный всем, но его требуется адаптировать под специфику места. В связи с чем мы

разработали дополнительный материал к учебникам и методические рекомендации для учителя для использования в урочной деятельности. Ниже приведен пример.

2 класс, II часть

Если хочешь быть здоров

Узнаем, что необходимо для сохранения и укрепления здоровья. Будем учиться правильно строить режим дня, правильно питаться.

1. Вспомни, почему нужно чистить зубы и мыть руки.
2. Почему полезно есть овощи и фрукты?
3. Зачем мы спим ночью?

РЕЖИМ ДНЯ

Каждый человек должен научиться распределять своё время. Режим дня — это распорядок, в котором правильно чередуются учёба, отдых (в том числе сон), подвижные игры, физкультура и другие занятия.



● Рассмотрите рисунки. Что пропущено в режиме дня Серёжи? Расскажите, как правильно построить режим дня.

8

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразной пищей. Люди получают пищу благодаря растениям и животным. В свой рацион надо включать овощи и фрукты — богатый источник витаминов и других полезных веществ.

1. Рассмотрите фотографии и назовите продукты: а) растительного происхождения; б) животного происхождения. Проверьте себя на «Страничках для самопроверки».



2. Обсудите, сколько раз в день нужно принимать пищу, какие продукты необходимо включать в свой рацион.

9

Включить обсуждение важности двигательной активности в качестве элемента режима дня.

В условиях Севера в рационе обязательно должно быть мясо, в нашем случае - оленина. Оленина является хорошим источником белка, которого в рационе должно быть предостаточно. Во время каникул дети оленеводов употребляют и внутренности - печень, сердце, пьют кровь - кладёшь витаминов. Полезно в пищу употреблять и северную рыбу (сиг, чир, ряпушка и т.д.), которая является источником фосфора, кальция и других полезных витаминов, макро- и микроэлементов. В летний период, особенно находясь в тундре и проживая в чуме, дети насыщают организм витаминами, употребляя северную ягоду (брусника, голубика, морошка и т.д.). Следует больше употреблять продукты, богатые животным жиром и витамином Д в связи с полярной ночью.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

Вторая глава посвящена описанию констатирующего эксперимента, в процессе проведения которого был определен актуальный уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации, в частности были исследованы такие критерии как: когнитивный, поведенческий, эмоционально-ценностный.

Исследование проводилось в ТМК ОУ «Носковская средняя школа-интернат» п. Носок. В исследовании приняли участие 16 учеников 1 класса и 15 учеников 3 класса.

Полученные результаты эксперимента мы представили в виде таблиц и диаграмм. Они позволили нам выявить уровень осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации. Полученный результат исследования показывает, что всего 6 человек находятся на высоком уровне, что составляет 19% от общего числа респондентов, на низком - 3 ученика (10%), на среднем уровне основная часть 22 человека (71%). Однако логичным должен был быть более высокий результат у 3 класса. Но результаты показывают практически равное положение. Мы связываем это с тем, что в 3 классе большинство учащихся - дети кочевников. В 1 классе из 16 - 6 учеников кочевников, в 3 классе - 11 из 15.

Полученные результаты дают нам понять, что у большинства младших школьников не сформированы или имеются в недостаточном количестве знания о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения, что подтверждает нашу гипотезу.

В школьной программе, как на уроках, так и во внеурочной деятельности, нужно больше уделять времени темам, касающимся здоровья и выделенных нами параметров: режим дня, правильное питание, двигательная активность, личная гигиена. А также необходима оптимизация здоровьесберегающих функций семьи по соблюдению правил оптимальной физиологической адаптации младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы мы изучили физиолого-гигиеническую и методическую литературу и выяснили, что представляет собой термин «физиологическая адаптация».

Также изучили и описали возрастные особенности обучающихся в период их адаптации к процессу обучения.

Проведенный анализ учебников окружающего мира УМК “Школа России” показал, что в школьной программе отводится всего 6 часов на темы, в которых даны выделенные нами параметры. По результатам эксперимента мы увидели, что уровень 3 класса практически равен уровню 1 класса. Исходя из этого, мы пришли к выводу, что проблема расширения знаний о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения актуальна и требует дальнейшего исследования.

В ходе исследования нами был проведен констатирующий эксперимент, в процессе проведения которого был определен актуальное состояние осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения. Основными критериями определения состояния осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации являлись: когнитивный, поведенческий, эмоционально-ценностный.

Констатирующий эксперимент проводился в ТМК ОУ «Носковская средняя школа-интернат» п. Носок. В исследовании приняли участие 16 учеников 1 класса и 15 учеников 3 класса.

В ходе эксперимента обучающиеся отвечали на вопросы анкет, тестов, составленных по выделенным нами критериям.

На констатирующем этапе эксперимента, мы установили, что только 19% от общего числа респондентов находятся на высоком уровне, на низком – 10 %, на среднем уровне - большая часть школьников, 71%. Данные исследования представлены в виде таблиц и диаграмм.

В результате было выявлено, что у большинства младших школьников преобладает средний и низкий уровень осведомленности о правилах оптимальной физиологической адаптации, который определяется знанием и соблюдением правил личной гигиены, правильного питания, режима дня, двигательной активности. То есть выдвинутая нами гипотеза верна.

На основании результатов констатирующего эксперимента и анализа методической литературы мы предлагаем программу внеурочной деятельности, направленную на расширение знаний младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации к процессу обучения в условиях Севера. Программа составлена с учетом специфики места. На реализацию программы отводится 33 часа контактной работы учителя и обучающихся в течение года (1 раз в неделю). Для самостоятельного изучения младшими школьниками мы разработали сборник, в котором представлены 4 раздела согласно параметрам. В каждом разделе представлена теория, после чего практические задания для выполнения. Использовать задания из сборника можно как в учебной, так и во внеурочной деятельности. Также нами разработаны методические рекомендации для учителя к учебникам окружающего мира УМК “Школа России” по каждой теме, в которой представлены выделенные нами параметры. Таким образом, задачи, поставленные, в данной выпускной квалификационной работе были выполнены, тем самым цель исследования была достигнута.

Список используемой литературы

- верина С.В. Гигиеническая оценка факторов образа жизни, формирующих здоровье младших школьников (на примере г. Красноярск): дис. гигиена наук: 14.02.01. - Красноярск, 2015. - 167 с.
- лимарданова, М. А. Суточный бюджет времени учащихся начальных классов с разным уровнем двигательной активности / М. А. Алимарданова // Гигиена и санитария. – 2010. – № 6. – С. 55–57.
- нтропова, М. В. Прогностическая значимость адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у детей 10-11 лет / М. В. Антропова, Г. В. Бородкина, Л. М. Кузнецова [и др.] // Физиология человека. – 2000. – Т. 26, № 1. – С. 56– 61.
- рсентьева, 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.
- агнетова, Е. А. К вопросу об адаптации организма человека к условиям жизни в северном регионе / Е. А. Багнетова, Т. И. Малюкова, С. В. Болотов // Успехи современного естествознания. – 2021. – № 4. – С. 111-116.
- аева Н.А. Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Книга]. - Омск : СибГУФК, 2003. - стр. 56.
- аландина О.В., Божкова Е.Д., Дворянинова В.В., Катунова В.В., Коновалов А.А. Коррекция школьной дезадаптации на основе междисциплинарного подхода // Медицинский альманах. 2019. №2 (59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-shkolnoy-dezadaptatsii-na-osnove-mezhdistsiplinarnogo-podhoda> (дата обращения: 15.04.2024).
- аранов, А. А. Профилактические основы развития приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения в интересах детей / А. А. Баранов, В. Р. Кучма // Здравоохранение Рос. Федерации. – 2008. – № 1. – С. 10– 11.
- еккер И.Л., Мельникова Е.. Современные особенности социальной адаптации младших школьников. // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского, 2008. С. 78.]

езруких М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: методические рекомендации / под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина-М. 2002

езруких М. М. Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). [Книга]. - М. : Академия, 2009.

линова Н.Г., Кайгородова Н.З., Казин Э.М. Вариативные особенности эколого-физиологической адаптации детей к обучению в школе // Известия Алтайского госуниверситета, 2011. № 3/1. С. 69

орисова Т.С., Матюхина Л.М. Гигиеническая оценка адаптации детей к обучению в школе. - учебное издание изд. - Минск: БГМУ, 2014.- 60 с.

айнруб Е.М., Краснянская П.Л., Матвеева В.В. Особенности адаптационных реакций учащихся 1 и 3 классов к учебной деятельности // Физиологические и психологические критерии готовности к обучению в школе. М., 1977. - с.71 -

алиулина, И. Ф. Особенности адаптации первоклассников к школе / И. Ф. Валиулина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 5 (139). — С. 474-477. — URL: <https://moluch.ru/archive/139/39293/> (дата обращения: 05.05.2023).

арич Л. А., Сорокина Ю. В. Особенности психофизиологической адаптации учащихся младшего школьного возраста // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2017. – №. 2 (70). – С. 117-122.

уров, В.А. Практикум по возрастной физиологии: методы оценки школьно-зависимых систем организма учащихся / В. А. Гуров, Л. Н. Медведев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьев. – Красноярск, 2006. 168 с.

онских, 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.

убровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. Психофизиология ребенка. М.: Владос, 2000.

убкова В.М., Сапожникова Г.М. Гигиенические критерии адаптации детей к

занятиям в школе // Гигиена и санитария. 1982. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskie-kriterii-adaptatsii-detey-k-zanyatiyam-v-shkole> (дата обращения: 03.05.2024).

индивидуально-типологический подход в валеологической работе / Н. З. Кайгородова, И. А. Аканина, Н. А. Ольшевская [и др.] // Здоровье и образование. – СПб., 2005. – С. 37–39.

алашникова, О. К. Система обучения как фактор формирования здоровья / О. К. Калашникова, Т. Н. Куринская // Педагогические и медицинские проблемы валеологии : сб. науч. тр. – Новосибирск, 2007. – С. 177–178.

учма, В. Р. Инновационные процессы школьного образования: гигиенические аспекты / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т. 5 – № 5. – С. 21–26.

итвинова Н. А. и др. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей в адаптации к умственной деятельности // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – №. 1. – С. 141-147.

озовская, С. А. Территориальные особенности адаптации населения Восточной Арктики России / С. А. Лозовская, А. Б. Косолапов, Е. В. Изергина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2021. – № 12. – С. 94-99.

алолетко, Э.А. Компоненты и критерии ценностного отношения подростка к здоровью // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2008. № 29 (129). С. 66–72.

анчук В. Т. Состояние и тенденции формирования здоровья коренного населения Севера и Сибири / Манчук В. Т., Надточий Л. А. // Сибирский научный медицинский журнал. - 2010. - №3. – 24.

едведев В. И. Взаимодействие физиологических и психологических механизмов в процессе адаптации // Физиология человека. – 1998. – Т. 24. – №. 4. – С. 7-13.

едведков А.А. Адаптация к климатическим изменениям: глобальный эколого-

экономический тренд и его значение для России // Вестник Московского университета. Серия: Естественные науки. - 2018. - № 4. - С. 11–19.

ухаметрахимова, А.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни как одна из задач начального образования // Format. Педагогика. 2019. № 1 (1). С. 13–16

рекомендациях по организации режима дня для школьников // Роспотребнадзор URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16645 (дата обращения: 11.05.2024).

ношко Е. С., Крецан З. В. Понятийное ядро теории адаптации: терминологический аспект // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – №. 1. – С. 87-90

рехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса. Москва:Флинта,2011.-352 с.

етрова, Т.Ю. Понятия «здоровый стиль жизни» и "здоровый образ жизни": общее и особенное // Осовские педагогические чтения "Образование в современном мире: новое время – новые решения". 2014. № 1. С. 573–576.

лешаков, А. А. Окружающий мир : 1-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 1 [Текст] / А. А. Плешаков — 16-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 96

лешаков, А. А. Окружающий мир : 1-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 2 [Текст] / А. А. Плешаков — 16-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 96

лешаков, А. А. Окружающий мир : 2-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 1 [Текст] / А. А. Плешаков — 15-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 144

лешаков, А. А. Окружающий мир : 2-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 2 [Текст] / А. А. Плешаков — 15-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 144

лешаков, А. А. Окружающий мир : 3-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 1 [Текст]

/ А. А. Плешаков — 14-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 160

лешаков, А. А. Окружающий мир : 3-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 2 [Текст]

/ А. А. Плешаков — 14-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 160

лешаков, А. А., Крючкова, А. А. Окружающий мир : 4-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 1 [Текст] / А. А. Плешаков, А. А. Крючкова — 14-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 224 с.

лешаков, А. А., Крючкова, А. А. Окружающий мир : 4-й класс : учебник: в 2 частях Ч. 2 [Текст] / А. А. Плешаков, А. А. Крючкова — 14-е изд., перераб.. — Москва: Просвещение, 2023 — 224 с.

оляничкина Г. А. «Здоровьесбережение и формирование здорового образа жизни школьников-подростков в условиях Крайнего Севера»: дис. кандидат педагогических наук: 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования. – Москва, 2002. – 157 с.

оляшова Н. В., Соловьев А. Г., Новикова И. А. Психологические особенности младших школьников с разными группами здоровья //Вопросы современной педиатрии. – 2008. – Т. 7. – №. 6. – С. 24-27.

отупчик Т. В., Макарова М. В., Прахин Е. И., Эверт Л. С., Бакшаева С. С., Щегрова Н. А. / Способ прогноза адаптации к школе с использованием анализа variability сердечного ритма // Мать и дитя в Кузбассе. – 2012. – № 4. – С. 32-36.

оманова, Н. В. Роль здоровьесберегающей деятельности в период адаптации / Н. В. Романова, С. Ю. Кондрашина, Т. Г. Кучина // Образовательная среда: теория и практика : материалы II Международной научной конференции, Астрахань, 16 мая 2019 года. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2019. – С. 106-

усякова Е. Е. Отношение к здоровью и внутренняя картина здоровья школьников // Мир науки. Педагогика и психология. 2015. №3.

крыпник, О. Ю. Мониторинг показателей адаптационных возможностей школьников :дис. ... канд. мед. наук: 14.00.09, 14.00.07 / Скрыпник Ольга Юрьевна. – Красноярск, 2006. – 163 с.

ерехин С. П., Ахметова С. В., Молотов-лучанский В. Б., Рогова С. И., Калишев М. Г., Бобырев С. С. Проблема неинфекционных алиментарно-зависимых заболеваний в современном мире // Медицина и экология. 2018. №2

ГОС Начальное общее образование // ФГОС URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo> (дата обращения: 01.05.2023).

аснулин В.И. Современные представления о механизмах формирования северного стресса у человека в высоких широтах/ Хаснулин В.И., Хаснулин П.В. // Экология человека. - 2012. - № 1. - С. 3–11.

екалова С. А. и др. Современный взгляд на проблему школьной адаптации //Ремедиум Приволжье. – 2014. – №. 5 (125). – С. 24-27.

утко Л.С. Школьная дезадаптация в клинической практике детского невролога. Учебно-методич. пособие. СПб., 2006.

евченко, И. Ю. Гигиеническая оценка и мониторинг физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодёжи : учеб. пособие для студентов лечебного факультета по гигиене / И. Ю. Шевченко, Л. Г. Климацкая. – Красноярск, 2005. – 64 с. 105.

евченко, И. Ю. Пищевой статус подростков в новых условиях обучения и содержания (Красноярский кадетский корпус) :автореф. Дис.канд. мед. наук : 14.00.07 / Шевченко Ирина Юрьевна. – Красноярск, 2001. – 34 с.

хаева Р. М., Тухиева К. Х. Научно-теоретические основы изучения особенностей адаптации младших школьников к учебной деятельности //Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №. 5 (90). – С. 150-153.

Приложение 1

"Комплексная методика самооценки факторов риска ухудшения
здоровья"

(Н.К Смирнов)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.

а) всегда; б) часто; в) иногда; г) никогда.

2. Нередко читаю при плохом освещении и лежа.

а) всегда; б) часто; в) иногда; г) никогда.

3. Вес моего ранца

а) 1-1,99 кг б) 2-2,99 кг; в) 3-3,99 кг; г) более 4 кг

4. Я ношу ранец (часто тяжелый) в одной руке (обычно в правой руке или только в левой).

а) всегда; б) редко; в) иногда; г) никогда (ношу его, как рюкзак за спиной).

