

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего
профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет им.
Астафьева»
Факультет начальных классов
Дипломная работа
«Повышение уровня знаний как способ формирования у младших
школьников представлений о здоровом образе жизни»

Выполнила студентка

Воронкова Е.С.

Проверил к.б.н., доцент кафедры

ЕМ и ЧМ КГПУ

Научный руководитель:

Панкова Е.С.

Красноярск

2015

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Изучение литературы по формированию у младших школьников знаний о здоровом образе жизни	
1.1. Раскрытие понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	7
1.2. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника.	11
1.3. Повышение уровня знаний о ЗОЖ как способ формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников.....	27
Выводы по главе 1.....	36
Глава 2. Экспериментальная проверка эффективности форм и методов формирования здорового образа жизни у младших школьников	
2.1. Выявление уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников.....	37
2.2. Проведение программы по повышению уровня знаний о ЗОЖ у младших школьников.....	39
2.3. Проверка уровня представлений о ЗОЖ у младших школьников после проведения экспериментальной работы.....	43
Выводы по главе 2.....	45
Заключение.....	46
Библиографический список.....	48
Приложения.....	52

Введение

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

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный [3], Брехман И.И. [7;8], Л.Г. Татарникова [32; 33] и др.) говорят о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. После проведения анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте — нарушение осанки, на третьем месте — наличие хронических заболеваний, и совсем немногие признаны практически здоровыми. Эта ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

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

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

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

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

По результатам изучения литературы можно предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них правильных представлений о здоровом образе жизни. Представления, в свою очередь, помимо правильного воспитания и обучения, в большой степени зависят от обладания нужными знаниями. Таким образом, повышая уровень знаний школьников о здоровом образе жизни, мы можем добиться формирования их представлений о нем, что в перспективе окажется крайне важным для улучшения здоровья детей.

Методологической базой исследования были рассмотрены работы Л.С. Выготского, К.Д. Ушинского, В.А. Сухомлинского, Г.К. Зайцевой.

Цель исследования: выработать эффективную программу улучшения сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников с помощью повышения их уровня знаний о ЗОЖ.

Объект исследования: процесс формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Предмет исследования: влияние повышения уровня знаний о здоровом образе жизни на формирование представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Гипотеза исследования.

Формирование представлений о здоровом образе жизни будет более успешным при использовании сообразной с возрастными особенностями младших школьников программы, направленной на повышение уровня знаний о здоровом образе жизни.

Задачи исследования:

1. На основе анализа современной научной литературы рассмотреть понятие и основные характеристики здорового образа жизни.
2. Выявить возрастные особенности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников и разработать критерии оценки их сформированности.
3. Выработать программу повышения уровня знаний о здоровом образе жизни.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы повышения уровня знаний о здоровом образе жизни в плане формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников.

Методики исследования:

1. Тестирование. Тест–опросник для учащихся 3-4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни».

2. Опрос. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни»
3. Анкетирование. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».
4. Педагогический эксперимент. Программа повышения уровня знаний «Быть здоровыми хотим».

Источниками информации для написания работы послужили: учебная литература, теоретические труды ученых в рассматриваемой области, результаты практических исследований отечественных и зарубежных авторов, статьи и обзоры в специализированных и периодических изданиях.

Работа составлена из двух частей: теоретической части, анализирующей данную проблему, и практической части, в которой описывается экспериментальное исследование. Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений. Объем работы составляет 102 страницы.

Глава 1. Теоретическое исследование по формированию у младших дошкольников знаний о здоровом образе жизни

1.1. Сущность понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Улучшение состояния здоровья нового поколения — важнейшая задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школу здоровыми. Вместе с тем, школа обязана сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования.

Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений» [4, С. 18].

С учетом этих же признаков Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье — это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [36, С.42]. В данном контексте здоровье представляется как естественное гармоническое состояние организма при нормальном протекании в нем обменных процессов, исключая любые болезненные явления.

С эволюционной и экологической позиций Д.Д. Венедиктов раскрывает смысл понятия о здоровье как динамическое равновесие организма с окружающими природной и социальной средами. В этом равновесии все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью. Общее сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде [10, С.104].

С социологической точки зрения здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру [16, С.30]. Развивая эту мысль, И.И. Брехман считает, что такое отношение в первую очередь должно проявляться в системе улучшения качества окружающей среды, сохранения собственного здоровья и здоровья других людей [8, С.27].

В психологии придерживаются мнения о том, что здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее ее отражение, в смысле преодоления: здоровье — не только состояние организма, но и стратегия жизни человека [37, С.6].

В.П. Казначеев выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции комплексного подхода. Он считает, что здоровье — это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [19, С.23].

Таким образом, в литературе сущность понятия «здоровье» представляется по-разному, в зависимости от критериев, определяющих основу для его выражения. В обобщенном виде это понятие может

характеризоваться как емкая система, заключающая в себе совокупность критериев, соотносимых с требованиями общей культуры человечества.

По нашему мнению, здоровье — это состояние, при котором осуществляется полноценная реализация биологических, психических, социальных, экономических, духовных функций человека и общества, а также оптимальной трудоспособности и активности при максимальной продолжительности жизни, которые определяются уровнем освоенности общечеловеческих, государственных, региональных и национальных ценностей культуры.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [1, С.13].

Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоничное взаимодействие всех органов и систем органов, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни. Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора [24, С.60].

Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье. Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др. [19;27].

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

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

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в педагогической практике (см. рис. 1 Приложения № 1).

Итак, понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры.

Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций.

1.2. Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40% психических и физиологических заболеваний взрослых закладываются в детском возрасте. Именно поэтому школьное воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

На рисунке 1 Приложения № 1 мы видим, что в основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек. Рассмотрим каждый из них подробнее.

К медико-профилактическим мерам можно отнести:

- комплексное закаливание (солнечные ванны, водные процедуры, обливание ног);
- лечебная физкультура;
- укрепляющая фитотерапия;
- контроль часто болеющих детей;
- физиолечение — тубус-кварц, ингалятор, УФО;
- массаж — лечебный, профилактический;
- плавание.