5. Я знаю, чтобы хорошо себя чувствовать, не болеть и быть выносливым надо больше двигаться, но чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

А) да, это про меня;

б) нет, я всегда активен;

в) я и без активного движения хорошо себя чувствую;

г) я устаю, если много двигаюсь, поэтому не сильно активен.

6. Мое отношение к физической культуре (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание):

а) я стараюсь каждый день делать физзарядку, посещаю спортивные секции;

б) редко, но делаю зарядку;

в) не знаю, зачем это нужно, мне достаточно физминуток уроков физкультуры в школе;

г) спорт, зарядка отнимают много времени, я не люблю двигаться.

7. Режим дня – это:

- а) правильное распределение времени на занятия и отдых;
- б) правильное питание, прогулки, помощь по дому;
- в) занятия в школе, свободное время;
- г) всё, перечисленное выше (а,б,в).

8. Я знаю, что важно соблюдать режим дня:

- а) да, всегда стараюсь придерживаться, поэтому я все успеваю и не сильно устаю;
- б) да, но не соблюдаю;
- в) знаю, но соблюдать постоянно режим тяжело, устаю от этого;
- г) режим не для меня, я всегда делаю то, что захочу.

9. Правильное питание – это значит ...

- а) питаться, когда захочется, можно и нерегулярно(поесть в любое время или вовсе пропустить завтрак, обед или ужин), можно на ужин или обед выпить газировку и съесть чипсы);
- б) горячие блюда - регулярно, 3-4 раза в день, суп на обед, компот из сухофруктов, свежие фрукты, салаты, рыба, молочные блюда;
- в) каждый день обязательно есть свежие фрукты, овощи, можно обойтись без супов на обед и каш на завтрак;
- г) есть все, что нравится и когда захочется, потому что питание должно быть разнообразным.

10. Мое питание можно назвать правильным:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет;
- г) стараюсь питаться правильно, но чаще ем то, что и когда захочется.

11. Сон и подготовка ко сну:

- а) Считаю, что перед сном в хорошую погоду полезно немного погулять. Ложусь спать в одно и то же время. В комнате обычно проветрено, темно и тихо. Перед сном люблю почитать книгу или принять ванну;
- б) Ложусь спать тогда, когда захочу. В комнате обычно темно и тихо;
- в) Ложусь спать в одно и то же время. В комнате обычно проветрено. Перед сном, в темноте, обычно играю в телефоне в спокойные игры;

г) Ложусь спать тогда, когда интересный фильм по телевизору закончится. Перед сном люблю еще поиграть в телефон.

12. Ночной сон составляет:

- а) меньше 8 часов
- б) 8-9 часов
- в) 10-11 часов
- г) больше 11 часов

13. Я просыпаюсь:

- а) сам, легко, раньше будильника, успеваю сделать зарядку, позавтракать;
- б) по будильнику, но с трудом, часто не высыпаюсь;
- в) мне трудно проснуться, поэтому встаю перед самым выходом, быстро одеваюсь и бегу в школу;

г) когда захочу, поэтому могу пропустить 1-3 первых уроков.

14. На свежем воздухе провожу ежедневно:

- а) менее 1 часа
- б) 1-2 часа
- в) 2-3 часа
- г) 3- 4 часа (только в хорошую погоду)

15. Свободное время провожу:

- а) Сидя у телевизора, компьютера или в телефоне;
- б) Встречаюсь с друзьями, совершаю прогулки;
- в) Занимаюсь спортом или другим увлечением;
- г) Читаю книги.

16. Я соблюдаю правила личной гигиены:

- а) чищу зубы утром и вечером, мою руки (перед едой, после туалета и прогулки), принимаю душ, подстригаю ногти, слежу за чистотой одежды, прибираюсь в комнате, регулярно меняю нательное и постельное белье;
- б) принимаю душ 2 раза в день: утром и вечером, слежу за чистотой одежды, но забываю чистить зубы вечером и подстригать ногти;
- в) умываюсь каждое утро, чищу зубы утром и вечером, но совершенно не люблю следить за чистотой вокруг себя (прибирать в комнате, менять постельное белье);
- г) мою руки (перед едой, после туалета и прогулки), принимаю душ, умываюсь каждое утро.

17. На уроках обычно:

- а) мне неинтересно;

- б) мне нравится узнавать новое, я с интересом слушаю, всегда поднимаю руку;
- в) иногда активно работаю, но бывает, что просто сижу, потому что очень устаю;
- г) я часто переживаю, что меня спросят, боюсь допустить ошибку.

18. В школе я себя чувствую:

- а) беспокойно, волнительно;
- б) чаще ощущаю чувство безопасности, удовлетворенности, спокойствия;
- в) не обращаю внимания;
- г) я спокоен(а).

19. Если в школе чувствую недомогание, то:

- а) терплю и только дома рассказываю родителям;
- б) рассказываю другу/подруге, затем родителям;
- в) сразу сообщаю учителю или мед.работнику о своем самочувствии;
- г) стараюсь не обращать внимания.

20. На переменах в школе

- а) делаю домашнее задание;
- б) чаще всего бегаю по коридорам школы. по классу;
- в) провожу время с одноклассниками, друзьями (разговариваем, играем в подвижные игры и т.д.);
- г) сижу в классе за партой и жду следующего урока.

21. Домашнее задание я выполняю:

- а) самостоятельно;
- б) помогают взрослые;
- в) ищу ответы в Интернете;
- г) часто не выполняю совсем.

22. На выполнение домашнего задания уходит:

- а) до 30 минут;
- б) от 30 минут до 1,5 часа;
- в) стараюсь все домашние задания успеть сделать на переменах в школе, чтобы дома полноценно отдохнуть;
- г) 2-3 часа.

23. За компьютером, в телефоне в день я провожу

- а) 20-30 минут
- б) 30-60 минут (1 час)
- в) 1 час – 1,5 часа

г) 1,5 и более часов

24. Как влияют учителя на твоё здоровье?

а) заботятся о моём здоровье (напоминают, как сидеть за партой; проводят физ. минутки, следят за освещением и проветриванием класса);

б) не обращают внимания на моё самочувствие, рабочую позу и наклон головы при чтении и письме;

в) никогда не говорят, как нужно беречь здоровье;

г) регулярно напоминают о правилах питания, сна, отдыха, необходимости достаточно двигаться.

25. Как влияют родители на твоё здоровье?

а) иногда всей семьёй мы посещаем спортивные мероприятия;

б) не обращают внимания на моё самочувствие;

в) никогда не говорят и не напоминают, как нужно беречь здоровье, потому что я уже взрослый и сам должен всё знать и уметь;

г) заботятся о моём здоровье, регулярно напоминают о правилах питания, сна, отдыха, необходимости достаточно двигаться, часто мы вместе делаем зарядку, посещаем спортивные мероприятия, делаем уборку в квартире и т.д.

26. Укажи источники информации о здоровье:

а) Родители;

б) Школа (на уроках и внеклассных мероприятиях);

в) Книги;

г) СМИ (телепередачи, блоги о здоровье и т.д.).

Приложение 2

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

(Ю.В.Науменко)

Уважаемый ученик! Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

- А) хорошее
- Б) удовлетворительное
- В) плохое
- Г) затрудняюсь ответить

2. 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:

- 1) Мыло
- 2) Зубная щетка
- 3) Полотенце для рук
- 4) Мочалка
- 5) Зубная паста
- 6) Шампунь
- 7) Тапочки
- 8) Полотенце для тела

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

- | 1 вариант | 2 вариант |
|---------------|--------------|
| Завтрак 8.00 | |
| Обед 13.00 | |
| Полдник 16.00 | |
| Ужин 19.00 | Завтрак 9.00 |
| Обед 15.00 | |
| Полдник 18.00 | |
| Ужин 21.00 | |

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

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

- б) Вера: зубы чистят утром и вечером.
- в) Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

5. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, чтобы твои друзья соблюдали правила гигиены. В каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

- а) После прогулки
- б) Перед посещением туалета
- в) После посещения туалета
- г) Когда заправил постель
- д) Перед едой
- е) Перед прогулкой
- ж) После игры в мяч
- з) После того, как поиграешь с кошкой или собакой

6. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- а) Каждый день
- б) Два- три раза в неделю
- в) Один раз в неделю

7. Твой товарищ говорит, что постоянно плохо себя чувствует в школе на уроках (болит голова, живот, хочется спать и т.д.). Что ты ему посоветуешь?

- а) Не ходить в школу
- б) Рассказать о своем самочувствии родителям и учителю, посетить врача
- в) Посещать школу только тогда, когда чувствует себя хорошо

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

- а) Иметь много денег
- б) Много знать и уметь
- в) Быть здоровым
- г) Быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя)
- д) Иметь интересных друзей
- е) Быть красивым и привлекательным
- ж) Жить в счастливой семье

9. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери и отметь три 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.)

10. 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

11. Петя, Ваня и Егор решают нужно ли завтракать и делать зарядку по утрам. Кто из ребят прав? Отметь нужный вариант.

а) Петя: Завтракать и делать зарядку утром очень важно для того, чтобы чувствовать себя хорошо, иметь больше энергии, а еще, чтобы лучше думалось;

б) Ваня: Завтракать и делать зарядку вовсе не обязательно, если ты не хочешь есть и тебе не хочется двигаться;

в) Егор: Можно обойтись и без завтрака с зарядкой. Главное - выспаться.

12. 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
- Показ фильмов
- Спортивные соревнования
- Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья
- Праздники на тему здоровья

13. При ухудшении состояния здоровья:

- а) чувствуешь стыд;
- б) расстроен;

- в) чувствуешь вину;
- г) испытываешь страх;
- д) спокоен.

14. Кому из учеников обязательно нужно помнить о важности двигательной активности (физические упражнения, ходьба и т.д.)?

- а) Ученик А. свободное время от учебы время посвящает занятиям спортом, находит время для чтения и шахмат;
- б) Ученик Б. в свободное время читает книги, иногда рисует, играет игры на телефоне.

Приложение 3

Табл. № 2 – протокол программы исследования

1 класс							
№	Имя ученика	Диагностические методики				Общее количество баллов	Уровень
		Критерий					
		Когнитивный		Эмоционально-ценностный			
		Поведенческий					
		Баллы (0-26)	Уровень	Баллы (0-52)	Уровень		
1	Ирина Б.	15	средний	34	средний	49	средний
2	Виктор В.	13	средний	25	средний	38	средний
3	Марк В.	18	высокий	32	средний	50	средний
4	Ника В.	12	низкий	29	средний	41	средний
5	СахаянГ.	13	средний	25	средний	38	средний
6	Аделина Т.	13	средний	29	средний	42	средний
7	Александр Т.	19	высокий	35	высокий	56	высокий
8	ДаянаГ.	18	высокий	32	средний	50	средний
9	Ксения Т.	20	высокий	36	высокий	56	высокий
10	Ангелина Я.	10	низкий	16	низкий	26	низкий
11	Архелия Я.	7	низкий	16	низкий	23	низкий
12	Виталина Я.	12	низкий	26	средний	38	средний
13	Надежда Я.	19	высокий	30	средний	49	средний
14	Юлия Я.	20	высокий	33	средний	53	высокий
15	Виталий Я.	16	средний	26	средний	42	средний
16	Эмиль Я.	16	средний	27	средний	43	средний

Приложение 4

Табл. № 3 – протокол программы исследования

3 класс							
№	Имя ученика	Диагностические методики				Общее количество баллов	Уровень
		Критерий					
		Когнитивный		Эмоционально-ценностный			
		Баллы (0-26)	Уровень	Баллы (0-52)	Уровень		
1	Дарья В.	17	средний	32	средний	49	средний
2	Зарина В.	14	средний	29	средний	43	средний
3	Даяна Е.	8	низкий	16	низкий	24	низкий
4	Максим С.	14	средний	27	средний	41	средний
5	Евгений Т.	15	средний	29	средний	44	средний
6	Лилия Т.	22	высокий	38	высокий	60	высокий
7	Сергей Т.	12	средний	32	средний	44	средний
8	Торосё Т.	19	высокий	28	средний	47	средний
9	Аркадий Я.	19	высокий	38	высокий	57	высокий
10	Тимофей Я.	7	низкий	19	средний	26	низкий
11	Юрий Я.	13	средний	32	средний	45	средний
12	Дарина Я.	12	средний	22	средний	34	средний
13	Евгений Я.	15	средний	30	средний	45	средний
14	Камила Я.	20	высокий	34	средний	54	высокий
15	Эвелина Я.	10	средний	27	средний	37	средний

**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**

Программа внеурочных занятий “Тундровичок - здоровячок”

Красноярск, 2025

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	7
2. Тематическое планирование	9
3. Учебно-методические средства обучения.....	11
4..Конспекты занятий.....	12

Пояснительная записка

Данная образовательная программа представляет собой авторский вариант организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования (второе поколение).

Программа “Тундровичок - здоровячок”, направлена на повышение осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации во внеурочной деятельности. В ней сочетаются познавательная, интеллектуальная и деятельностная направленности.

Программа реализуется для учащихся 1 класса в рамках внеурочной деятельности по ФГОС. Программа ориентирована на выделенные нами параметры: режим дня, личная гигиена, правильное питание, двигательная активность.

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с адаптацией: кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Адаптация – процесс приспособления (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам и ролям. От адаптации зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и психологическая комфортность пребывания в школе, здоровье ребенка, его отношение к школе и учению.

Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для повышения двигательной активности ребенка, формирование культуры питания,

готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная. Главной задачей которой выступает выделение конкретных аспектов, выделенных нами параметров, решение которых возложено на учителя, но в сотрудничестве с семьей. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний.

Цель программы: повышение осведомленности младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации.

Задачи:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, готовности соблюдать правила здорового образа жизни;
- расширение знаний школьников о правилах рационального питания, личной гигиены, двигательной активности, режиме дня и их роли в сохранении и укрепления здоровья;
- информирование школьников о народных традициях, связанных со здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Количество часов: 33 часа

Срок обучения: сентябрь - май

Режим занятий: 1 раз в неделю, 30 мин.

Требования к уровню подготовки учащихся

(ожидаемые результаты по итогам проведения занятий):

- расширение знаний младших школьников о правилах оптимальной физиологической адаптации;
- соблюдение правил личной гигиены, правильного питания, двигательной активности, режима дня;
- адаптированность к процессу обучения в условиях Севера;
- *повышение успеваемости.*

Планируемые универсальные учебные действия:

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- осознание элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формы и виды деятельности:

- беседы о физическом и духовном здоровье человека, принципах здорового питания, соблюдении режима дня, правилах личной гигиены, укреплении иммунитета, важности спортивного образа жизни и т.д.;
- спортивные праздники и подвижные игры (народные игры на свежем воздухе, викторины);
- проектирование режима дня, рациона здорового питания и т.д.;
- сюжетно-ролевые игры по изучению принципов и условий здоровой и безопасной жизни, в том числе ПДД, правил поведения при несчастном случае и т.д.;
- решение ситуативных задач (полезные и вредные привычки, здоровые и нездоровые продукты питания и т.д.);

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности “Тундровичок - здоровячок” являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (приказ Минздрава от 28.11.20 02) раздел
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства РФ от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недоступности перегрузок обучающихся в начальной школе»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа состоит из четырех разделов

Содержание тем:

Тема 1. Вводное занятие. Что такое здоровье? Как сохранить здоровье?

Беседа о здоровье. Формирование убеждения о ценности здоровья, здорового образа жизни. Введение понятий личная гигиена, движение, режим дня, правильное питание с помощью картинок и составления коллажей в группах.

Раздел №1. «Что такое режим дня?»

Тема 2. Распорядок дня.

Сформировать представление о распорядке дня, понимание о важности его соблюдения.

Тема 3. Твой новый режим дня.

Сравнение режима дня в 1 классе и в дет.саду. Составление нормативного режима дня. Сформировать у учащихся убеждение в необходимости соблюдения режима дня.

Тема 4. Сон – лучшее лекарство

Что такое сон? Зачем он нужен? Правила. Игра «Плохо – хорошо» по гигиене сна. Обсуждение последствий недостаточного количества сна для человека.

Раздел №2. «Личная гигиена»

Тема 5. Что такое личная гигиена?

Знакомство с понятием, с правилами личной гигиены; убеждение в необходимости беречь здоровье, укреплять здоровье, соблюдать правила личной гигиены.