Одним из часто встречающихся заболеваний у детей младшего школьного возраста является сколиоз, который приводит к серьезным нарушениям общего функционального состояния организма, механизма дыхания, хронической гипоксии, вызывает гипертонию в малом круге кровообращения, различного рода аритмии. Важное место в консервативном лечении и профилактике детского сколиоза отводится

средствам оздоровительной физической культуры (ОФК). Одним из наиболее эффективных путей профилактики и коррекции отклонений в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата является плавание.

Под режимом дня, труда и отдыха понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение [23, С.42].

Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок. С другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых — все это предъявляет повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к

серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам [22].

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена [15, С.38].

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

Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха. При этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма (примерный режим дня см. в Приложении № 1).

Одним из важнейших компонентов в формировании ЗОЖ является двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3%. Общая двигательная активность детей

с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма «простудным и инфекционным заболеваниям», создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно — сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Младший школьный возраст — это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством. Кроме того, физические умения представляют одну из трех наиболее значимых, «престижных» областей в среде сверстников, а хорошее владение своим телом во многом определяет социальный статус ребенка (в большей мере это характерно в мальчишеской среде) (Мухина, 2000) [29].

Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основой их является активное творческое мышление,

направленное на анализ и синтез движений. Образовательную роль двигательных умений впервые подробно рассмотрел П.Ф. Лесгафт [25; 26].

Исследования в области физической культуры (Кенеман, Хухлаева, 1985), психологии (Эльконин, 1960) и педагогики (Запорожец, 1986; Выготский, 2000) показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности [29].

В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, систематическое школьное обучение является, как правило, той деятельностью детей, в процессе которой происходят дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных (познавательных) процессов.

На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание (Вавилова, 1983) [29].

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

ритмическим воспитанием (занятие под музыку), изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

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

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривая только два физкультурных занятия в неделю, обеспечивает двигательный режим всего на 14,5%. Однако для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (Амосов, 1987; Янсон, 2004) [29].

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

Большую роль в формировании ЗОЖ играет рациональность питания младшего школьника. В основе рационального питания лежат 5 принципов, таких как регулярность, разнообразие, адекватность,

безопасность и удовольствие. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы [13, С.89]. Рассмотрим каждый из этих принципов.

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

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

Надо сказать, что еда «по часам» важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих «вольный график» приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее — организация питания в семье, позволяющая сформировать «рефлекс на время». Цель — появление у ребенка желания есть в «нужные» часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда — это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет

ребенка можно научить самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В младшем школьном возрасте ребенок может принимать посильное участие в организации своего режима питания. Если в детском саду, дома ответственность за это полностью лежит на плечах родителей или воспитателей, то школьная жизнь предполагает большую самостоятельность. Поэтому хорошо, если ребенок привыкнет брать с собой в школу бутерброд или яблоко, будет знать, когда, на какой перемене его съесть, а придя домой, сумеет организовать себе обед, не дожидаясь родителей.

Разнообразие. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества — все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ — свои функции. Белки — основной строительный материал, из которого формируется и «ремонтируется» (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины — важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: «вещества всякие нужны, вещества всякие важны!»

Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий — залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.

Адекватность. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые — ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в

каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни — от питания в обычное время. Летний стол — от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность — на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно.

Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого — придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

Безопасность. Безопасность питания обеспечивают три условия — соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами. О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства — одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина — несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Вот почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков.

Удовольствие. Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды — доставлять удовольствие. Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют «мягким», «кисло-сладким», «горько-сладким» и т.д.

И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление — семейный стол — это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

Одним из компонентов формирования ЗОЖ у младших школьников является отказ от вредных для здоровья привычек, среди которых мы можем назвать курение, алкоголь, наркоманию и токсикоманию, а также чрезмерное увлечение компьютером. Рассмотрим особенности приобщения к этим вредным привычкам, характерные для младшего школьного возраста.

В возрасте 6–8 лет дети очень любопытны и стремятся подражать взрослым, в 9–10 лет считают себя взрослыми и стремятся к завоеванию авторитета среди товарищей. Это основные мотивы, почему младшие школьники начинают курить. И хотя они знают, что курение вредит здоровью, но эти знания не осознаны ими.

Поэтому взрослым необходимо рассказывать ребенку, что на детский организм никотин воздействует в 10–15 раз сильнее, чем на организм взрослого. К летальному исходу могут привести 2–3 сигареты, выкуренные

подряд. Люди, начавшие курить с 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто стал курить после 25 лет [28, С 81].

В качестве отрицательного примера хорошо вспомнить человека, знакомого ребенку, который болен или умер от болезни, вызванной курением. Даже если родители курят сами, они должны настаивать на том, что эта привычка вредит здоровью, и ни в коем случае не курить в доме. Установлено, что дети, живущие в семьях, где курят, чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Уже в 5–9 лет у пассивного курильщика нарушается функция легких. Кроме того, пассивное курение может стать причиной ухудшения памяти, зрения.

Губительная для здоровья привычка и употребление алкоголя. Всего за 8 секунд он достигает клеток головного мозга, вызывая его отравление — опьянение. Поэтому пьяный человек теряет контроль над своим поведением, говорит и делает то, на что не решился бы в трезвом состоянии. По данным некоторых исследований, к 9–10 годам половина мальчиков и треть девочек уже знают вкус спиртных напитков. Причем по собственному желанию попробовали лишь 3,5 % из них [28, С.61].

В каждой семье свои праздники, к сожалению, мало таких, где праздничное застолье обходится без спиртного. Очень часто именно во время их проведения детям предлагают попробовать «средство для повзреления». А ведь этого делать ни в коем случае нельзя. Наоборот, надо научить детей отказываться от подобных предложений («Нет, не хочу», «Спасибо, не стану!», «Мне это не доставляет удовольствия» и др.). Взрослым необходимо знать, что смертельная доза для младших школьников составляет 100–150 грамм водки, а для маленьких детей — 60–70 грамм водки [28, С.63].