Тема 6. Мой внешний вид – залог здоровья

Беседа о необходимости опрятности внешнего вида. Требования к внешнему виду. Последствия запущенности чистоты и опрятности.

Тема 7. Друзья Мойдодыра

Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Просмотр мультфильма.

Тема 8. Вода – наш друг

Беседа о пользе воды для человека. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Оздоровительная минутка.

Тема 9. Забота о себе

Беседа о том, зачем заботиться о теле. Способы. Уход за ушами, зубами, за руками и ногами, о коже. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Памятка.

Раздел №3. «Правильное питание»

Тема 10. Что такое правильное питание?

Знакомство с понятием правильное питание. Правила питания. Чтение и обсуждение стихотворений/сказок о детях, которые плохо кушали.

Тема 11. «Стройматериалы» для нашего организма

Узнать, какие стройматериалы необходимы для организма. Составить памятку, какие продукты полезны. Витамины и их роль. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Тема 12. Пирамида здорового питания

Обсуждение наполнения пирамиды здорового питания. Выполнение заданий.

Тема 13. Режим питания

Составление нормативного режима питания.

Тема 14. Полезная и здоровая еда (в условиях Севера)

Донесение ценности «своих» продуктов питания, важности их употребления.

Раздел №4. «Движение – это жизнь»

Тема 15. Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Беседа о том, что такое зарядка, зачем она нужна. Как укреплять свое здоровье с помощью зарядки. Разучивание зарядок.

Тема 16. Утомление. Как помочь организму восстановиться

Почему человек устает? Как помочь организму восстановить силы. Что делать, чтобы уставать меньше. Выполнение упражнений.

Тема 17. Спорт – сила!

Значение физкультуры и спорта для здоровья человека. Знакомство с разными видами спорта.

Тема 18. Народные игры. Подвижные игры

Разучивание и проведение игр с обязательным включением народных игр

Тема 19. Веселые старты

Соревнование между командами.

Тема 20. Повторение пройденного. Анализ ситуаций.

Разбор практических ситуаций по всем параметрам (личная гигиена, питание, движение, режим дня).

Тема 21. Итоговое занятие. Чему мы научились?

Подведение итогов. Проведение викторины.

В рамках внеурочной деятельности, на протяжении всего курса ученики будут использовать для работы разработанный нами сборник с информацией

о правилах оптимальной физиологической адаптации, памятками, картинками, заданиями и играми.

Тематический план занятий (33 ч.):

Раздел	Тема	Кол-во часов
Вводное занятие	Что такое здоровье? Как сохранить здоровье?	1
Режим дня	Распорядок дня.	1
	Твой новый режим дня	2
	Сон – лучшее лекарство	1
	Итоговое занятие по разделу «Режим дня»	1
Личная гигиена	Что такое личная гигиена?	1
	Мой внешний вид – залог здоровья	1
	Друзья Мойдодыра	1
	Вода – наш друг	1
	Забота о себе	3
	Итоговое занятие по разделу «Личная гигиена»	1
Правильное питание	Что такое правильное питание?	1
	«Стройматериалы» для нашего организма	2
	Пирамида здорового питания	2
	Режим питания	2
	Полезная и здоровая еда (в условиях Севера)	2
	Итоговое занятие по разделу «Правильное питание»	1
Движение – это жизнь	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
	Утомление. Как помочь организму восстановиться	1
	Спорт – сила!	1
	Народные игры. Подвижные игры	2

	Веселые старты	1
Повторение пройденного. Анализ ситуаций.		2
Итоговое занятие. Чему мы научились?		1
	Всего	33

Учебно-методические средства обучения

- компьютер
- многофункциональное устройство (МФУ)
- видеопроектор
- интерактивная доска

1) Мошнина Р. Ш. Здорово быть здоровым: 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева; под ред. Г. Г. Онищенко. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

2) Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.

Список литературы:

- айцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. Спб., 2008
- арасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий// Начальная школа 2011.-№11.- С.75-78.
- овалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2008 г.
- сокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
- миров Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2011. – 268с.
- тепанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе.// Начальная школа, №1-2012, с.57.

Конспекты занятий

Занятие №1. Что такое здоровье? Как сохранить здоровье?

Цель занятия: Сформировать у учащихся представление о здоровье как о ценности, познакомить с основными составляющими здорового образа жизни (ЗОЖ) и мотивировать к его соблюдению.

Задачи:

- Обсудить понятие "здоровье" и его значение.
- Сформировать убеждение о важности сохранения здоровья.
- Познакомить с понятиями: личная гигиена, движение, режим дня, правильное питание.
- Развивать навыки работы в группе через создание коллажей.

Материалы и оборудование:

Картинки, иллюстрирующие здоровый образ жизни (гигиена, спорт, питание, режим дня).

Ватманы, клей, ножницы, маркеры для создания коллажей.

Презентация или плакат с основными понятиями.

Ход занятия:

1. Организационный момент (5 минут)

Приветствие.

Объявление темы занятия: "Что такое здоровье? Как сохранить здоровье?"

Постановка цели: "Сегодня мы узнаем, что такое здоровье, почему оно важно, и как его сохранить."

2. Беседа о здоровье (10 минут)

Вопросы для обсуждения:

Что такое здоровье? (Ответы детей.)

Почему здоровье важно для человека?

Что помогает человеку быть здоровым?

Обобщение: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье важно, потому что оно позволяет нам учиться, работать, радоваться жизни.

3. Формирование убеждения о ценности здоровья (5 минут)

Обсуждение: "Что будет, если человек не бережет свое здоровье?"

Игра "Продолжи фразу":

"Я хочу быть здоровым, потому что..."

"Чтобы быть здоровым, я буду..."

Вывод: Здоровье – это ценность, которую нужно беречь с детства.

4. Знакомство с понятиями ЗОЖ (10 минут)

Используя картинки, объяснить основные составляющие здорового образа жизни:

Личная гигиена – уход за телом, чистота рук, зубов, одежды.

Движение – физическая активность, спорт, прогулки.

Режим дня – правильное распределение времени на сон, учебу, отдых.

Правильное питание – употребление полезных продуктов, богатых витаминами.

5. Практическая работа: создание коллажей в группах (15 минут)

Класс делится на 4 группы.

Каждая группа получает ватман, картинки и материалы для создания коллажа на одну из тем: личная гигиена, движение и спорт, режим дня, правильное питание. Затем группы представляют свои коллажи.

6. Итог занятия (5 минут)

Вопросы для закрепления:

Что нового вы узнали о здоровье?

Какие правила ЗОЖ вы запомнили?

Заключение: "Здоровье – это главное богатство человека. Соблюдая правила здорового образа жизни, мы сохраняем его на долгие годы."

Раздел №1. «Режим дня?»

Занятие №2. Распорядок дня

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием «распорядок дня», объяснить его важность и помочь детям научиться планировать свои дела.

Оборудование:

Картинки с изображением режимных моментов (утренний подъем, завтрак, школа, обед, прогулка, выполнение домашнего задания, сон).

Плакат с примерным распорядком дня.

Листы бумаги и цветные карандаши для творческого задания.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие.

Настрой на занятие: «Сегодня мы поговорим о том, как правильно организовать свой день, чтобы всё успевать и быть здоровыми».

- Что вы делаете утром, когда просыпаетесь? Что делаете вечером перед сном?
«Распорядок дня — это план, который помогает нам всё успевать: учиться, отдыхать, гулять и вовремя ложиться спать».

Основная часть

а) Знакомство с режимом дня. Показ картинок с режимными моментами (подъем, завтрак, школа, обед, прогулка, уроки, сон).

-Что изображено на картинках? В какое время это происходит?

б) Составление распорядка дня. На доске вывешивается плакат с примерным распорядком дня.

Учитель объясняет каждый пункт:

7:00 — подъем, зарядка, умывание.

7:30 — завтрак.

8:30 — школа.

13:00 — обед.

14:00 — прогулка.

15:00 — дневной сон.

16:00 — выполнение домашнего задания.

19:00 — ужин, свободное время.

21:00 — сон.

в) Игра «Угадай, что дальше?»

Учитель называет одно действие (например, «завтрак»), а дети должны сказать, что будет следующим (например, «школа»).

Задание: нарисовать свой распорядок дня (можно изобразить 3-4 основных действия).

Обсуждение рисунков: «Что вы нарисовали? Почему это важно?»

5. Подведение итогов

Что такое распорядок дня? Почему важно его соблюдать?

Заключение: «Соблюдая распорядок дня, мы успеваем делать всё, что нужно, и остаемся здоровыми и бодрыми».

Занятие №3-4. Твой новый режим дня

Цель занятия:

Сравнить режим дня в детском саду и в 1 классе.

Составить нормативный режим дня.

Продолжить формировать у учащихся убеждение о необходимости соблюдения режима дня.

Составить свой режим дня.

Оборудование:

Картинки с режимом дня в детском саду и в школе.

Плакат с примерным режимом дня для первоклассника.

Листы бумаги для самостоятельного задания.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие.

-Сегодня мы продолжим говорить о распорядке дня, поговорим о том, как изменился ваш день, когда вы пошли в школу, и научимся составлять правильный режим дня.

2. Чем отличается ваш день сейчас от того, как было в детском саду?

Что нового появилось в вашем распорядке? (Ответы детей)

-В школе у вас появились новые обязанности: уроки, домашние задания.
Чтобы всё успевать, нужно правильно планировать свой день.

3. Основная часть

а) Сравнение режима дня в детском саду и в школе

Учитель показывает картинки с режимом дня в детском саду и в школе.

В детском саду: сон, игры, прогулки, занятия.

В школе: уроки, домашние задания, дополнительные занятия.

-Что изменилось?

Задание. Запиши примерное время напротив пункта режима дня.

Время	Действие	Картинка
	подъем	
	завтрак	
	школа	
	обед	
	дневной сон	
	прогулка	
	выполнение домашнего задания	
	ужин	
	свободное время спокойные игры чтение книг	
	сон	

-Почему важно ложиться спать вовремя? Зачем в распорядке дня прогулка?

4. Самостоятельное задание

Дети получают листы бумаги с таблицей.

Задание: выстроить свой режим дня в будни и в выходные, выделив основные моменты.

Время	Картинка	Действие

5. Подведение итогов

Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?

Занятие №5. Сон – лучшее лекарство

Цель занятия: познакомить детей с гигиеной сна, его важностью для организма.

Задачи:

ознакомить детей с важностью сна для здоровья.

2) Объяснить, как сон влияет на наше самочувствие и настроение.

3) Научить детей правилам здорового сна.

Оборудование: презентация. материалы

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

- Что такое сон? (Ответы детей)

- Зачем человеку спать? (потребность в отдыхе, восстановлении сил).

Основная часть

Рассказ учителя о важности сна:

- Восстановление энергии, сил.
- Поддержание здоровья.
- Влияние на настроение.

Обсуждение правил здорового сна:

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- Создание комфортной обстановки для сна (темнота, тишина, прохлада).
- Избегание перед сном времяпровождения в телефоне, а телевизором.
- Спать минимум 10 ч.

Физкультминутка: "Сонные медвежата" (дети имитируют медвежат, которые просыпаются и потягиваются).

Игра для закрепления «**Верно или неверно?**». Если высказывание верно, вы складываете руки как во сне, если нет, то хлопаете в ладоши и стучите ногами.

Перед сном нужно: почистить зубы и умыться, попрыгать и побегать, проветрить комнату; посмотреть страшный фильм; почитать книгу; плотно покушать; лечь спать в 23:00; хорошо покушать перед сном.

-Молодцы, хорошо усвоили правила Здорового сна!

Заключение. Подведение итогов занятия.

-Назовите правила для хорошего сна. Как вы будете заботиться о своем сне?

Домашнее задание (по желанию): стараться соблюдать правила сна и рассказать об ощущениях на следующем занятии.

Итоговое занятие по разделу «Режим дня»

Занятие № 6.

Цель: закрепить ранее изученное о режиме дня.

- Знаете ли вы, как правильно определить время? (по модели часов определяют время.)

Задание. Установить верную последовательность карточек. Занятие на скорость.

Карточки: завтрак, зарядка, занятия в школе, утренний туалет, обед, подъём, чтение, игры дома, отдых, занятия по интересам, сон, подготовка ко сну, отдых, ужин.

- Послушайте стихотворение.

Как быстро утро наступило!

С кровати Белка соскочила

И стала в школу собираться,

Стрелой по комнате метаться.

И, торопясь, в портфель кидать

Пенал, линейку и тетрадь.

Когда же в школу прибежала,

Готовится к уроку стала,

Портфель открыла и застыла:

Она учебники забыла!

А вы, друзья, совет примите,

В портфель все с вечера сложите.

Чтоб утром время не терять

И ничего не забывать,

А взять портфель и в класс идти...

Ну что ж. счастливого пути ...

Ответьте на вопросы: как не попасть в подобную ситуацию? Как вы готовитесь к школе? В какое время?

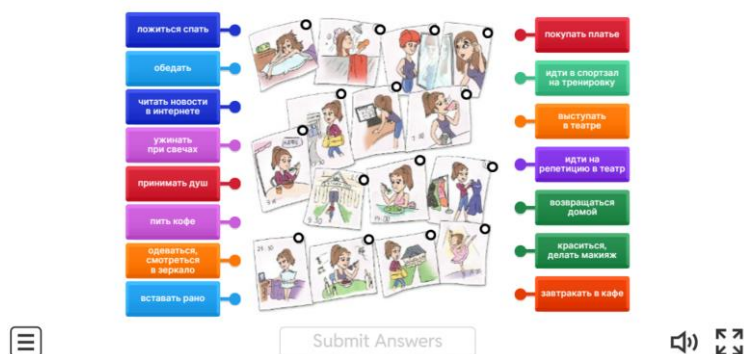
- Почему говорят: «Утро вечера мудренее»? (ответы детей)

Задание. Обменяйтесь с соседом по парте своим режимом дня. Оцените все ли соответствует тому режиму, что мы вывели на занятиях.

Задание. Поделитесь своими увлечениями, расскажите? что вы делаете в свободное время перед сном соседу по парте.

Интерактивное задание на платформе WardWall
(<https://wordwall.net/resource/12754228>):

0:06



Раздел №2. «Личная гигиена»

Занятие №7. Что такое личная гигиена?

Цель занятия: познакомить учащихся с понятием личной гигиены.

Задачи:

1. Рассказать об основных правилах личной гигиены.
2. Объяснить важность соблюдения правил гигиены для здоровья.

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

-Что такое гигиена? Почему важно следить за своим здоровьем?

Личная гигиена — - это действия каждого человека, необходимые для чистоты его тела и сохранения здоровья.

Соблюдение правил личной гигиены включает в себя уход за: кожей, полостью рта, волосами, ногтями, ногами, а также поддержание в чистоте предметов ухода за собой, одежды. Правильная гигиена помогает сохранять и поддерживать здоровье, а также предотвращать появление возможных заболеваний и инфекций.

Основные правила личной гигиены:

- Чистота тела (регулярное мытье рук, принятие душа).
- Чистота одежды (чистая, ухоженная одежда).
- Уход за зубами (чистка зубов утром и вечером).
- Уход за ногтями (подстригать, не обкусывать).

- Почему важно соблюдать эти правила? (Предотвращение болезней, хороший внешний вид, уверенность в себе).

Как соблюдение личной гигиены влияет на наше общее состояние и здоровье?

Практическое задание. Распредели слова на группы: предметы и средства.

Что может быть общим, а что должно быть у каждого человека своим?

Предметы гигиены: полотенце, мочалка, зубная щетка, расческа, носовой платок.

Средства гигиены: туалетное мыло, зубная паста, шампунь, туалетная бумага, гель для душа.

Игра. Учитель задает вопросы, а ученики отвечают, что нужно делать в определённых ситуациях (например, перед едой — мыть руки, после улицы — умываться и т.д.).

Практическое задание «Вопрос-ответ» для рефлексии

Как ты понимаешь фразу “Мыло и вода – наши лучшие друзья в борьбе с микробами”?

Для чего нужна мочалка?

Зачем чистить зубы?

Нужно ли расчесывать волосы? Зачем?

Можно поделиться с другом полотенцем?

Подведение итогов.

Занятие № 8. Мой внешний вид – залог здоровья

Цель: прививать детям стремление содержать в чистоте внешний вид.

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием внешнего вида и его значением для здоровья.
2. Объяснить, как уход за собой влияет на общее самочувствие.

3. Рассказать об основных правилах гигиены и ухода за собой.

Оборудование: презентация, картинки, набор предметов личной гигиены (зубная щетка, мыло, расческа и т.д.).

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

- Как вы понимаете понятие «внешний вид»? (ответы детей)

- Почему важно следить за своим внешним видом?

Рассказ учителя о влиянии внешнего вида на здоровье:

Чистота и гигиена (зачем мы моем руки, чистим зубы).

Уход за волосами и кожей (как это помогает нам чувствовать себя лучше).

Показ и обсуждение картинок с изображениями детей, выполняющих правила гигиены.



Рис. Картинки с изображением детей, выполняющих правила гигиены

- Мытье рук перед едой и после улицы.
- Чистка зубов два раза в день.
- Регулярное мытье тела и волос, причесывание волос.
- Уход за ногтями.
- Чистота ушей.
- Уход за одеждой и обувью, содержание ее в чистоте.
- Уборка комнаты:

-Подумаем, что будет если не соблюдать правила? (Ответы детей). Рассказ учителя о последствиях, к которым может привести несоблюдение опрятности внешнего вида.

Физкультминутка "Здоровые привычки" (дети выполняют движения, имитируя мытье рук, чистку зубов и т.д.).

Задание. Посмотрите внимательно на картинку. Что случилось с Машей?

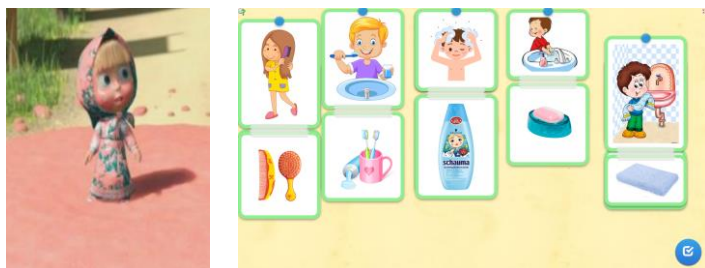


Рис. Маша

Рис. Задание в Learning Apps(<https://learningapps.org/view6535082>)

-Назовите предметы гигиены, которые помогут Маше привести внешний вид в порядок. Выполните задание.

-Напомните правила, которые следует соблюдать, чтобы не попадать в подобные ситуации.

Практическое задание в группах. Составьте портрет ученика 1 класса, описывая его внешний вид.

Подведение итогов занятия.

-Как внешний вид связан со здоровьем?

Занятие № 9. Друзья Мойдодыра

Цели занятия:

- Познакомить учащихся с стихотворением Корнея Чуковского "Мойдодыр".
- Развивать навыки устной речи и восприятия поэтического текста.
- Формировать представления о дружбе и важности чистоты.

Оборудование: картинки персонажей из стихотворения, мультфильм.

Ход занятия:

Организация класса. Приветствие, настрой на урок, рассказ о теме занятия.

-Знаете ли вы известного писателя Корнея Ивановича Чуковского? Наверняка вы читали его стихотворения. (Ответы детей)

-Краткая биография Корнея Чуковского. Знакомство со стихотворением.

Чтение стихотворения. Учитель читает стихотворение вслух, обращая внимание на интонацию и ритм.

Дети повторяют, читают отдельные строчки.

Беседа:

- Какой герой стихотворения заботится о чистоте?
- Какие вещи Мойдодыр обычно носит с собой?
- Почему Мойдодыр не хочет оставлять грязные вещи рядом?
- Какие советы по гигиене дает Мойдодыр детям?
- Как ты думаешь, почему Мойдодыр оживает и начинает говорить?
- Как Мойдодыр помогает друзьям?

Просмотр мультфильма. После просмотра творческое задание: нарисовать своих "друзей", которые помогают им поддерживать порядок и чистоту.

Подведение итогов.

-Что нового узнали? Какие эмоции вызвало стихотворение?

Занятие №10. Вода - наш друг

Цель занятия: познакомить детей с важностью воды для жизни.

Задачи:

1. Объяснить, как вода влияет на здоровье и окружающий мир.
2. Донести важность бережного отношения к воде.

Оборудование: презентация, картинки

Ход занятия:

Орг. момент. Приветствие.

- Что такое вода?

- Вода окружает нас повсюду. Если мы посмотрим на Землю из космоса, то увидим, что вода занимает большую часть поверхности.



Рис. Земля из космоса

Основная часть.

Учитель рассказывает о воде, ее важности.

-Вода как источник жизни.

-Вода для человека (питье, приготовление пищи, гигиена).

Воды на Земле много, но не вся она пригодна для использования человеком.

Потому что в океанах и морях вода соленая, а человеку необходима пресная.

22 марта – Международный день воды. Этот день отмечен в связи с тем, что вода требует защиты.

Физкультминутка. «Водяные капли» (дети имитируют капли воды, прыгая и двигаясь по классу, когда звучит музыка).

Вода – единственное вещество, которое может быть в трех состояниях – твердом, например, снег; жидком – роса; газообразном – пар.

Отгадайте загадки. Постарайтесь назвать состояние воды.

Без неё ни суп, ни каша не получится уж точно.

Если жажда одолела, нужно выпить её срочно. **(Воду)**

На дворе переполох:

С неба сыплется горох. **(Град)**

Бел, как мел.

С неба прилетел.

Целую зиму лежал,

А весною в землю убежал. **(Снег).**

Мост — как синее стекло:

Скользко, весело, светло. **(Лёд)**

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдёт,

Гвоздь упадёт. **(Сосулька)**

Пушистая вата

Плывёт куда — то.

Чем вата ниже,

Тем дождик ближе. **(Облака)**

-Верно!

Практическое задание в группах. Придумайте короткий рассказ о том, как вода помогает животным и растениям или человеку.

Заключение. Подведение итогов.

- Как мы можем бережно относиться к воде?" (не оставлять кран открытым, не загрязнять водоемы).

Занятие №11-13. Забота о себе

Цель занятия:

1. Познакомить детей с важностью заботы о своем теле.
2. Объяснить основные способы ухода за телом.
3. Научить детей основным правилам личной гигиены.

Оборудование: картинки, памятка.

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

-Как вы понимаете фразу забота о себе? (ответы детей)

-Почему важно заботиться о своем теле? (здоровье, хорошее самочувствие, внешний вид).

Уход за телом помогает нам быть здоровыми и чувствовать себя хорошо. Например, чистка зубов предотвращает кариес, мытье рук помогает избежать болезней. Приведите свои примеры.

Способы ухода за телом:

- Уход за ушами: как и зачем их чистить.
- Уход за зубами: важность чистки зубов два раза в день.
- Уход за руками: мытье рук перед едой и после улицы.
- Уход за ногами: стрижка ногтей и соблюдение чистоты.
- Уход за кожей: использование мыла и увлажняющих кремов.

Отгадайте загадки о частях тела:

Что растет, но не цветет, и в рот нам не попадает? (зубы).

Что мы моем перед едой, чтобы не заболеть? (руки).

Физкультминутка

Практическое задание. Составим памятку вместе.

Например, **Памятка:**

- ✓ Чисти зубы два раза в день.
- ✓ Мой руки перед едой и после улицы.
- ✓ Ухаживай за ногами, стриги ногти регулярно.
- ✓ Не забывай о коже: мой ее с мылом и используй крем.
- ✓ Мой и причесывай волосы.
- ✓ Содержи в чистоте и порядке одежду, комнату.

Заключение. Подведение итогов занятия.

-Какие правила ухода за телом вы запомнили?

Для занятий можно смотреть мультфильмы по ссылкам:

Как Лиза научилась мыть руки:

<https://yandex.ru/video/preview/14800842565679173855>

Зубы и микробы:

<https://yandex.ru/video/preview/11507029470132631063>

Маша и Медведь. О чистоте

<https://yandex.ru/video/preview/15401852021041203690>

Здоровый образ жизни:

<https://yandex.ru/video/preview/11821431253381638837>

Следующее занятие в форме квеста. На каждой станции, которые группы проходят хаотично, нужно выполнить задание и получить подтверждение о прохождении и двигаться дальше.

Учитель может выбрать разные варианты заданий: отгадать загадки, объяснить пословицы, просмотреть фрагмент видео и ответить на вопросы, решить викторину, нарисовать схематично, устно рассказать.

Станция 1. Гигиена рук. (Рассказать поэтапно о мытье рук, + когда)

Станция 2. Гигиена ушей. (Объяснить, как чистить уши)

Станция 3. Гигиена ног. (Ответить на вопросы викторины устно)

Станция 4. Уход за волосами. (Нарисовать схематично)

Станция 5. Чистота и опрятность одежды и обуви. (Объяснить смысл пословицы: «Кто аккуратен – тот людям опрятен»; определить верно/неверно утверждения)

Станция 6. Чистота комнаты. (Объяснить пословицу «Чисто не там, где метут, а там, где не сорят.»)

Станция 7. Чистота зубов. (Продемонстрировать, комментируя)

Занятие.

Рассказ учителя о глазах.

Природа оберегает глаза – они расположены в специальных углублениях – глазницах. Закрывает глаз специальная дверка под названием «веко». Если перед глазами появится опасность, веки закрываются. Вы могли наблюдать это за собой. Например, когда в темноте резко включается свет, веки автоматически закрываются, или когда подносим руки к глазам.

На лице видна только небольшая часть глаза. Весь глаз по форме похож на шар и называется глазным яблоком. Снаружи нам видны белковая и радужная оболочка. Радужная оболочка у разных людей может быть разного цвета. А в самом центре находится специальное отверстие – зрачок. С помощью зрачка мы видим свет и изображения предметов.

- А как называют врача, который знает все о глазах, проверяет зрение и лечит? (окулист)

Зрительная гимнастика у окна «Что видят наши глаза далеко, близко?», выполнение и других гимнастических упражнений.

Интересные факты о зрении животных: муравьи даже днём видят звёзды; филин видит только в темноте; пчёлы воспринимают красный цвет так же, как и чёрный, и поэтому никогда не опыляют красные цветы и т.д.

Итоговое занятие по разделу «Личная гигиена».

Занятие №14.

Цель: закрепить ранее полученные знания о личной гигиене.

Викторина на платформе WardWall <https://wordwall.net/resource/89239633>.

После викторины творческое задание: в группах нарисовать плакат по правилам личной гигиены.

Доп. задания:

станови последовательность действий:

Закатать рукава. Открыть кран. Взять мыло. Намылить руки. Массирующими движениями мыть в течение 20 секунд. Смыть мыло. Закрыть кран. Полотенцем вытереть руки. Опустить рукава.

азовите правила личной гигиены.

асскажите, как надо ухаживать за ногтями, за расческой, за волосами.

Раздел №3. «Правильное питание»

Занятие №15. Что такое правильное питание?

Цель занятия:

Познакомить учащихся с понятием «правильное питание», сформировать представление о важности здорового питания и его правилах.

Задачи:

1. Объяснить, что такое правильное питание.
2. Познакомить с основными правилами питания.
3. Развивать интерес к здоровому образу жизни через чтение и обсуждение стихотворений и сказок.

Материалы и оборудование:

- Иллюстрации с изображением полезных и вредных продуктов.
- Стихотворение А. Ранневой «Про девочку, которая не хочет кушать».
- Карточки с изображением продуктов для игры.

Ход занятия:

1. Организационный момент. Приветствие.
- Настрой на занятие. Сегодня мы поговорим о том, что такое правильное питание и почему оно важно для нашего здоровья.
 - Что вы ели сегодня на завтрак?
 - Какие продукты вы любите больше всего?
 - Как вы думаете, все ли продукты полезны для здоровья?

- Как вы понимаете понятие «правильное питание»? (Ответы детей)

Правила правильного питания:

1. Есть нужно регулярно: завтрак, обед, ужин и небольшие перекусы.
2. В рационе должны быть фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба, крупы.
3. Сладости и фастфуд можно есть, но редко и в небольших количествах.
4. Пить чистую воду.

-Какие еще есть правила правильного питания?

Игра «Полезное и вредное». На столе карточки с изображением продуктов (яблоко, морковь, чипсы, газировка, молоко и т.д.). Дети делят их на две группы: полезные и вредные.

Чтение стихотворения А. Ранневой «Про девочку, которая не хочет кушать»

Что нам делать с дочкой нашей?

Перестала кушать кашу.

Вместо каши Ирочка

Ест от сыра дырочки.

Вместо сладеньких ватрушек –

Только дырочки от сушек.

А недавно спозаранку

Съела дырку от баранки.

Все волнуются в квартире:

– Помогите бедной Ире!

Скоро наша Ирочка

Превратится в дырочку

Вопросы для обсуждения:

- Что ела девочка? Можно ли назвать ее питание правильным?
 - Что может случиться, если девочка не станет хорошо кушать?
 - Как нужно питаться, чтобы быть здоровым?
- Напишите на листе бумаги советы для Иры.

Заключение. Подведение итогов.

- Что такое правильное питание?
- Какие продукты полезны для здоровья?
- Почему важно есть регулярно?

Правильное питание помогает нам быть сильными, здоровыми и хорошо учиться.

- Важно есть полезные продукты и соблюдать режим питания.

Занятие № 16-17. «Стройматериалы» для нашего организма

Цель: познакомить учащихся с основными «стройматериалами» для организма: витаминами, минералами и полезными продуктами.

Составить памятку о полезных продуктах.

Объяснить роль витаминов в укреплении здоровья.

Провести игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»

Оборудование: картинки, листы бумаги и цветные карандаши.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие.

-Сегодня мы узнаем, какие «стройматериалы» нужны нашему организму, чтобы быть здоровыми и сильными».

- Что нужно человеку, чтобы построить дом? (кирпичи, цемент, дерево и т.д.)

А что нужно, чтобы наш организм был крепким и здоровым? Какие «кирпичи» нужны нашему организму?

Рассказ учителя:

Еда - строительный материал для организма; это то, что дает нам силы и энергию. Пища - это все продукты, которые мы едим. Продукты состоят из пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, воды, витаминов и минеральных веществ. Это и есть те «кирпичики», которые нужны нашему организму.

Знакомство с полезными продуктами. Учитель показывает картинки с полезными продуктами (фрукты, овощи, молочные продукты, рыба, мясо, крупы).

- Какие продукты вы видите? Почему они полезны?

- Фрукты и овощи содержат витамины, мясо и рыба — белок, молочные продукты — кальций, крупы — энергию.

Роль витаминов в организме

Витамин А — для зрения (морковь, тыква).

Витамин С — для иммунитета (апельсины, лимоны).

Витамин D — для костей (рыба, яйца).

-Почему важно есть продукты, насыщенные витаминами?

Практическое задание. Составление памятки «Полезные продукты»

Задание: нарисовать или записать продукты, которые полезны для здоровья.

-Какие продукты вы включили в свою памятку? Почему?

Подведение итогов.

-Какие «стройматериалы» нужны нашему организму? Какие продукты полезны для здоровья? Почему важно есть витамины?

-Чтобы быть здоровыми, нужно правильно питаться, есть полезные продукты и избегать вредных привычек.

Занятие №18-19. Пирамида здорового питания

Цель: создание условий для формирования потребности в сохранении собственного здоровья через правильное питание.

Задачи.

- 1.Познакомить учащихся с принципами здорового питания на материале современных исследований через моделирование «Пирамиды здорового питания»
2. Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.
3. Воспитывать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

Сегодня мы построим необычную пирамиду, которая поможет запомнить нам правила здорового питания.

- Назовите свои любимые продукты питания. (ответы детей)
- Попробуем занести любимые продукты в пирамиду. (Задание выполняется самостоятельно)

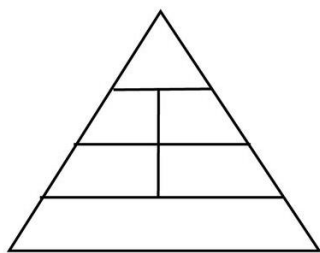


Рис. Пирамида здорового питания

Проверка.

Учитель дает теорию о пирамиде. Например:

В основании пирамиды питания - хлеб, зерновые и макаронные изделия. Хлеб, макаронные изделия, крупы содержат до 70% углеводов, ценность которых заключается в том, что расщепляясь, они дают организму энергию, необходимую для правильного развития организма. Углеводы способствуют поддержанию нормального веса и телосложения.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи, ягода. Овощи, фрукты и ягоды – основные поставщики клетчатки, которая играет важную роль в работе нашего желудка, а еще в них содержится большое количество витаминов. Употребление овощей и фруктов повышает иммунитет, а значит позволяет противостоять болезням.