Приобщаться к наркотикам — значит заинтересованно относиться к информации о них; пробовать их из любопытства; употреблять редко или часто. Сильнодействующие наркотики могут парализовать работу мозга,

вызвать искусственный сон, галлюцинации, быть причиной неадекватного поведения. Передозировка часто приводит к смерти.

Приобщиться к наркотикам ребенок может в раннем возрасте. Известны случаи токсикомании (вдыхание клея, лака) среди детей 7–8 лет. Особенно часто экспериментируют с наркотиками подростки 12–15 лет: они начинают курить марихуану, коноплю, употреблять таблетки «экстази». Младшие школьники, как правило, наркотики не пробуют, но интересуются их действием, способами употребления, а информацию о последствиях употребления всерьез не воспринимают [28, С.73].

В младшем школьном возрасте закладывается первое эмоциональное отношение к наркотикам, и если первая информация, полученная от кого-то из детей (во дворе, в школе), положительная, то у ребенка может возникнуть желание попробовать их. Поэтому важно как можно раньше, еще в дошкольный период, формировать у детей однозначно отрицательное отношение к наркотикам. Для этого родителям необходимо иметь собственные сформированные на основе специальной литературы знания об опасности наркотиков. Для занятий можно использовать и соответствующие возрасту методы: сказки, игры, кукольные семейные спектакли.

Причиной приобщения к наркотикам в детском и подростковом возрасте, как правило, является влияние семьи и сверстников. Например, приобщение возможно в семьях, где родители постоянно заняты, а дети предоставлены самим себе; где присутствует непоследовательное воспитание, когда за один и тот же поступок ребенка могут похвалить и наказать; где стиль воспитания жесткий или же ребенок, наоборот, растет в «тепличных» условиях. Дети из таких семей не способны планировать и строить жизнеутверждающие планы на будущее, а главное — не умеют брать на себя ответственность за собственную жизнь и поэтому становятся беззащитными перед наркотиками. Ребенок, рожденный или воспитываемый в семье, где родители пьют, также подвержен риску стать

алкоголе– и наркозависимым. Ведь употребление алкоголя ассоциируется у него с праздником, хорошо проведенным временем.

Приобщению к наркотикам способствуют и психологические факторы: низкая самооценка, неуверенность в себе, неспособность выражать свои чувства и реагировать на ситуацию, низкий уровень самоконтроля и самодисциплины ребенка, непонимание и неприятие им социальных норм и ценностей, неумение планировать свое будущее и делать правильный выбор в жизни.

Чаще всего в младшем школьном возрасте дети пробуют летучие наркотически действующие вещества (ЛНДВ). Они содержатся в средствах бытовой химии: керосине, клее, растворителях нитрокрасок, лаках, красках, эмали, пятновыводителях. Как правило, знакомство младших школьников с ЛНДВ происходит в группе вместе со старшими подростками. Сначала одурманивание химическими парами напоминает интоксикацию алкоголем, затем появляются зрительные галлюцинации. Ребенку может показаться, что он видит свое тело изнутри, а иногда — как тело начинает делиться на части. Необычность таких переживаний и заставляет детей обращаться к наркотику снова и снова.

Токсикомания — один из самых опасных видов наркомании. Уже в течение первых недель снижаются умственные способности, слабеет концентрация внимания. Полностью деградирует сфера эмоций. Под действием токсинов происходит распад мозговой и нервной ткани и поражение центральной нервной системы, в результате чего может даже развиваться болезнь Паркинсона. При разовой передозировке возможен острый токсический мозговой синдром с помрачением сознания, угрожающее жизни расстройство головного и спинного мозга, поражается иммунная система — это и предопределяет высокую смертность детей. При возрастающей зависимости и выборе более ядовитых веществ ребенок, употребляющий их, через 1–2 года становится инвалидом.

Одним из повсеместно распространенных наркотиков становится в настоящее время компьютер. Компьютер — это наше настоящее и будущее, он дает возможность перенестись в другой мир. Вместе с тем очень часто дети в своем увлечении компьютером начинают отвергать реальный мир, где им грозят негативные оценки и есть необходимость что-то менять в себе. В связи с этим возникает ряд вопросов, связанных с воздействием компьютера на детей, организацией учебной и игровой деятельности в процессе освоения ими компьютера.

В общении детей с компьютером существуют не только плюсы, но и минусы, которые могут привести к негативным последствиям. Связаны они с неправильной организацией в семье деятельности ребенка. Прежде всего, родителям нужно понять, что компьютер — это не волшебная палочка, которая за один час игры сделает ребенка умным и развитым. Кроме того, следует знать, как правильно организовать компьютерное место.

Через каждые 30–40 минут работы за компьютером необходимо делать 10–15-минутный перерыв, во время которого целесообразно выполнять простейшую гимнастику для глаз: поочередно сосредотачивать взгляд то на близкой, то на далекой точке; осуществлять попеременное движение глаз влево-вправо без поворота головы. Время работы за компьютером заранее оговорите с ребенком, чтобы не вызвать у него испуг и негативную эмоциональную реакцию.

Поскольку длительное сидение за компьютером может привести к ухудшению осанки, следует больше внимания уделять активному образу жизни: прогулкам на свежем воздухе, походам, плаванию, выездам в лес. Необходимо учить и самих детей самостоятельно заботиться о своем здоровье, правильно организовывать рабочее время, рационально чередовать и распределять нагрузки. Не рекомендуется использовать компьютер как средство наказания или поощрения детей.

Следует отметить еще один компонент, который мы считаем особо важным в формировании ЗОЖ младшего школьника — это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Пример — это персонифицированная ценность. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая система ценностей может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Не существует единых стандартов воспитания, но ваш ребенок будет наблюдать, как семейные ценности влияют на ваш образ жизни, и станет перенимать ваши стандарты поведения.

Так, например, предотвратить курение помогут семейные ценности — то, во что мы верим с детства. Особенно важно признание ценности своей свободы — быть не как все, следовать не за толпой, а своему решению: я не буду курить, потому что я не хочу, мне это неприятно. Важно для ребенка и ваше личное отношение к курению. Даже если вы курите, но считаете это плохой привычкой, которая мешает вам в достижении каких-то целей, есть вероятность, что ваши дети не пристрастятся к курению.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! В семье должно царить убеждение, что свое поведение надо контролировать всегда. Пример в этом подают в первую очередь родители, разговаривая со своими детьми. Какие бы проступки ни совершили дети, в обращении с

ними мы должны придерживаться правил эффективного общения. Если мы умеем контролировать себя, наши дети в любой ситуации тоже сумеют отдавать отчет своим поступкам.

Между тем, если у родителей недостаточно развита культура ЗОЖ (нарушение режима дня, отсутствие гимнастики и закаливания, недостаточная двигательная активность, превышение гигиенических норм просмотра телепередач, низкий уровень культуры питания, игнорирование профилактических мероприятий в осенне-зимний период, употребление алкоголя и курение), то влияние семьи в формировании ЗОЖ младшего школьника сведено к минимуму.

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

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

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

1.3. Повышение уровня знаний о ЗОЖ как способ формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о ЗОЖ формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм, проектной деятельности детей [20;30]. Рассмотрим некоторые из них.

У педагогов очень популярны так называемые «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. Например, «К нам приехал Мойдодыр!», «Если хочешь быть здоровья» и другие.

Для примера рассмотрим краткое содержание «урока здоровья», посвященному формированию знаний о рациональном питании. Так тема «Из чего варят каши» рассказывает детям о полезных свойствах этого блюда, могущего стать прекрасным вариантом завтрака (очень полезно, недорого и просто в приготовлении). Однако в большинстве семей каша сегодня не входит в традиционный рацион питания, поскольку, как уверяют мамы, их дети «не любят каши». Можно ли сделать так, чтобы каша понравилась детям? На занятиях ребята узнают о том, как превратить привычную для них кашу в необычное, вкусное блюдо. Взрослый вначале рассказывает детям о том, какие добавки используются для каш (изюм, орехи, чернослив и т.д.). Затем дети при помощи специальных рисунков в тетради «готовят» для себя каши (в нарисованные тарелки ученики приклеивают наклейки с изображениями добавок или рисуют эти добавки) и придумывают им названия.

В классе может быть организован конкурс «Самая вкусная каша». По договоренности с сотрудниками столовой или с помощью родителей готовится несколько видов каш. Команды ребят, используя добавки, придумывают свои варианты каш и названия к ним, а затем угощают своих товарищей.

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

Одними из важных приемов усвоения знаний о ЗОЖ мы считаем практические занятия. Этот метод позволяет органично комбинировать усвоение знаний с приобретением навыков, развитием умений, формированием оценки предмета занятий. Но в случае необходимости практические занятия можно ограничить и исключительно познавательными приемами, уподобив место проведения занятия лаборатории. Такие занятия можно проводить вместе с родителями. Некоторые задания могут быть рекомендованы для домашней работы.

Приведем для примера несколько тем, которые могут быть использованы для наглядной работы с младшими школьниками.

1. Чистые руки:

- показать, как правильно мыть руки;
- доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.

2. Здоровые зубы:

- показать на рисунке последовательность чистки зубов;
- почистить зубы щеткой и пастой;

– доказать, почему нужно чистить зубы, когда и какими пастами (детские «Чебурашка», «Я сам», «Мое солнышко», «Дракоша» и др.);

– составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».

3. Красивые ногти:

– показать на рисунке (нарисовать), как следует стричь ногти на руках и ногах;

– правильно подстричь ногти на руках;

– порассуждать, почему маленьким девочкам не следует отращивать длинные ногти, красить их лаком, носить на пальцах множество колечек.

4. Внешний вид:

– выбрать на рисунках (нарисовать) варианты одежды, обуви и прически для занятий в школе, посещения театра, праздника, для дома и т.д.;

– показать, как следует чистить одежду и обувь, пришивать пуговицы;

– доказать, что всегда необходимо иметь при себе носовой платок, и пояснить, для чего.

5. Я и мое здоровье.

Составить программу собственного здоровьесотворения на определенное время (на месяц, четверть), включая различные мероприятия по самонаблюдению, саморегуляции и самооздоровлению.

Беседы — очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек. Еще одно направление — «азбука здоровья»: темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и др.

Примерные вопросы для беседы:

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

– От чего и от кого зависит здоровье людей?

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

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

– Как лучше заботиться о своем здоровье — одному или вместе и почему? Помогает ли здоровью дружба?

Малыши должны высказаться максимально полно, обосновывая свою точку зрения, доказывая, споря. Педагог может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми

Литературное чтение также может быть использовано в качестве метода формирования знаний о ЗОЖ. Для примера приведем краткое содержание урока, посвященного произведению М.Твена «Приключения Тома Сойера». В ходе урока педагогом могут быть поставлены следующие цели: познакомить с отрывком из романа М.Твена, учить анализировать поступки героев; развивать навык осознанного чтения, речь учащихся, внимание, воображение; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, в частности к курению.

Для чтения предлагается отрывок, в котором описывается первый опыт курения трубки главным героем и его другом Джо. Перед чтением заранее подготовленные ученики рассказывают о табаке. После чтения отрывка по цепочке сильными учениками педагог задает вопросы: «Как вы думаете, почему Джо пошел искать ножик, а Том пошел ему помогать? Как говорил Джо? А Том? Найдите в тексте и прочитайте, где и в каком состоянии нашел мальчиков Гек? Что же произошло в детском организме? Прочитайте об этом в тексте».

Симптомы можно выписать на доске:

- Побледнение кожных покровов (нарушение работы сердечнососудистой системы).

- Тошнота, головокружение, слабость мышц (реакция нервной системы).

- Рвота (невосприятие табака пищеварительной системой).

- Плохое состояние зубной эмали (появление микротрещин из-за перепада температур, так как температура табачного дыма — 55–60°C, что на 40 °C выше, чем температура поступающего в рот воздуха).

Помимо литературного чтения, в усвоении и закреплении знаний большое значение в педагогическом арсенале учителя имеет *игра*. Игра — это самый эффективный вид деятельности в цепи ученик — учитель, позволяющий как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. Он особенно важен для обучения и нравственного воспитания детей, но и знания в игровой форме усваиваются особым образом. За счет яркости, эмоциональности, вовлеченности в процесс и большой наглядности происходящего игра позволяет надежно закреплять ключевой материал, в более подробном виде изложенный другим способом. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим задачам. Какие же игры могут быть использованы для усвоения и укрепления знаний о ЗОЖ?