Третья ступень пирамиды – это молоко, мясо, рыба, птица. Мясо, рыба - это животный белок. Животные белки — это основа нормальной работы организма. Растительные и животные белки особенно необходимы детям — их организм растет, создаются новые клетки, а значит, им необходим строительный материал.

На вершине размещаются сахар, сладости. Они занимают в пирамиде очень мало места, ровно столько они должны занимать и в рационе.

- Посмотрите на пирамиду, какое разнообразие продуктов на ступенях. Какой вывод можем сделать? (Питание должно быть разнообразным.)

Физкультминутка «По ягоды».

- Что такое режим питания? Что вы о нем знаете? (обсуждение: регулярность и время приемов пищи).

Объяснение учителя, почему важно есть в одно и то же время (поддержание энергии, улучшение пищеварения) и как режим питания влияет на здоровье и самочувствие.

- Мы уже упоминали названия приемов пищи, но все же объясните, что такое завтрак, обед, ужин?

Стандартной порядок приема пищи учащимися:

Завтрак дома	7.30—8.00
Горячий завтрак в школе	09.15—10.00
Обед	11.20—12.00
Полдник	15.30—16.00
Ужин	18.00—18.30

- Какие продукты лучше есть на завтрак, обед и ужин? Вспомните меню, которое вы составляли на прошлом занятии.

Практическое задание. Нарисовать схематично или написать свой идеальный день с режимом питания, указав, что есть на завтрак, обед, ужин и перекусы.

Практическое задание. Составьте памятки с основными правилами режима питания.

Пример:

- ❖ Стремиться есть в одно и то же время.
- ❖ Завтрак — самый важный прием пищи, не пропускайте его.
- ❖ Включайте в рацион разнообразные продукты.
- ❖ Не забывайте о полезных перекусах (фрукты, орехи, йогурт).

Заключение. Подведение итогов.

- Какой режим питания у вас дома? После сегодняшнего занятия подумайте, нужно ли вам корректировать/менять его.

Занятие №22-23. Полезная и здоровая еда (в условиях Севера)

Цель: создать условия для формирования знаний о пользе продуктов в условиях Севера.

Задачи:

1. Объяснить, какие продукты являются основными источниками питания в северных регионах.
2. Научить детей выбирать полезные продукты и составлять свой рацион.

Оборудование: картинки с изображениями северных продуктов (рыба, мясо оленя, ягоды); листы бумаги и цветные карандаши для выполнения задания.

Ход занятия:

Орг.момент. Приветствие.

- Мы много говорили о правильном питании, полезных продуктах. Что такое полезная еда? (еда, которая поддерживает организм, помогает нам быть здоровыми и сильными).

-Сегодня на занятии мы поговорим о том, как сохранить здоровье на Севере. В северных регионах климат и природа влияют на выбор продуктов питания.

- Какие продукты вы знаете, которые растут на Севере?

Показ картинок с изображениями северных продуктов: рыба, мясо оленя, ягоды (морошка, брусника).

-Мы уже говорили с вами о стройматериалах организма, витаминах. Как вы думаете, почему эти продукты полезны? (богаты витаминами, белками, полезными жирами). Предположите, какими именно. Можно воспользоваться памятками, пирамидой.

В зависимости от времени года рацион меняется. Как вы думаете, почему? (зимой — больше рыбы и мяса, летом — свежие ягоды и овощи).

Рекомендации:

- ✓ Полезно устраивать два перекуса в день (овощи, фрукты, орехи, кисломолочные продукты).
- ✓ Обязательно ешьте северные ягоды. Клюква, морошка, черника, голубика, брусника – это кладезь витаминов и микроэлементов.
- ✓ Вместо конфет и сахара ешьте сухофрукты, мед, орехи, мармелад.

- ✓ Ешьте разнообразные продукты: рыбу, мясо, овощи и ягоды.
- ✓ Обратите внимание на сезонные продукты.
- ✓ Питайтесь регулярно и сбалансированно для поддержания здоровья.

Практическое задание. Нарисовать свою тарелку с полезной и здоровой едой, включая продукты, характерные для Севера.

Практическое задание. Пофантазируем! Придумайте и назовите блюда, рецепты, включая северные продукты.

Заключение. Подведение итогов занятия.

- Как вы можете включить полезные продукты в свой рацион?

Итоговое занятие по разделу «Правильное питание»

Занятие № 24

Цель: закрепить ранее полученные знания о правильном питании.

Занятие в игровом формате. Ученики выполняют задание и получают баллы.

Задание. Напишите полезный совет по питанию. (Все ученики на одном листе)

Творческое задание. Составьте группой полезное меню.

Задание. Найдите как можно больше названий фруктов, ягод и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	н	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Рис. Головоломка

Задание «литературно-кулинарное». Вспомним сказки.

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

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

- В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)
- А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)
- Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачу, а он решил её неправильно? (Про яблоки)
- Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)
- Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).
- В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)
- Отлично справились! Умники и умницы!

Раздел №4. «Движение – это жизнь»

Занятие № 25. Здоровье в порядке – спасибо зарядке

Цель занятия: познакомить детей с понятием зарядки, объяснить её значение для здоровья, научить простым упражнениям для ежедневной зарядки.

Задачи:

Рассказать, что такое зарядка и зачем она нужна.

Обсудить, как зарядка помогает укреплять здоровье.

Разучить несколько простых упражнений для утренней зарядки.

Материалы и оборудование:

Картинки с изображением детей, делающих зарядку.

Музыка для зарядки (весёлая, ритмичная).

Пространство для выполнения упражнений – спортзал.

Ход занятия:

Организационный момент. Приветствие.

-Сегодня мы поговорим о том, как быть здоровыми и сильными. А поможет нам в этом зарядка!

- Кто из вас делает зарядку по утрам? Как вы думаете, что такое зарядка? Зачем она нужна?

Зарядка – это специальные упражнения, которые помогают нам проснуться, размять мышцы и зарядиться энергией на весь день.

Зарядка укрепляет наше здоровье: делает нас сильными, ловкими, помогает не болеть. Она улучшает настроение и помогает быть бодрыми.

Как зарядка укрепляет здоровье. Зарядка помогает: укрепить мышцы и кости, улучшить осанку, помогает разбудить организм после сна, поднять настроение.

Разучивание зарядки. *Можно включить весёлую музыку.*

Упражнения:

«Потягушки» (разминка): Руки вверх, потянуться к солнышку. Наклоны в стороны.

«Весёлые прыжки»: Прыжки на месте, руки на поясе.

«Мельница»: Круговые движения руками вперёд и назад.

«Наклоны»: Наклоны вперёд, стараемся достать до пола.

«Приседания»: Приседания с прямой спиной.

«Бег на месте»: Бег на месте с высоким подниманием колен.

Закрепление материала. Подведение итогов.

Что нового вы узнали о зарядке? Какие упражнения вам понравились больше всего? Как вы думаете, почему важно делать зарядку каждый день?

-Зарядка – это простой и весёлый способ быть здоровым, сильным и бодрым.

Дополнительный материал – упражнения:

Упражнение 1. Физкультминутка для всего тела.

Исходное положение (И. п.) — основная стойка (о. с.).

На счёт 1—2. Встать на носки, руки вверх ладонями наружу. Потянуться вверх за руками.

На счёт 3—4. Медленно опустить руки и расслабленно скрестить их перед грудью, голову наклонить вперёд.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

Упражнение 2. Физкультминутка для улучшения работы мозга.

И. п. — о. с.

На счёт 1. Отвести руки за голову, развести локти как можно шире, наклонить голову назад.

На счёт 2. Локти вперёд.

На счёт 3—4. Руки опустить вниз, голову наклонить вперёд.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

Упражнение 3. Физкультминутка на расслабление плечевого пояса и рук.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх.

На счёт 1. Дотянуться правой рукой до левой. Левая двигается навстречу.

Хлопнуть в ладоши. Одновременно туловище повернуть влево.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3—4. Выполнить упражнение в другую сторону. Руки не напрягать.

Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Упражнение 4. Физкультминутка для расслабления туловища и ног.

И. п. — стойка ноги врозь.

На счёт 1. Упор присев.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3. Наклон вперёд, руки впереди.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Занятие № 26. Утомление. Как помочь организму восстановиться

Цель: познакомить детей с понятием утомления, упражнениями для снятия усталости.

Задачи:

1. Объяснить, как можно помочь организму восстановить силы.
2. Научить детей способам предотвращения утомления.
3. Провести физические упражнения для снятия усталости.

Ход занятия:

Орг. момент. Приветствие.

-Став первоклассниками, у вас поменялся режим дня. Вы много времени проводите сидя, вам нужно активно думать, выполнять задания, посещать

кружки. Конечно, на уроках перезагрузиться помогают физкультминутки. А что вы делаете в выходные или после уроков, когда устаете? (Ответы детей)

Знаете ли вы, что такое утомление? (чувство усталости, когда нам хочется отдохнуть).

Утомление — это нормально, все живые люди устают, но нужно знать, как помочь себе.

- Как вы думаете, почему человек устает?

- Физическая активность (игры, занятия спортом).
- Умственная нагрузка (учеба, чтение).

Во время физической и умственной работы, мы проживаем разные эмоции. Сильные переживания тоже сказываются на нашем состоянии, как хорошие, так и плохие. Вспомните себя в праздники, например, когда много веселья, активностей, можно молниеносно уснуть.

- Эмоциональные переживания.

- Как же помочь организму восстановить силы?

В первую очередь, отдых и сон. (Объяснение учителя, почему)

Несомненно, полезное питание, потому что пища дает нам силы (фрукты, овощи, вода).

И, конечно, прогулки на свежем воздухе.

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы уставать меньше? Подумаем вместе! Запишем.

- ✓ Делать регулярные перерывы во время учебы и игр.
- ✓ Включить в режим дня занятия спортом, или любую другую физическую активность.
- ✓ Соблюдать режим дня.
- ✓ Найти хобби. Потому что заниматься любимым делом всегда радостно.

Выполнение упражнений.

Простые упражнения для рук, ног и тела (наклоны, потягивания, вращения).

Упражнение для кистей: кладём руки на стол. Одна сжимается в кулак, другая остаётся лежать на месте. Затем одновременно распрямляем первую руку и сжимаем вторую. Повторяем несколько раз в быстром темпе.

Упражнение - массаж лица: проводим подушечками пальцев обеих рук под глазами, слегка касаясь, от переносицы до ушей. (Руки обязательно должны быть чистые!)

Упражнение – массаж головы: слегка согнутыми пальцами рук массирующими движениями двигаемся от ушей к макушке и обратно, делаем круговые движения и т.д.

Упражнения на дыхание (глубокие вдохи и выдохи).

«Дыхание по квадрату»: Представьте перед собой квадрат. Следуйте схеме дыхания, показанной на рисунке, начиная с левого нижнего угла. При этом каждая грань квадрата проходится за 4 счёта.

Упражнение «Чудо-нос». После слов «задержу дыхание» сделать вдох и задержать дыхание.

Носом я дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Гимнастика глаз. Вытяните руку, подняв указательный палец на уровне глаз. Посмотрите на кончик пальца, а теперь на горизонт. Посмотрите опять на кончик пальца, на горизонт. Можно подойти к окну и выполнить упражнение.

- Как вы себя чувствуете после разминки?

Заключение. Подведение итогов.

- Что нового вы узнали? Найдите упражнение для снятия усталости. Поделитесь на следующем занятии с остальными.

Занятие № 27. Спорт – сила!

Цель занятия: познакомить учащихся с важностью физкультуры и спорта для здоровья, рассказать о различных видах спорта.

Задачи: определить значение физкультуры и спорта для здоровья человека.

Познакомить учащихся с разными видами спорта.

Ход занятия:

Орг. момент. Приветствие.

- Спорт — составная часть физической культуры, соревнования по установленным правилам, позволяющим участвующим добиться высоких результатов.

Также спортом называют физические упражнения (гимнастика, игры, борьба, туризм и т. п.), цель которых развитие и укрепление организма.

Физкультура – это часть спорта. Но не тоже самое. Физкультура нужна для укрепления здоровья, а спортом занимаются постоянно ради достижений. Если человек не занимается профессиональным спортом, это не плохо. Но активность обязательно должна быть.

Как спорт помогает нашему здоровью:

- Укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- Развивает мышцы и координацию.
- Помогает избавиться от стресса.

-Почему важно заниматься спортом? (Ответы детей)

- Человек, который занимается спортом стремится к победе и желает достичь высоких результатов. Спорт влияет на здоровье человека, укрепляет его. Спорт делает человека сильным и выносливым, закаляет организм.

- Презентация наглядных материалов с разными видами спорта:

Командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Индивидуальные: теннис, легкая атлетика, плавание.

Зимние: горнолыжный спорт, хоккей, фигурное катание.

Традиционные: лапта, северное многоборье.

Беседа о национальном виде спорта «Северное многоборье».

-Знаете ли вы этот вид спорта?

Вид спорта, включающий в себя бег с палкой, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты и тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Этот вид спорта во многом определяет образ жизни коренных народов Севера, ненцев, чукчей, эвенков, хантов и многих других. Все дисциплины характеризуют ежедневный быт и традиционные промыслы: метание тынзяна – ловля оленей, метание топора – охота, прыжки через нарты – сани для езды, тройной прыжок - охотник-тундровик спасся от волков, перепрыгивая через реку с камня на камень, и, конечно, бег.

-Отгадайте загадки о спорте:

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней - козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе - кони и лужайка?!

Что за чудо - угадай-ка! (Спортзал)

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел!

Мы играем в ... (Волейбол)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)
Два коня у меня,
Два коня,
По воде они возят меня,
А вода тверда,
Словно каменная. (Коньки)
Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим. (Лыжи)
Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?.. (Гантели)
На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
И патронов, ни штыков. (Шахматы)

Игра “Угадай вид спорта”

Чтобы виды спорта отгадать нужно их показать.

Правила игры. Дети делятся на группы. Водящий выходит из класса. Группа договаривается, какой вид спорта будет изображать. Водящий входит в класс

и определяет, в какой последовательности группы будут показывать задуманные действия, а водящий отгадывает.

(Виды спорта: фигурное катание, футбол, плавание, хоккей, шахматы, бокс, прыжки, теннис...).

Заключение. Подведение итогов

- Что нового узнали о спорте и его значении. Что больше понравилось?

Занятие № 28-29. Подвижные игры. Народные игры

Важно! Занятия проводятся совместно с учителем физической культуры.

Подвижная игра “Невод”

Игра проводится на детской площадке. Представим, что ребята находятся в море. Каждый из них становится рыбой и только двое водящих - рыбаки.

Ход игры. Рыбы находятся на одной стороне моря, а рыбаки на другой. После свистка и слов проводящего “Рыбаки выходят на ловлю!”, рыбаки, взявшись за руки, должны ловить рыб по одной, окружая их руками. Пойманная рыба присоединяется к рыбакам. Таким образом, мы постепенно получаем невод. Игра заканчивается после того, как поймают всех рыб.

Важно в начале игры обозначить условия - победителями становятся две последние пойманные рыбы, а те, кого поймают первыми - в следующем кругу становятся рыбаками. Так детям будет интереснее.

Игру провести не более 5 раз, по времени - не более 15 минут.

Народная игра “Каюр и собаки”

На лицевых сторонах площадки (спортзала) параллельно кладут шнуры (скакалки и т.д.). Ребята делятся по три человека и берутся за руки. Каюр берет за руки “своих собак”, они находятся около шнура. По сигналу “Вперед!” упряжки бегут навстречу друг другу от одного шнура к другому.

Бежать можно только по сигналу. Выигрывает тройка, чьи собаки быстрее схватят шнур. Для усложнения игры можно добавить преодоление различных препятствий.

Чтобы точно определить чья тройка быстрее, проводящему можно использовать секундомер.

Ненецкая игра «Тыбэртя (оленовод)».

Выбирается 3-4 пастуха-оленовода. Дети-олени находятся в разных местах площадки. Оленеводам выдаются длинные пояса/шарфы. По сигналу "Лови", оленеводы ловят последовательно трех оленей. Олень считается пойманным, если шарф коснулся его. Запрягают их в игрушечные самодельные упряжки.