Во-первых, это подвижные игры, закрепляющие навыки двигательной активности, а также обеспечивающие социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, граница действия, направление движения (надо бежать вперед, а потом обратно; надо бегать враспынную по всей площадке). Однако, неожиданные изменения игровой ситуации или действия водящего, а также сигналы требуют от ребенка иной,

мгновенной ответной реакции, умения сознательно ориентироваться в пространстве, приспосабливать свои действия к изменившейся среде, находить наиболее рациональные способы выполнения игровых правил.

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

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества личности, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развития фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок приучается по-новому смотреть на обычное, знакомое.

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

При этом важно помнить, что если упор в занятиях идет именно на знаниевый компонент (в рамках, например, эксперимента), то игры нужно подбирать в соответствующем духе. Игра, призванная закрепить привычку или воспитать бережное отношение к здоровью, в таком случае не подходит. Удачным вариантом могут быть игры, как бы продлевающие практические занятия и имитирующие какие-либо явления, так или иначе связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

Приведем пример подвижных игр.

Подводятся итоги игр, подсчитывается количество очков.

Во-вторых, интеллектуальные игры, закрепляющие основные понятия, представления, знания по проблематике здорового образа. Примером такой игры может быть игра «Отгадай слово». Рассмотрим содержание этой игры:

1. Переставляя буквы, разгадайте слова и расскажите, что помогает человеку быть здоровым.

На доске:

2. Движение, прогулка, режим, правильное питание и, конечно, осторожность. Одна из форм поддержания здоровья — это движение. Движение — это жизнь. Человек, который мало двигается, быстро стареет, полнеет, дряхлеет. Ведь недаром

Люди с самого рожденья

Жить не могут без движенья.

– Прогулка необходима для снятия стресса, поддержания хорошего настроения, встречи с друзьями, отдыха. Закончи свой день прогулкой, поиграй несколько часов на воздухе, и ты сразу почувствуешь, что стал бодрым, а учеба пошла успешнее.

– Правильное питание — залог долголетия. Неправильное питание приводит к болезням.

– Человек должен быть внимательным и осторожным повсюду: в быту, на улице, на производстве, при обращении с животными. Осторожность — одно из важнейших качеств человека, продлевающих его жизнь.

– Режим необходим, как воздух. Правильное распределение времени в течение всего дня снимает утомляемость всего организма, повышает его работоспособность.

В-четвертых, долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательные для ребенка как юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-ринге», КВНах, «Поле чудес», «Что, где, когда», «Счастливый случай», «О, счастливчик». Стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Проектная деятельность детей. Для детей этого возраста доступна работа над индивидуально-групповыми мини-проектами на тему «Сохранение здоровья». Работа над проектами может строиться таким образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, которые возникают у детей школьного возраста; затем из сборников, из журналов, детских газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый из детей может выбрать подходящие своей теме пословицы. Сбор информации фиксируется учениками в черновом варианте на рабочем листе, составленном педагогом для индивидуальной работы ученика во внеурочное.

В течение года дети работают над проблемой сохранения здоровья и готовят папки-портфолио: «Сохранение зрения», «Режим дня и здоровья», «Уход за зубами», «О вреде курения» и т. д., оформляют стенды на соответствующие темы. Итогом работы должны стать уроки, которые целесообразно провести с использованием компьютерных презентаций, что особенно возбудит интерес детей к таким урокам.

Другим проектом может стать проект по озеленению класса. Каждый ученик работает самостоятельно над собственным проектом, выбрав для себя определенное комнатное растение, не только декоративно-

привлекательное, но и приносящее пользу здоровью человека. Сначала он выполняет поисковую работу, заполняя черновой рабочий лист. Одним из пунктов «Рабочего листа» является определение пользы растения. В результате должен быть составлен содержательный определитель полезных комнатных растений под названием «Сад на подоконнике. Красота или польза?». Кроме того каждый ученик сам должен посадить и вырастить полезное растение, информацию о котором собирал. Например, фиалка способствует улучшению настроения, обладает способностью успокаивать, снижает артериальное давление и т.д. Золотой ус, выделяя фитонциды, уничтожает бактерии, дает прилив сил, бодрости и улучшает самочувствие. Пеларгония за счет пахучих эфирных масел очищает воздух от вредных примесей; считается, что она обладает положительной для человека энергией. И так далее.

Таким образом, в работе, направленной на формирование представлений о ЗОЖ у младших школьников, важны любые методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, разыгрывание ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и т. д. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки-путешествия, уроки-КВН, праздники, игры, викторины и т. д. Упор на знание накладывает свой отпечаток на выбор форм и методов педагогической работы. Эффективность развития знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов учителя, учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов и личного примера педагога и родителей.

Выводы по главе 1

1. В современном понимании понятие «Здоровый образ жизни» представляет собой совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению, учебных, трудовых, социальных и биологических функций. Здоровый образ жизни — это активное состояние человека, требующее проявления волевых усилий, осмысления поступков и поведения, ведущих к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, восстановлению работоспособности. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности.

2. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек.

3. При формировании знаний о здоровом образе жизни у младшего школьника учитель может использовать различные активные группы форм и методов. Он может использовать их в построении учебно-воспитательного процесса, варьировать их. Однако наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе.

Глава 2. Экспериментальная проверка эффективности форм и методов формирования здорового образа жизни у младших школьников

2.1. Выявление уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников

В предыдущей главе было установлено, что на формирование представлений о ЗОЖ младших школьников может оказать решающее влияние программа формирования повышения уровня знаний в соответствии с их возрастными особенностями. В практической части нашей работы представлены результаты исследования, которой проводилось с целью выявления эффективности составленной программы.

Гипотеза исследования: после прохождения программы повышения уровня знаний о ЗОЖ представления младших школьников о ЗОЖ улучшатся.

Цель исследования: выявление эффективности повышения уровня знаний как эффективного способа улучшения сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников.