Ненецкая игра «Н,эдалёда (Гонки)»

Определяется расстояние для гонок (50-60 м). Выбираются пастухи-гонщики и по 3 оленя каждому гонщику.

Гонщики запрягают своих оленей в упряжку – держатся все руками за предмет (пояс, шарф) и становятся на линию старта.

По сигналу "Хэй" - упряжки бегут к финишу. Побеждает прибежавшая первой упряжка. Соревнование можно проводить как командное, так и личное.

Народная игра “Охота на куропаток”

Выбираются два охотника, а остальные - куропатки. У каждого охотника в руках по мячу. Они находятся на противоположных сторонах площадки (спортзала). А куропатки бегают по центру, имитируя руками полет и крики куропаток. По команде охотники бросают мячи в куропаток. Важно обозначить охотникам - мяч бросать строго по ногам. Куропатка, которую подбили - уходит в сторону. Побеждает тот охотник, который подбил больше птиц.

Занятие № 30. Веселые старты

Ребят нужно поделить на несколько равных колонн, например 3 колонны по 6 человек. Напротив каждой колонны на противоположной стороне зала устанавливается ориентир (конус), который они будут оббегать.

Задание 1. Добежать до конуса, вернуться и передать эстафету следующему хлопком в ладоши.

Задание 2. То же самое, с добавлением имитации зверей. Например, все должны преодолеть путь на четвереньках как косолапый медведь, либо прыгать как заяц и т.д.

Задание 3. Эстафета со скакалкой. Нужно пробежать до конуса и обратно перепрыгивая через скакалку, затем передать её следующему.

Задание 4. Прокати мяч. Каждой колонне вручается один мяч. Нужно прокатить мяч до конуса, взять его в руки и обратно вернуться бегом с мячом в руках и передать его следующему.

Задание 5. Преодоление препятствий. Напротив каждой колонны выстраивается препятствие, например: мат, по которому нужно проползти, или скамья, через которую нужно перепрыгнуть и т.д. Нужно преодолеть каждое препятствие, обратно вернуться бегом и передать эстафету следующему.

Задание 6. Змейка. Первые добегают до конуса, возвращаются обратно, берут за руку вторых, вместе пробегают дистанцию, возвращаются за третьими и т.д.

Задание 7. Прыжки с мячом. Мяч (волейбольный или футбольный) нужно зажать между колен и прыжками добраться до конуса, после взять в руки, вернуться обратно и передать следующему.

Задание 8. Тоннель. Впередистоящие пробегают до конуса и обратно с мячом, затем встают в конец колонны и прокатывают мяч под ногами следующему впереди стоящему, который также пробегает дистанцию.

Задание 9. Передал – садись. Капитан каждой колонны встает с мячом в руках лицом к своей колонне на расстоянии 3-5 метров. По сигналу он передает мяч первому, тот передает обратно капитану и садится на пол. Продолжается до тех пор, пока последний участник не перекинет мяч капитану, после чего капитан поднимает мяч вверх. Побеждает колонна, чей капитан первый поднял мяч.

Задание 10. Вызов номеров. В каждой колонне происходит расчет по порядку номеров, например первый - капитан, за ним второй, третий и т.д.

По команде проводящего, например “ТРИ!”, каждый третий номер своей колонны должен пробежать эстафету.

Все задания выполняются строго по сигналу. Проводящий ведет подсчет баллов и в конце эстафет озвучивает результаты. За победу в задании колонна

выигрывает 2 балла, за второе место - 1 балл, за третье место - 0 баллов. За нарушения правил - штраф.

Занятие №31-32. Повторение. Анализ ситуаций.

Цель: закрепить изученное в течение года, выполняя задания и решая практические ситуации.

- Что же такое здоровый образ жизни? (Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; когда мы говорим нет вредным привычкам.)

-Давайте вспомним, что такое режим дня? (ответы детей).

Решим ситуацию: Варя учится в 1 классе, она не соблюдает режим дня. Ей не нравится жить по режиму. Поэтому часто она устает. Не высыпается, потому что поздно ложится спать. Варя любит спать в тишине, когда в комнате темно и прохладно. Что Варя делает верно, а что ей стоит исправить? (Ответы детей)
В парах составьте идеальный режим дня первоклассника. Придерживались ли вы его в течение года?

Решим ситуацию: Ваня считает, что его питание можно назвать правильным, потому что он часто завтракает кашей, на обед ест суп и второе, ужинает за несколько часов до сна. Ваня часто ест чипсы и не может представить свой рацион без кока-колы. Мальчик считает, что летом можно завтракать мороженым, потому что в школу идти не надо. А вы считаете питание Вани правильным? Что ему следует пересмотреть в своем рационе? Какие северные блюда вы можете посоветовать Ване? (Ответы детей)

Выполните задание. Вам необходимо распределить продукты в две группы: полезные и вредные.

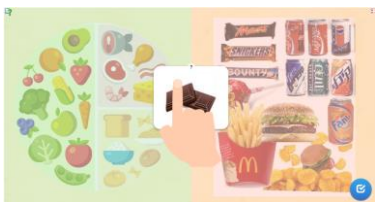


Рис. Задание в LearningApps <https://learningapps.org/view14968905>

Игра «Назови, чей спортивный инвентарь?»

футбольный мяч – футболист, гимнаст, баскетболист, фигурист
 ракетка– фехтовальщик, хоккеист, теннисист, волейболист
 штанга – лыжник, гимнаст, баскетболист, штангист
 шайба – футболист, хоккеист, гонщик, каратист
 фигурные коньки – хоккеист, фигурист, конькобежец, биатлонист
 волейбольный мяч – баскетболист, футболист, регбист, волейболист
 лыжи – фигурист, сноубордист, хоккеист, биатлонист
 баскетбольный мяч – баскетболист, волейболист, футболист, бейсболист.

- На занятиях мы с вами говорили и об осанке. Старались держать ее на уроках. Вам нужно доказать, она у вас правильная. Кладем мешочек на голову. Задача – пронести мешочек на указанное расстояние, вернуться обратно и передать следующему игроку. Руками не трогать.

Решим ситуацию: Лена считает, что заниматься спортом вовсе необязательно, если не хочется, главное – отдыхать, а именно лежать на диване и смотреть мультфильмы. Кира считает, что если не заниматься спортом, то важно поддерживать любую другую физическую активность, например, танцевать, или бегать, а можно делать зарядку каждое утро. С кем из девочек вы согласны? Как убедить Лену в обратном? (Ответы детей)

Решим ситуацию: Женя доверяет другу и поэтому с легкостью и радостью делиться с ним всем, что у него есть. Когда друг приходит в гости, Женя дает личное полотенце, тапочки и зубную щетку. Друг поступает точно также. Как вы думаете, с гигиенической точки зрения, можно ли так поступать? Можно ли доверять другу предметы личной гигиены. (Ответы детей)

Выполним задание

0:02

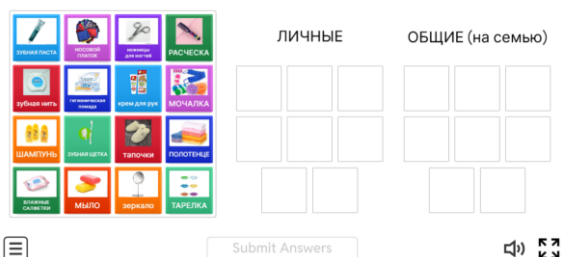


Рис. Задание на платформе WordWall <https://wordwall.net/resource/79413050>

Практическое задание. Доска разделена на две половины. С одной стороны нужно записать все, что делает наше здоровье крепким, а с другой — все, что приносит вред. Дети называют, учитель записывает, либо дети сами записывают.

Заключение. Подведем итоги.

-Понравилось ли вам занятие? Легко ли было решать ситуации?

Итоговое занятие. Чему мы научились?

Занятие проводится в формате викторины.

Класс делится на команды. Команды придумывают название.

1 раунд. Анаграммы

Капитаны команд получают конверты с заданием, ручки. Из букв нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Задание на скорость.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

АВДО – вода

2 раунд. Спорт. Ребусы

Капитаны получают листочки с ребусами. (Слова: гимнастика, бег, хоккей, биатлон, мяч, мат).

Необходимо соотнести отгадки и ребусы.

Загадки:

этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.

этом виде спорта побеждает тот, кто первым пересекает финишную черту.

омандная игра с шайбой или мячом на ледовом или травяном поле со специальными клюшками.



3 раунд. Загадки

- 1) Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)
- 2) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)
- 3) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (Гребень, расческа)
- 4) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть ... (водопровод).
- 5) Говорит дорожка,
Два вышитых конца:
— Помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица.
Иначе очень быстро,
Испачкаешь меня. (Полотенце)

4 раунд. «Да или нет».

Ведущий задает вопросы, команда поднимает карточку зеленую – да, красную – нет.

- Чистить зубы нужно два раза в день — утром и вечером. +
- Глаза не три, не засоряй, лежа книгу не читай! +

- Нужно больше есть сладкого, а меньше — овощей и фруктов. —
- Морковь содержит витамин А и влияет на зрение. +
- Если разболится зуб, не надо идти к врачу. —
- Нельзя много двигаться, важно больше отдыхать лежа. -
- В северной ягоде – морошке содержится много витаминов. +
- Сладостей важно есть больше, чем фруктов. -

5 раунд. Пословицы. Задача участников команд - дописать в скобках слово, подходящее по смыслу. Объяснить смысл пословицы.

- Закаляй свое тело с пользой для... (дела).
 - Холода не бойся, сам по пояс ... (мойся).
 - В здоровом теле здоровый... (дух).
 - Солнце, воздух и вода - наши верные... (друзья).
- Молодцы! Великолепно справились с заданиями. Успешно прошли курс. Поздравляю!

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

Сборник
«Тундровичок – здоровячок»



Авторы:
Туркова А.К.
Панкова Е.С.

Красноярск, 2025

Вести **здоровый образ жизни** важно для того, чтобы быстро и легко привыкнуть к школе. Это значит, нужно постоянно **соблюдать правила сохранения и укрепления здоровья**.

Чтобы быстро и легко привыкнуть к роли ученика необходимо **знать и соблюдать** следующие параметры:

- режим дня;
- личная гигиена;
- правильное питание;
- двигательная активность.

Задание 1. Разделитесь на группы, выберите одно из правил здорового образа жизни, которые вы знаете и нарисуйте к нему плакат. Выступите перед одноклассниками: расскажите, что изображено на плакате и почему важно соблюдать это правило.

Прим.: задание также можно выполнять индивидуально либо в парах

Задание 2. Русским народом сложено немало пословиц о здоровье. Обсудите в группах значение пословиц. Объясните, как вы их понимаете?

- Здоровье дороже денег.
- Здоров будешь - всего добудешь.
- Крепок телом - богат делом.
- Болен - лечись, а здоров - берегись.
- В здоровом теле здоровый дух.

Теперь обратимся к каждому параметру.

РЕЖИМ ДНЯ

Делу время, а потехе час.

(Пословица)

Теперь, когда ты школьник, у тебя много времени уходит на занятия в школе, выполнение домашнего задания. Ученик должен выполнять обязанности, узнавать много нового. Ученику следует быть сосредоточенным на уроках, ответственным, самостоятельным. Остается меньше времени на прогулки, игры. Поэтому, чтобы все успевать и не утомляться важно соблюдать режим дня.

Режим дня — это определённый распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна. Правильное распределение действий в течение дня помогает больше успевать и меньше уставать.

Помни про сон. Примерно треть своей жизни люди спят. Продолжительность ночного сна первоклассника должна быть не менее 10 часов. Рекомендуется дневной сон не менее 1 часа. Сон снимает усталость, прибавляет сил. Чтобы сон был крепким, спальные комнаты рекомендуется проветривать за 30 минут до сна.

Сосчитай, в какое время тебе нужно лечь спать, чтобы выспаться и успеть на занятия в школу. В какое время ты обычно ложишься спать?

Задание 1. Дай определение. Ответь на вопрос.

Режим _____ дня _____ - _____ это _____

Почему важно чередовать занятия и игры?

Задание 2. Как ты думаешь, отдыхать можно только лежа? Как правильно отдыхать?

Задание 3. Выбери то, что входит в режим дня школьника. Обведи карандашом.

сон еда работа учеба беспорядок отдых

Задание 4. Для чего нужно соблюдать режим дня? Выбери верные ответы (ответ не один!).

- 1) Чтобы всё успевать и делать вовремя;
- 2) Чтобы не было грустно;
- 3) Чтобы чувствовать себя хорошо;
- 4) Чтобы погода была хорошей.

Задание 5. Закончи предложение.

У всех живых организмов есть биологические _____.

Задание 6. Запиши примерное время напротив пункта режима дня.

Время	Действие
	подъем
	завтрак
	школа
	обед
	дневной сон
	прогулка
	выполнение домашнего задания
	ужин

	свободное время спокойные игры чтение книг
	сон

Задание 7. Как ты думаешь, кто из ребят чувствует себя лучше? И почему?

Аня: Я после уроков сразу села выполнять домашнее задание. Потратила на это весь день. Вечером совсем немного почитала книгу и легла спать.

Данил: Я после уроков пообедал. Поиграл в футбол. Потом сделал домашнее задание. Затем погулял с собакой. Почитал и лег спать.

Ответ: _____

Задание 8. Представь, что ты выполняешь домашнее задание, а на фоне этого - включен телевизор на высокой громкости. Сможешь ли ты сосредоточиться в такой обстановке?

Составь три правила выполнения домашнего задания. Расскажи свои правила одноклассникам.

Задание 9. Составь свой режим дня в будни. Запиши действие и примерное время. *В пустом квадратике можно схематично изобразить действие.*

Перенеси на чистый лист. Придерживайся выстроенного режим дня.

Время	Картинка	Действие

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Чистота - залог здоровья

(Пословица)

Личная гигиена - это действия каждого человека, необходимые для чистоты его тела и сохранения здоровья.

Соблюдение правил личной гигиены включает в себя **уход** за: кожей, полостью рта, волосами, ногтями, ногами, а также поддержание в чистоте предметов ухода за собой, одежды.

Правильная гигиена помогает сохранять и поддерживать здоровье, а также - предотвращать появление возможных заболеваний и инфекций. Каждый человек потеет, помимо этого кожа выделяет кожное сало. Их необходимо с себя периодически смывать. Если этого не сделать, то защитные свойства кожи могут нарушиться и она превратится в хороший дом для микробов.

Микробы - это очень маленькие живые существа. Их невозможно увидеть простым человеческим глазом. Разглядеть их можно только в микроскоп, который при наблюдении способен увеличить их в несколько раз. Микробы могут быть везде, даже на животных. Поэтому важно **соблюдать правила**.

- ✓ Часто мыть руки: перед едой, после посещения туалета, общения с животными, прогулки и.т.д.
- ✓ Чистить зубы 2 раза в день.
- ✓ Посещать душ ежедневно.
- ✓ Подстригать ногти по мере их отрастания.
- ✓ Мыть голову шампунем по мере загрязнения.

Соблюдать правила личной гигиены нам помогают **предметы**. Предметы гигиены у каждого человека должны быть **индивидуальными**, пользоваться ими может только один человек - тот, кому они принадлежат. Средства личной гигиены могут быть общими.

Предметы гигиены: полотенце, мочалка, зубная щетка, расческа, носовой платок.

Средства гигиены: туалетное мыло, зубная паста, шампунь, туалетная бумага, гель для душа.

Правила личной гигиены нужно соблюдать **в течение дня:**

Утром - умойся, почисти зубы, причешись;

Днем - мой руки перед едой, после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте;
Вечером - перед сном вымой руки, лицо, шею, уши, почисти зубы, прими теплый душ и обязательно вымой ноги.

Задание 1. Дай определение. Ответь на вопрос.

Личная гигиена - это

_____.

Почему важно соблюдать правила личной гигиены?

Задание 2. Отгадай загадки.

- 1) Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится _____
- 2) На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. _____
- 3) Она у каждого своя,
Чужую брать никак нельзя.
Она почистит зубы ловко,
Волшебница — _____
- 4) Из железа, из пластмассы,
Дерева, колючек даже —
Не получится причёска,
Если нет у вас _____
- 5) Длинная дорожка,
Два вышитых конца,

Мягкая и чистая

После купания осушит меня. _____

Задание 3. Заполни таблицу.