Задачи исследования:

- 1) теоретически рассмотреть особенности формирования представлений о ЗОЖ у младших школьников и осуществить подбор методов исследования;
- 2) провести констатирующую диагностику уровня сформированности представлений о ЗОЖ у младших школьников;
- 3) провести формирующий эксперимент;
- 4) провести контрольную диагностику и проанализировать результат.

Диагностическая работа проводилась 1 декабря 2014 года. База исследования – третьи классы МБОУ СОШ № 149 г. Красноярска. Объектом исследования составили 40 человек в возрасте 9-10 лет. Форма проведения диагностики групповая. Предмет исследования: уровень сформированности представлений о ЗОЖ.

Диагностическая работа включала в себя следующие этапы:

- 1) выбор методов исследования;
- 2) разработка диагностического инструментария;
- 3) непосредственно проведение диагностики;
- 4) обработка и анализ результатов.

Основными критериями сформированности представлений у младших школьников о ЗОЖ выступили:

1. Критерий знаний: знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Критерий навыков: овладение навыками, приемами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения.
3. Критерий отношения: активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремление к расширению кругозора в сфере здоровья, интерес к новой информации по заданной теме.

В соответствии с каждым из них была выделена диагностическая методика, с помощью которой выявлялся уровень развития критерия у каждого ребенка. В качестве **методов** были выбраны анкетирование и тестирование. Диагностический инструментарий указан далее при описании каждого конкретного тестирования.

Выбранные методики диагностики:

1. Тест–опросник для учащихся 3-4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни».

2. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни».

3. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

Рассмотрим эти методики подробнее.

1. Тест-опросник для учащихся 3-4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни»

Форма проведения: групповая.

Оборудование: бланк методики (см. Приложение № 2), ручка.

Цель: выявить уровень развития критерия знаний.

Описание. Данная анкета позволяет оценить знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний. Тест-опросник содержит 10 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах. Максимальное количество баллов — 16.

Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням:

65-80 баллов — высокий уровень знаний о ЗОЖ;

45-60 балла — средний уровень знаний о ЗОЖ;

ниже 45 баллов — низкий уровень знаний о ЗОЖ.

2. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни»

Форма проведения: групповая.

Оборудование: бланк методики (см. Приложение № 2), ручка.

Цель: выявить уровень развития критерия навыков.

Описание. Данный опросник позволяет оценить уровень владения навыками, приемами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения. Тест-опросник содержит 16

закрытых вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах от 1 до 5. Максимальное количество баллов — 80.

Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням:

65-80 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

49-64 балла: средний уровень представлений о ценности ЗОЖ.

16-48 баллов: низкий уровень представлений о ценности ЗОЖ.

3. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Форма проведения: групповая.

Оборудование: бланк методики (см. приложение № 2), ручка.

Цель: выявить уровень развития критерия отношения.

Описание. Анкета позволяет оценить активность отношения детей к своему здоровью и здоровому образу жизни, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремление к расширению кругозора в сфере здоровья, интерес к новой информации по заданной теме. Анкета состоит из 10 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых перечисляется в баллы. Максимально возможное количество баллов — 80.

Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням:

66-80 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-65 баллов: средний уровень представлений о ценности ЗОЖ.

21-45 баллов: низкий уровень представлений о ценности ЗОЖ.

Проведение констатирующей диагностики

1. Тест–опросник для учащихся 3-4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни».

Было проведено исследование с помощью теста-опросника для выявления уровня знаний детей о строении человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанности этих знаний в соответствии с критерием знаний. Результаты теста показаны в таблице 1.

Таблица 1. Констатирующие результаты теста-опросника «Уровень знаний о здоровом образе жизни»

Уровень развития критерия знаний	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	4 (20%)	3 (15%)
Средний	6 (30%)	8 (40%)
Низкий	10 (50%)	9 (45%)

Из результатов видно, что знания о здоровом образе жизни у младших школьников неудовлетворительны. Половина или почти половина детей показывает низкий результат и всего лишь меньше четверти — высокий.

Разница между контрольной и экспериментальной группой незначительна. В первой группе немного больше крайних значений, во второй — средних, но общесуммарный балл одинаков.

2. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни».

Было проведено исследование с помощью опросника для выявления степени владения навыками, приемами здорового образа жизни, сформированности привычек гигиенического поведения в соответствии с критерием навыков. Результаты теста показаны в таблице 2.

Таблица 2. Констатирующие результаты опросника «Сформированность привычек здорового образа жизни»

Уровень развития критерия навыков	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	4 (20%)	3 (15%)
Средний	10 (50%)	11 (55%)
Низкий	6 (30%)	6 (30%)

Результаты показали, что навыки, умения и привычки для поддержания здорового образа жизни развиты ниже среднего. Примерно половина детей показывает средний результат. Низкий уровень по данному критерию показывает треть детей, и лишь меньше четверти — высокий.

Разница между обеими группами минимальна. В первой группе один человек показал результат на один уровень выше.

3. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Было проведено исследование с помощью анкеты для выявления отношения детей к своему здоровью, готовности осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремления к расширению кругозора в сфере здоровья, интереса к новой информации по заданной теме в соответствии с критерием отношения. Результаты теста показаны в таблице 3.

Таблица 3. Констатирующие результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Уровень развития критерия отношения	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	1 (5%)	4 (20%)
Средний	13 (65%)	8 (40%)
Низкий	6 (30%)	8 (40%)

Можно заключить, что отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни у младших школьников нейтральное либо попустительское. В первой группе большинство показывает средние результаты и треть — низкие. Лишь один человек показал высокий результат. Во второй группе низкие и средние результаты показало равное количество человек — по 40%, — тогда как высокий уровень проявили 20% детей. При внешней разнице распределения уровня развития критерия у детей двух групп, среднестатистический результат примерно идентичен: ниже среднего.

Чтобы узнать общий уровень представлений детей о ЗОЖ, мы складываем однотипные результаты данных всех трех методик диагностики. Мы получили следующие уровни развития представлений о ЗОЖ для каждого ребенка:

191-240 баллов: высокий уровень представлений о ЗОЖ;

136-190 баллов: средний уровень представлений о ЗОЖ;

ниже 136 баллов: низкий уровень представлений о ЗОЖ.