Чем из предметов личной гигиены можно, а чем нельзя делиться с другом? Из *приложения* вырежи картинки, приклей в таблицу.

Можно делиться	Нельзя делиться

Почему некоторые предметы должны быть только личными? _____

Задание 4. Ответь на вопросы.

Как ты понимаешь фразу “Мыло и вода – наши лучшие друзья в борьбе с микробами”?

Для чего нужна мочалка?

Зачем чистить зубы?

Нужно ли расчесывать волосы?

Можно ли делиться с другом полотенцем?

_____.

Задание 5. Перед тобой алгоритм мытья рук. Заполни пропуски. Проверь себя, все ли пункты ты выполняешь.

Перед тем, как мыть руки, воспользуюсь _____, после хорошенько _____ их. Потру как следует _____. Затем _____ сторону. Потом _____. Смою _____. Внимательно проверяю, не осталось ли _____.

Задание 6. Согласен ли ты с утверждением? Подпиши “Да” или “Нет”. Объясни, почему.

1. Принимать душ нужно каждый день. _____
2. Мыться надо холодной водой. _____
3. Следить за чистотой волос и ногтей не нужно. _____
4. При мытье волос нужно использовать шампунь. _____
5. При купании нужно использовать мочалку. _____
6. Для лёгкого расчёсывания волос используют зубную пасту. _____

Задание 7. Какие правила личной гигиены нужно соблюдать в течение дня? Распредели по группам.

Утро	День	Ночь

Слова для справок: умойся; мой руки; почисти зубы; причешись; прими тёплый душ; вымой руки, ноги, шею.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Хорошее питание - основа здоровья.

(Пословица)

Здоровье человека, рост и развитие зависят и от питания. **Еда** - это строительный материал для организма; это то, что дает нам силы и энергию.

Пища - это все продукты, которые мы едим. Продукты состоят из пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, воды, витаминов и минеральных веществ. Для того, чтобы пищевые вещества усвоились организмом, нужно чтобы продукты прошли длинный путь по пищеварительной системе и превратились в молекулы.

«Стройматериалы» нашего организма

Наш организм строится из «стройматериалов» — белков, жиров и углеводов.

- ❖ **Белки** нужны, чтобы мы росли, не болели, были физически активны.
- ❖ **Углеводы** дают нам энергию для движения, учёбы, работы сердца, лёгких, желудка.
- ❖ **Жиры** откладываются про запас. Они не дают нам замерзнуть в холодную погоду, делают кожу красивой и гладкой, поднимают настроение.

В каких продуктах больше всего белков? В каких больше жиров? А в каких — углеводов? Рассмотрим картинку.



Рис. Углеводы, белки, жиры

Витамины и минеральные вещества. От этих веществ мы не получаем энергию, но все важные процессы в организме происходят с их участием. **Витамины** (vita — жизнь), которые присутствуют в некоторых продуктах питания в небольших количествах, но влияют на важнейшие функции организма (например, иммунитет, зрение).

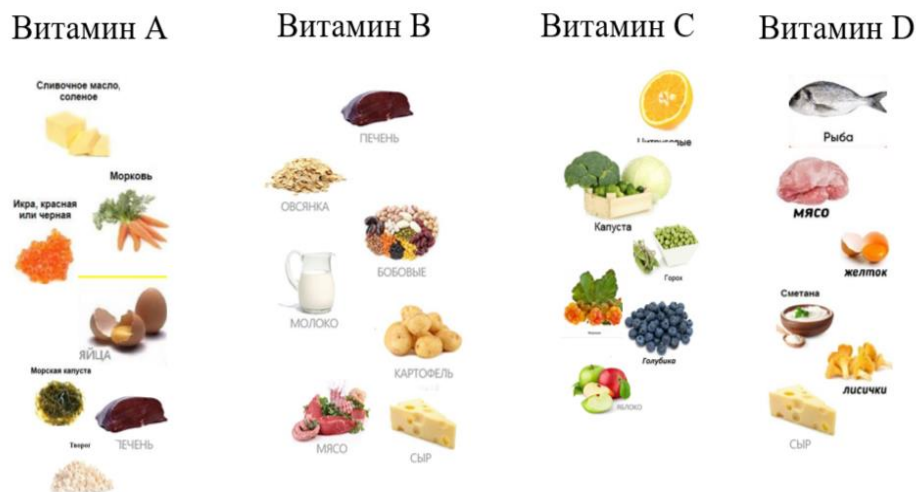


Рис. Витамины в продуктах

Задание 1. Напиши, какие витамины содержатся в оленине? Какие в рыбе?

Минеральные вещества. Из минеральных веществ очень важны те, которые содержат элемент кальций.

- ❖ **Кальций** — это «кирпичик», из которого строятся наши кости и зубы. Практически весь кальций находится в костях. И если мы не получаем его в достаточном количестве из пищи, то организм начинает забирать его из костей, которые становятся хрупкими и легко могут сломаться.
- ❖ **Железо** входит в состав крови - гемоглобина, который переносит кислород по всему организму.
- ❖ **Йод** обеспечивает нормальный рост и умственное развитие.

Где содержатся минералы?

Основные источники: поваренная соль, хлеб, овощи, фрукты, молочные продукты, крупы, мясо, рыба, морские продукты и т.д.

Овощи. Содержат много витаминов и минералов, помогают расти и быть сильными.

Фрукты. Содержат много питательных веществ, которые помогают организму работать правильно.

Молочные продукты. Содержат много кальция и белка, которые помогают костям и мышцам расти.

Вода. Без еды человек может прожить около месяца, а без воды — не больше трёх дней. Вода нужна всегда. Человеку в день необходимо 1,5-2 л жидкости — это 6—8 стаканов. Половину должна составлять чистая вода.

Жидкость есть во всех продуктах или блюдах, которые мы едим. А ещё в соке, компоте, морсе, чае. Морс готовят из ягоды, на Севере из брусники, голубики, морошки. Он очень полезен.

Задание 2. Раскрась рисунок до конца. Подпиши, какие напитки ты обычно пьешь.

вода



другие
напитки



Все продукты должны поступать в определенном количестве и соотношении, которое заложено в пирамиде здорового питания.

Продукты из нижней и второй ступеней следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи.

Продукты на третьей ступени можно употреблять до 2 раз в день.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить.



Рис. “Пирамида здорового питания”

Задание 3. Какие продукты нужно употреблять каждый день? Какие редко? А какие стоит исключить? Внеси в таблицу слова для справок.

Употреблять каждый день	Употреблять в небольшом количестве или редко	Избегать

Слова для справок: Мясо, рыба, вафли, фастфуд, молоко и молочные продукты, зефир, овощи и фрукты, хлеб, чипсы, мармелад, шоколад, газировки.

Запомни правила

→ Питание обязательно должно быть **разнообразным**:

- пища должна состоять из продуктов **растительного происхождения** - это хлеб, фрукты и овощи, крупы, орехи и т.д. и **животного происхождения**
- мясо, рыба, молочные продукты, колбасы, яйца и т.д. Больше должно быть продуктов растительного происхождения;
- в еде должно быть необходимое количество белков, жиров и углеводов, витаминов;
- есть нужно столько, сколько энергии тратится.
- **Питаться** нужно **регулярно**: 4-5 раз в день. Не делать больших перерывов между приемами пищи. Оптимальное время между приемами пищи 3-4 часа.
- Тщательно пережевывать пищу.

Задание 4. Напиши, как называются приемы пищи в течение дня

утром — _____

днём — _____

вечером — _____

Задание 5. Составь предложение из слов.

1) мытые фрукты и овощи только есть нужно

2) Питаться 4-5 раз нужно в день

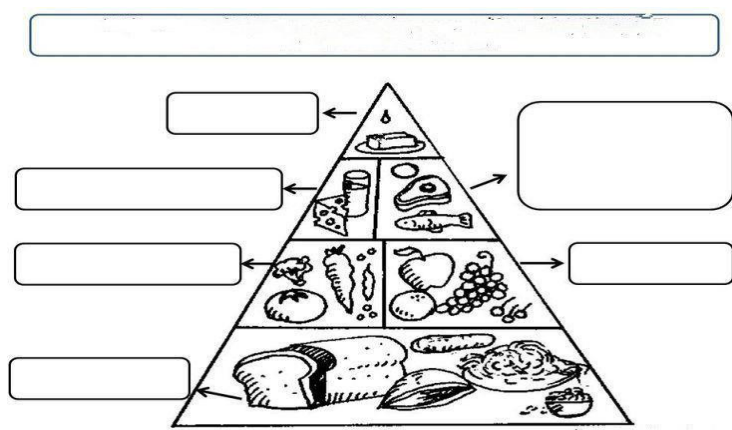
3) тщательно нужно Пищу пережевывать

Задание 6. Заполни пустые клетки, вместо многоточия впиши слова/буквы.

Витамин А	Витамин ...	Витамин С	Витамин ...
морковь	...	цитрус	...

...	МОЛОКО	...	рыба
-----	--------	-----	------

Задание 7. Заполни пропуски в пирамиде.



Задание 8. Согласен ли ты с утверждением? Подпиши “Да” или “Нет”.

- Перед едой обязательно нужно мыть руки с мылом. _____
- Во время еды можно разговаривать. _____
- Еду нужно тщательно пережевывать. _____
- Есть нужно очень много. _____

Задание 9. Продолжи предложение.

итание должно быть _____.

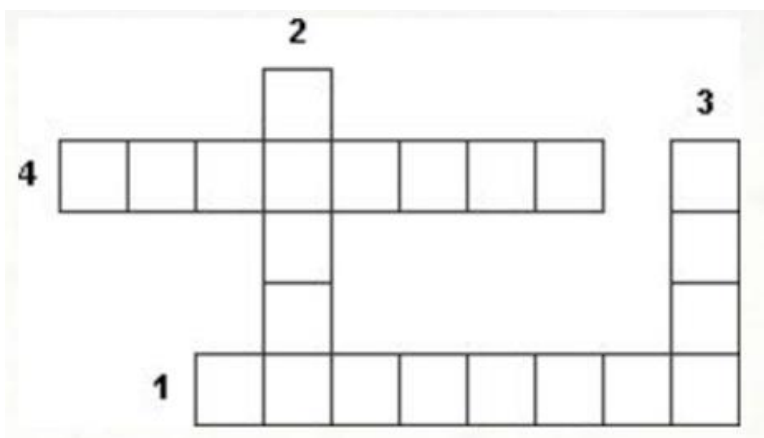
ремя между приемами пищи не должно _____.

еде должно быть достаточное количество белков, жиров,

Задание 10. Определи верную последовательность действий с ягодой.

Съесть помыть собрать угостить близких

Задание 11. Разгадай кроссворд.



х много в овощах и фруктах.

ещества, которые служат основным “строительным материалом” организма.

ни обеспечивают организм энергией, а также служат “стройматериалом” организма.

лавный поставщик энергии для организма.

Задание 12. Напиши продукты, из которых на Севере можно приготовить витаминные салаты.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение - это жизнь

Вы стали школьниками. Теперь вы много времени проводите сидя за партой: пишете, читаете. Потому что сейчас для вас главное - учеба. И, конечно, вы продолжаете расти и развиваться. Для этого нужна двигательная (физическая) активность - это все ваши движения, бег, ходьба, подвижные игры, прыжки, танцы и т.д. Но так как времени не так много, как раньше, нужно **стараться включать больше движения в обычную школьную жизнь**. Начать можно и нужно с утренней зарядки. Она подарит бодрость и энергию на весь день.

Зарядка

Зарядка - это совокупность оздоровительных гимнастических упражнений (Толковый словарь С.И. Ожегова). Иначе говоря, **зарядка** - это регулярное выполнение физических упражнений. Зарядка **способствует укреплению здоровья**. Часто зарядку называют **гимнастикой**, связано это с тем, что гимнастика с греческого языка переводится как “тренирую, упражняю”.

Задание 1. Рассмотрите картинки. Разучите комплекс. Повторите движения. Следите за дыханием.

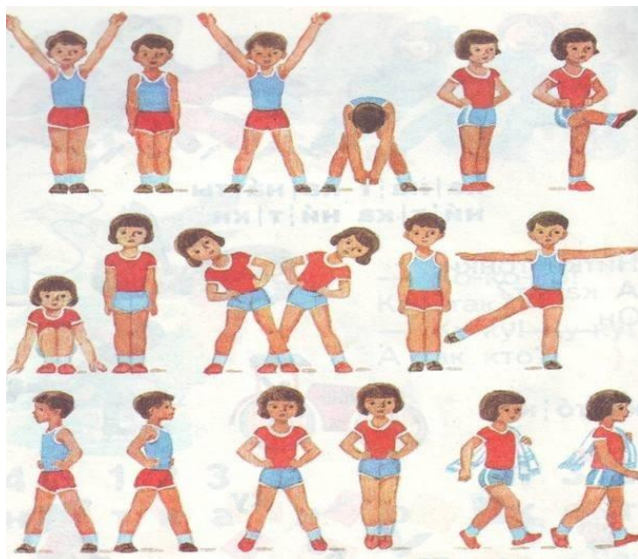


Рис. Зарядка

Помни! Зарядку следует выполнять, не забывая о безопасности. Начинать с более простых упражнений. Не делать резких движений. Следить за ощущениями - не допускать ощущения боли.

Понаблюдай за самочувствием после выполнения зарядки и сделай вывод. Оцени свой результат выполнения упражнений. Помогает ли зарядка проснуться, взбодриться? Прибавляет сил, энергии? Ответ можешь записать ниже.

Задание 2. *Первый вариант* выполнения: разделитесь на 3 группы и выполните задание. После поделитесь знаниями между группами.

Второй вариант выполнения задания: ты можешь менять роли и выполнять задания самостоятельно.

Группа №1: лингвисты-ученые, изучающие русский язык.

Задание: выяснить значение слова «Зарядка».

Группа №2: историки-учёные, изучающие прошлое.

Задание: найти информацию о появлении зарядки.

Группа №3: специалисты в области здоровья.

Задание: узнать, какую роль зарядка играет в жизни человека.

Осанка

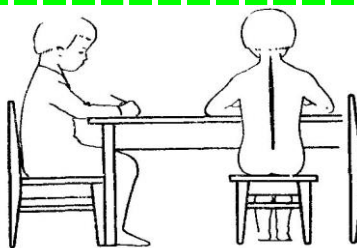


Рис. Осанка

Осанка - это манера держать себя, положение корпуса. Сохранять осанку правильной надо сидя, стоя, при ходьбе, при выполнении физических упражнений, при переносе тяжестей. Основная **задача:** **защитить позвоночник от перегрузок и травм.**

Задание 3. Проверь осанку. Если трудно, подойди к стене. Прислонись спиной так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок касались стены. Запомни положение и старайся его придерживать.

Учебники и необходимые принадлежности ученики носят в портфелях, ранцах, сумках. Следует помнить, что они могут как сохранять осанку, так и нарушать ее.

Запомни! Масса портфеля ученика 1 класса не должна превышать 2 кг 500 г.

Советы:

При положении стоя опирайся на две ноги, расправь плечи, выпрями спину.

В положении сидя упирайся ступнями в пол, держи спину ровной без лишнего напряжения, наклони голову немного вперед.

При переносе тяжестей старайся распределять вес на обе руки.

Задание 4. Сделай вывод, что нужно делать (или не делать), чтобы сохранить правильную осанку.

СПОРТ

Спорт – составная часть физической культуры. Человек, который занимается спортом, стремится к победе и желает достичь высоких результатов. Спорт влияет на здоровье человека, укрепляя его. Спорт делает человека сильным и выносливым, закаляет организм.



Рис. Виды спорта

Существует множество **видов спорта**.

Командные виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Индивидуальные: теннис, легкая атлетика, плавание.

Зимние: горнолыжный спорт, хоккей, фигурное катание.

Традиционные: лапта, северное многоборье.

Задание 5. Какие еще виды спорта ты знаешь?

Узнай, какие виды спорта есть в твоей школе? В селе/городе?

Каким спортом увлекаешься ты? Каким ты бы хотел(а) начать заниматься?



- Вид спорта, включающий в себя бег с палкой, метание топора на дальность, метание тынзяна на хорей, прыжки через нарты и тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами.