Результаты сводного исследования показаны в таблице 4.

Таблица 4. Сводные результаты констатирующей диагностики

Уровень развития представлений о ЗОЖ	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	3 (15%)	3 (15%)
Средний	9 (45%)	10 (50%)
Низкий	8 (40%)	7 (35%)

Выводы: анкетирование показало, что лишь у 15% детей сформирован высокий и у 45-50% — средний уровень представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Низкий уровень показали 35-40% школьников. Этот результат не указывает на критическое состояние представлений детей о ЗОЖ, но явно проблематичен, так как среднестатистический результат находится между средним и низким. Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ и строении человеческого организма путем использования различных форм и методов развития этих знаний.

2.2. Проведение программы по повышению уровня знаний о ЗОЖ у младших школьников

В ноябре 2014 года нами была разработана и в декабре 2014 года проведена программа «Быть здоровыми хотим».

Цель программы: повысить уровень знаний о здоровом образе жизни, углубить понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

1. Дать знания из различных областей науки о человеке: анатомии, физиологии, гигиене.
2. Показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни.
3. Дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам.

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

Занятия реализовывались в виде уроков здоровья, проводимых два раза в неделю. При реализации программы использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья, нравственности, достоинства. В ходе реализации программы этому виду деятельности придавалось особое значение. Игра часто присутствовала во время учебной деятельности и согласовывалась с темами занятий.

Итоговые занятия по закреплению полученных знаний проводились в форме соревнований, КВНов, праздников.

Использование на занятиях различных игровых моментов позволило удовлетворить базовые возрастные потребности ребенка в игре, подражании, движении, практическом действии. Это способствовало продуктивному усвоению обсуждаемой темы занятий.

Таблица 5. Тематический план программы «Быть здоровыми хотим»

№	Тема занятий	Формы и методы занятий
1.	Режим дня школьника	Урок здоровья, игры
2.	Организм человека	Урок здоровья, практические упражнения, игры
3.	Уроки Мойдодыра	Урок здоровья, практические упражнения, игры
4.	Физкультпривет	Подвижные игры, спортивные конкурсы, спортивный праздник, упражнения, физкультминутки
5.	Уроки Айболита	Урок здоровья, литературное чтение, игры, практические упражнения
6.	Разговор о правильном питании	Урок здоровья, игры, практические упражнения
7.	Здоровый образ жизни	Урок здоровья, игры
8.	Итоговое занятие. День здоровья	Игры, инсценировки, праздник здоровья

Содержание программы «Быть здоровыми хотим»

1. Режим дня, зачем он нужен (самоанализ). Активный и пассивный отдых. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Биоритмы. Совы и жаворонки. Как сделать сон полезным. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.

2. Организм человека. Скелет и мышцы. Органы дыхания. Система кровообращения. Надежная защита организма: Кожа и ее функции. Органы чувств (см. урок здоровья на тему «Органы чувств» в Приложении № 3).

3. Физкультпривет! Делайте утреннюю зарядку. Умывайтесь и закаляйтесь. Виды спорта, развивающие легкие, сердце. Физкультминутки. Подвижные игры. Упражнения для профилактики сколиоза. Упражнения для глаз. Примеры физкультминуток — в Приложении № 4, подвижных игр — в Приложении № 5.

4. Уроки Мойдодыра. Правила гигиены. Умывание и купание. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже.

5. Уроки Айболита. Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Вредные привычки. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем. Первая помощь при травмах.

6. Разговор о правильном питании. Питание — необходимое условие жизни человека. Самые полезные продукты. Как правильно есть. Маслом кашу не испортишь. Плох обед, если хлеба нет. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты — самые витаминные продукты. Каждому овощу свое время. Путешествие по музеям напитков. Молоко — волшебный дар.

7. Здоровый образ жизни — основа крепкого здоровья. Что такое здоровый образ жизни, и что он в себя включает. Для чего человек должен соблюдать здоровый образ жизни. Примеры из жизни людей (исторических деятелей, литературных героев, известных политиков, писателей, артистов, знакомых и др.), придерживавшихся такого образа жизни и ведущих здоровый образ жизни.

8. Итоговое занятие «День Здоровья» (спортивный праздник — см. Приложение № 6).

При составлении программы мы опирались на большое количество литературы [1;2;3;4;5;6].

2.3. Проверка уровня представлений о ЗОЖ у младших школьников после проведения экспериментальной работы

После реализации программы в марте 2015 года были проведены повторные анкетирование и тестирования.

Проведение контрольной диагностики

1. Тест–опросник для учащихся 3-4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни».

Было проведено исследование с помощью теста-опросника для выявления уровня знаний детей о строении человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанности этих знаний в соответствии с критерием знаний. Результаты теста показаны в таблице 6.

Таблица 6. Контрольные результаты теста-опросника «Уровень знаний о здоровом образе жизни»

Уровень развития критерия знаний	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	4 (20%)	8 (40%)
Средний	6 (30%)	9 (45%)
Низкий	10 (50%)	3 (15%)

Результаты показывают, что в контрольной группе никаких значимых изменений не произошло. В то же время, в экспериментальной группе ситуация изменилась кардинальным образом. Детей с высоким уровнем развития критерия стало больше, чем детей с низким уровнем.

Сравнение результатов до и после экспериментов можно видеть на Рисунке 1.