Этот вид спорта во многом определяет образ жизни коренных народов Севера, ненцев, чукчей, эвенков, хантов и многих других. Все дисциплины характеризуют ежедневный быт и традиционные промыслы: метание тынзяна – ловля оленей, метание топора – охота, прыжки через нарты имитируют сани для езды, по легенде благодаря тройному прыжку охотник-

тундровик спасся от волков, перепрыгивая через реку с камня на камень, и, конечно, бег.

Задание 6. Подумай, для чего человеку нужен спорт?

Задание 7. Спортивный человек, какой он? Выбери из предложенных качеств те, которыми обладает человек, который занимается спортом. Обведи их.

стройный	неуклюжий	подтянутый	
слабый	ловкий	рассеянный	бледный
бодрый	умный	сильный	часто болеющий

Отметь: стрелочкой, подчёркиванием, зачеркиванием

Физкультминутка

Физкультминутки - это короткие физические упражнения, которые необходимы при утомлении для восстановления умственной работы.

Физкультминутки бывают разные. Они различаются по предназначению: на определенную группу мышц или на весь организм.

Задание 8. Подумай, для чего нужна физкультминутка?

Задание 9. Выполни физкультминутки. Запомни их и выполняй, когда почувствуешь усталость.

Упражнение 1. Физкультминутка для всего тела.

Исходное положение (И. п.) — основная стойка (о. с.).

На счёт 1—2. Встать на носки, руки вверх ладонями наружу. Потянуться вверх за руками.

На счёт 3—4. Медленно опустить руки и расслабленно скрестить их перед грудью, голову наклонить вперёд.

Повторить 6—8 раз. Темп быстрый.

Упражнение 2. Физкультминутка для улучшения работы мозга.

И. п. — о. с.

На счёт 1. Отвести руки за голову, развести локти как можно шире, наклонить голову назад.

На счёт 2. Локти вперёд.

На счёт 3—4. Руки опустить вниз, голову наклонить вперёд.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

Упражнение 3. Физкультминутка на расслабление плечевого пояса и рук.

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вверх.

На счёт 1. Дотянуться правой рукой до левой. Левая двигается навстречу. Хлопнуть в ладоши. Одновременно туловище повернуть влево.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3—4. Выполнить упражнение в другую сторону. Руки не напрягать.

Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Упражнение 4. Физкультминутка для расслабления туловища и ног.

И. п. — стойка ноги врозь.

На счёт 1. Упор присев.

На счёт 2. Вернуться в и. п.

На счёт 3. Наклон вперёд, руки впереди.

На счёт 4. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Дополнительно. Пройдите по qr-коду. Там вы найдете еще множество разных физкультминуток и использовать их в жизни.



Физкультминутки нужны как для тела, так и для глаз. Глаза также напрягаются и могут уставать. Поэтому важно не забывать про них.

Задание 10. Посмотрите на картинку. Не поворачивая головы, обведи эту фигуру глазами: три раза по часовой стрелке (слева направо) и, закрыв глаза, три раза против часовой стрелки (справа налево).

Затем подними голову, представь фигуру в воздухе и повтори движения.



Рис. Физкультминутка для глаз

Перейдем к более сложному. Повторяй движения так, как показано на рисунке поочередно. Эти упражнения ты можешь выполнять в любой момент. Они помогут снять напряжение.

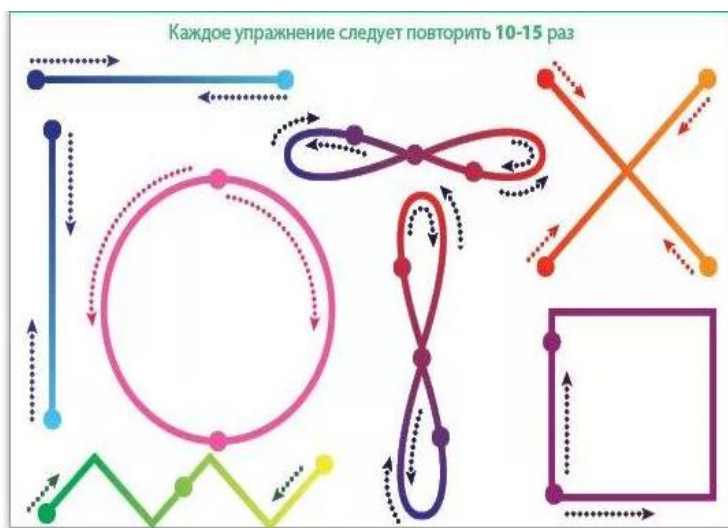


Рис. Гимнастика для глаз

Подвижные игры

Подвижные игры знакомы вам, например, цепочка. Играть в подвижные игры любят все дети. Они повышают двигательную активность и укрепляют здоровье.

Играете ли вы подвижные игры? Если да, то какие?

Поиграйте на перемене с одноклассниками в те игры, что знаете. А с друзьями на улице или дома. Не забывайте про безопасность!

Ниже даны в качестве примера некоторые игры.

Игра №1 “Веселая азбука”

Цель: изобразить букву без слов с помощью гимнастических упражнений и пантомимы (то есть жестами, мимикой).

Количество участников неограничено.

Игра №2 “Смон!”

Все участники должны застыть, изображая спортсмена (любой вид спорта, например, пловца), ведущий должен отгадать вид спорта. Затем вместе ребята выбирают лучшую пародию.

Игра №3 “Акробатический этюд”

Цель игры: выработка правильной и ровной осанки, совершенствование координации движений и физического равновесия.

Ведущий рисует на полу при помощи мела прямую линию яркого цвета. Каждый из участников по очереди, кладет книгу себе на голову, старается пройти по нарисованной линии таким образом, чтобы ни разу не наступить мимо нее, не споткнуться, не потерять равновесия и не уронить книгу.

Игра №4 «Быстро возьми!»

Играющие в колонне по одному передвигаются по кругу заданным способом (бегом, подскоками, в приседе, приставным шагом). В круге расположены предметы, их должно быть меньше, чем количество участников.

По команде ведущего: «Быстро возьми!», участники должны взять только один предмет. Выигрывает тот, кто остается последним.

Игра №5 “Живые слова”

Цель: Закрепление знаний о словах через движение.

Инвентарь: Карточки со словами.

Участники получают карточки со словами. Задание: необходимо встать в правильном порядке, чтобы из слов собрать предложение.

Ты изучил(а) все разделы сборника! Просмотри страницы снова.
Напиши, что нового ты узнал из сборника?

Что тебе понравилось больше всего?

Что ты бы хотел узнать глубже/больше?

На этом изучение разделов заканчивается. Но ты можешь выполнить много интересных заданий, пройдя по qr-коду.

Раздел «Режим дня»

Викторина «Режим
дня»



Найди совпадение
«Распорядок дня»



Анаграмма «Распорядок
дня»



Раздел «Правильное питание»

Викторина
«Витамины»



Крути колесо и отвечай
на вопросы про питание



Викторина
«Здоровое питание»



Раздел «Личная гигиена»

Викторина
«Личная гигиена»



Найди совпадение
«Личная гигиена»



Найди пару
«Личная гигиена»



Раздел «Двигательная активность»

Викторина
«Активность»



Сопоставь картинки
«Спорт»



Распредели картинки
«Спортивные игры»



Теперь ты знаешь, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Чтобы жить здорово, счастливо и полноценно, необходимо двигаться, придерживаться правильного питания, соблюдать режим дня и правила личной гигиены. Уделять внимание не только физическим, но и умственным тренировкам: развивать внимание, мышление и память.

Желаем тебе успехов!



Методические рекомендации для учителя

Для оптимизации процесса физиологической адаптации школьников к обучению можно использовать следующие подходы:

- Учёт индивидуальных особенностей. Педагог должен выбирать такие средства и методы обучения, которые в максимальной степени соответствуют адаптационным возможностям каждого ребёнка.
- Рациональная организация физического воспитания. Трансформация содержания физического воспитания увеличивает устойчивость организма к утомлению и позволяет решить задачи укрепления мышечной системы у младших школьников.
- Соблюдение режима и условий организации учебных занятий. Важно, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям учащихся.
- Мониторинг уровня физиологической адаптации. Динамическое наблюдение за реакцией детского организма на воздействие условий обучения позволяет провести адекватную коррекцию деятельности школы и повысить эффективность здоровьесохраняющей деятельности.
- Увеличение двигательной активности детей. Во время адаптационного периода можно проводить утреннюю гимнастику, динамические паузы, дни здоровья, проектную деятельность на тему «Будь здоров» и другие спортивно-оздоровительные мероприятия.
- Психологическая поддержка. Ребёнок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.

В урочной деятельности можно организовывать процесс с помощью использования нетрадиционных форм занятий, например, путешествие, викторина, соревнование, занятия на свежем воздухе. Полезно использование

здоровьесберегающих технологий В.Ф. Базарного: техники, когда, выполняя задания в группах, дети меняют позу, работают в положении стоя в течение 2-3 минут, прием сенсорные кресты (различные объекты-картинки, плоские и объёмные геометрические фигуры, буквы, слова и пр.). Педагог в ходе занятий периодически обращает внимание детей на тот или иной объект, просит что-то найти, назвать, дать характеристику. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз, двигаясь. Применения зрительно-координаторных тренажей (офтальмотренажеры) в качестве физминуток. Обязательно и включение в урок подвижных физминуток, на переменах - подвижных игр, в том числе - ненецких подвижных игр (например, тыбэртя - оленивод, один из ребят ловит «своих оленей» без всяких атрибутов, прост бег; игра «едко», где нужно, прыгая нога в ногу, передвигаться вперед колонной и т.д.).

В результате анализа учебников «Окружающий мир» УМК «Школа России», мы пришли к выводу о том, что учебники предназначены под всех абсолютно, поэтому следует адаптировать материал под особенности места. В связи с чем учителю важно давать дополнительный материал.

1 кл. II часть



Обсудить вопросы (Какие виды труда (учебный, умственный и физический) включены в режим дня? Какие виды отдыха (прогулки, игры, сон) включены?). Донести значимость соблюдения режима дня.

Определенное внимание следует уделить обсуждению последствий несоблюдения режима дня. с помощью дидактических сказок.

Расскажите, что вы обычно делаете в то время, которое показывают эти часы.

Определите время по настенным и наручным часам.

Обсудите свой режим дня. Как в течение дня вы чередуете труд и отдых?

По рисункам расскажите, что нужно, что можно и чего нельзя делать перед сном. Отметьте рисунки соответственно зелёными, жёлтыми и красными фишками.



Для сохранения и укрепления здоровья важно соблюдать режим дня. Чтобы отдохнуть и набраться сил, нужно спать. Для того чтобы выспаться, нужно правильно готовиться ко сну.

1. Как определить время по часам? 2. Как правильно построить режим дня? 3. Зачем нужно спать? 4. Как нужно готовиться ко сну?

51

Составить нормативный режим дня вместе с классом в процессе обсуждения режима дня учеников.

Выполнить задание с целью определения

достижения/недостижения цели урока, усвоения материала учениками.

Например, расположить в правильном

порядке режимные моменты:

зарядка	обед	одеться	ужин
подъём	умывание	сон	свободное время
завтрак	школа	уроки	прогулка
застелить постель			

Просмотр мультфильма «Режим дня»



2 класс, II часть

Если хочешь быть здоров

Узнаем, что необходимо для сохранения и укрепления здоровья. Будем учиться правильно строить режим дня, правильно питаться.

1. Вспомни, почему нужно чистить зубы и мыть руки. 2. Почему полезно есть овощи и фрукты? 3. Зачем мы спим ночью?

РЕЖИМ ДНЯ

Каждый человек должен научиться распределять своё время. Режим дня — это распорядок, в котором правильно чередуются учёба, отдых (в том числе сон), подвижные игры, физкультура и другие занятия.



Рассмотри рисунки. Что пропущено в режиме дня Серёжи? Расскажи, как правильно построить режим дня.

8

Включить обсуждение важности двигательной активности в качестве элемента режима дня.

В условиях Севера в рационе обязательно должно быть мясо, в нашем случае - оленина. Оленина является хорошим источником белка, которого в рационе должно быть достаточно. Во время каникул дети оленеводов употребляют и внутренности - печень, сердце, пьют

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Чтобы быть здоровым, нужно питаться разнообразной пищей. Люди получают пищу благодаря растениям и животным. В свой рацион надо включать овощи и фрукты — богатый источник витаминов и других полезных веществ.

1. Рассмотрите фотографии и назовите продукты: а) растительного происхождения; б) животного происхождения. Проверьте себя на «Страничках для самопроверки».



2. Обсудите, сколько раз в день нужно принимать пищу, какие продукты необходимо включать в свой рацион.

9

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Познакомимся с основными правилами личной гигиены.

1. Перед едой, после прихода с улицы, игры с животными, посещения туалета нужно мыть руки.
2. Утром и перед сном надо умываться и чистить зубы.
3. Перед сном необходимо мыть ноги.
4. Не реже одного раза в неделю нужно мыть всё тело с мылом (гелем для душа) и мочалкой.

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

У здорового человека чаще всего бывает температура $+36,6^{\circ}$. Это число читается так: плюс тридцать шесть и шесть десятых градуса. При гриппе, многих других заболеваниях температура тела повышается. Для её измерения служат **медицинские термометры**: ртутный и электронный. Научимся измерять температуру тела с помощью электронного термометра.

Практическая работа

1. Выньте термометр из футляра и включите его, нажав на кнопку. Дождитесь, пока на дисплее появится символ L с мигающим значком $^{\circ}\text{C}$.
2. Поставьте термометр под мышку.
3. Дождитесь звукового сигнала.
4. Выньте термометр, посмотрите показания на дисплее.
5. Выключите термометр, уберите его в футляр.

10

кровь - кладёзь витаминов. Полезно в пищу употреблять и северную рыбу (сиг, чир, ряпушка и т.д.), которая является источником фосфора, кальция и других полезных витаминов, макро- и микроэлементов. В летний период, особенно находясь в тундре и проживая в чуме, дети насыщают организм витаминами, употребляя северную ягоду (брусника, голубика, морошка и т.д.). Следует больше употреблять продукты, богатые животным жиром и витамином Д в связи с полярной ночью.

Следует разъяснять детям значение навыков и привычек для укрепления здоровья. Также рассказать о последствиях несоблюдения гигиенических правил и норм.

Потому как на уроке будут рассмотрены все выделенные нами параметры, целесообразным будет являться выполнение задания по группам.

Например,

1 гр.: изучить режим дня, выявить, что мальчик делает неправильно, и помочь ему исправить ошибки (распределить верно картинки/записи).

	2 гр.: рассмотреть предметы гигиены, выделить красным цветом предметы, предназначенные только для личного пользования, синим — предметы для общего пользования, и обосновать свой выбор. 3 гр.: рассмотреть продукты питания, отметить зелёным цветом продукты, полезные для здоровья человека, красным — вредные для здоровья, и обосновать свой выбор. После выполнения задания каждая группа представляет свою работу остальным. Можно включить просмотр обучающих мультфильмов. Просмотр серии мультфильмов Смешарики. «Азбука здоровья. Сборник о гигиене»  Смешарики. «Азбука здоровья - Правила питания» 
--	--

Во внеклассной работе с целью привлечения взрослого населения допустимо проводить сезонные марафоны, фестивали активного отдыха для всей школы/отдельной параллели/начального звена.

Ведение дневника здоровья будет способствовать формированию нормативного поведения учащихся. Заполняя дневник, учащиеся смогут наблюдать за процессом укрепления собственного здоровья, контролировать выполнение гигиенических рекомендаций и правил, осознавать их физиологическое значение и влияние на здоровье. В этом же дневнике можно отмечать и мероприятия, в которых ученик участвовал.

Отдельная работа должна проводиться и с родителями. Родители – это «профессия» педагогическая, но очень часто родителям не хватает элементарных психолого-педагогических знаний, они не знают, как себя вести в той или иной ситуации. На помощь родителям должны прийти школы. Установив доверительные отношения с родителями, они наладят конструктивное взаимодействие с ними.

Родительские собрания, где будут присутствовать и родители-кочевники, в том числе – и индивидуальные беседы, консультации с ними в декабре, апреле, мае т.к. именно в это время родители смогут приехать в населенный пункт и посетить школу. Дистанционно проводить беседы возможности не представляется в районе проведения исследования по причине отсутствия стабильного интернета и неумения кочевников пользоваться современными дистанционными технологиями. Потому как, согласно информации Роспотребнадзора, родители должны личным примером прививать детям полезные привычки, тягу к ведению здорового образа жизни.