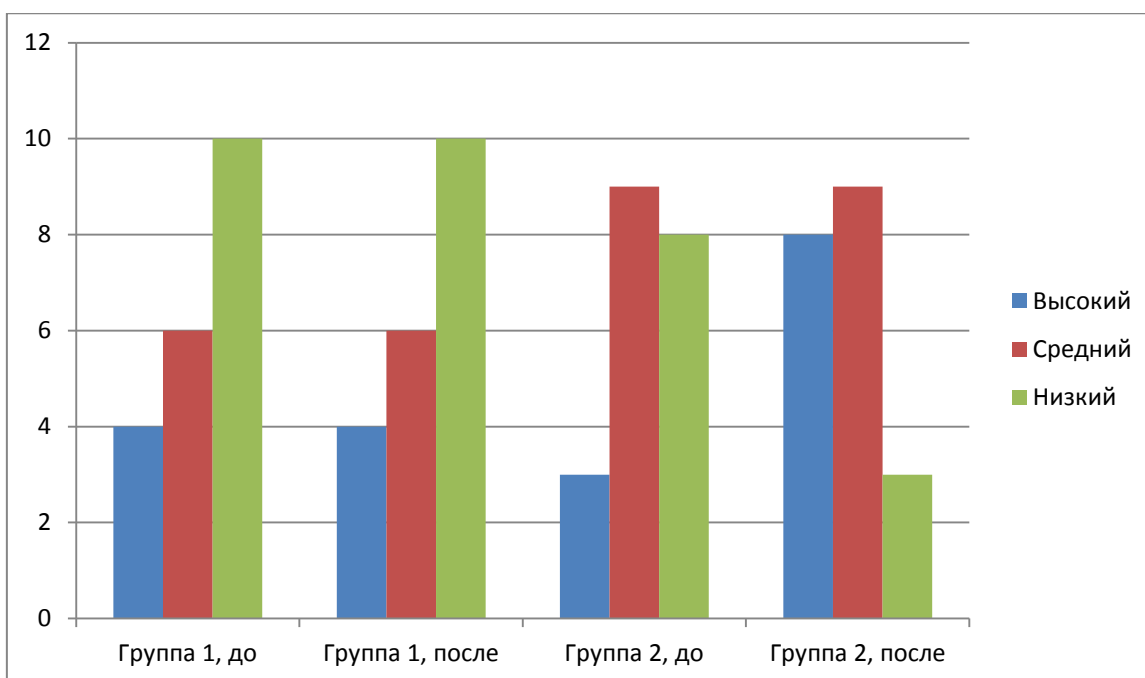


Рисунок 1. Сравнение результатов контрольной и констатирующей диагностики уровня развития критерия знаний

2. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни»

Было проведено исследование с помощью опросника для выявления степени владения навыками, приемами здорового образа жизни, сформированности привычек гигиенического поведения в соответствии с критерием навыков. Результаты теста показаны в таблице 7.

Таблица 7. Контрольные результаты опросника «Сформированность привычек здорового образа жизни»

Уровень развития критерия навыков	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	5 (25%)	7 (35%)
Средний	8 (45%)	9 (45%)
Низкий	7 (35%)	4 (20%)

Результаты показывают, что в контрольной группе никаких значимых изменений не произошло. В то же время, в экспериментальной группе изменения значительны. Детей с высоким уровнем развития критерия стало больше, чем детей с низким уровнем.

Сравнение результатов до и после экспериментов можно видеть на Рисунке 2.

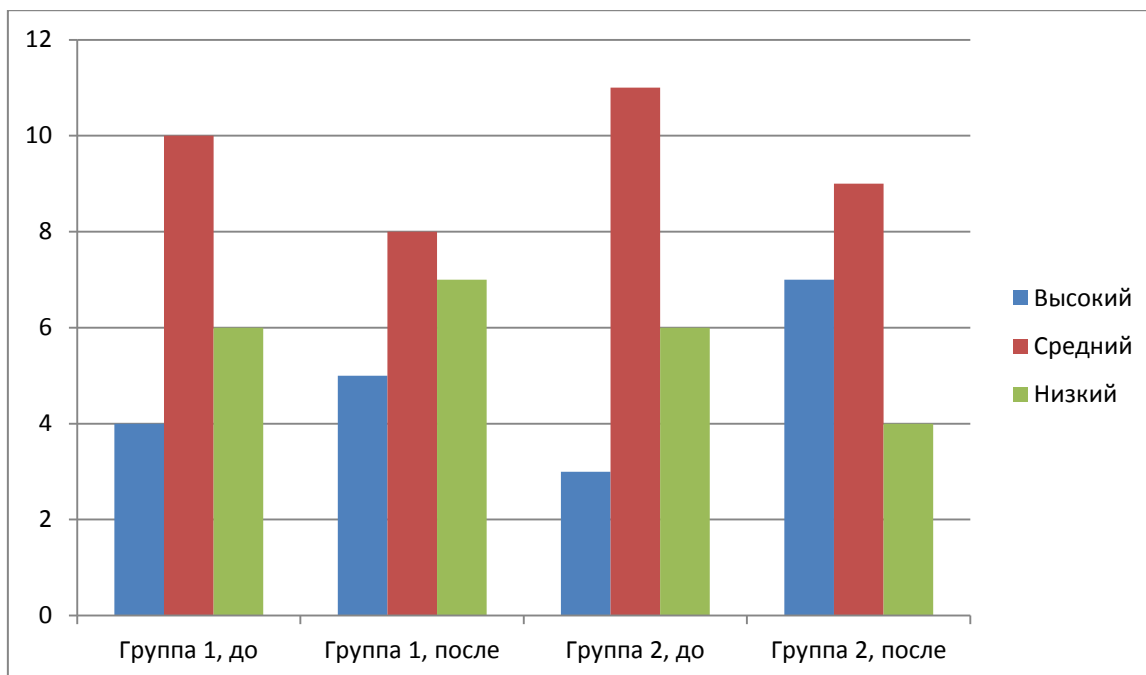


Рисунок 2. Сравнение результатов контрольной и констатирующей диагностики уровня развития критерия знаний

3. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Было проведено исследование с помощью анкеты для выявления отношения детей к своему здоровью, готовности осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремления к расширению кругозора в сфере здоровья, интереса к новой информации по заданной теме в соответствии с критерием отношения. Результаты теста показаны в таблице 8.

Таблица 8. Контрольные результаты анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Уровень развития критерия отношения	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	2 (10%)	7 (35%)
Средний	12 (60%)	8 (40%)
Низкий	6 (30%)	5 (25%)

Результаты показали, что в контрольной группе никаких значимых изменений не произошло. В экспериментальной группе изменения хоть и не столь значительны, как по двум предыдущим критериям, но все же улучшение общей картины значимо и достоверно. Детей с высоким уровнем развития критерия стало больше, чем детей с низким уровнем.

Сравнение результатов до и после экспериментов можно видеть на Рисунке 3.

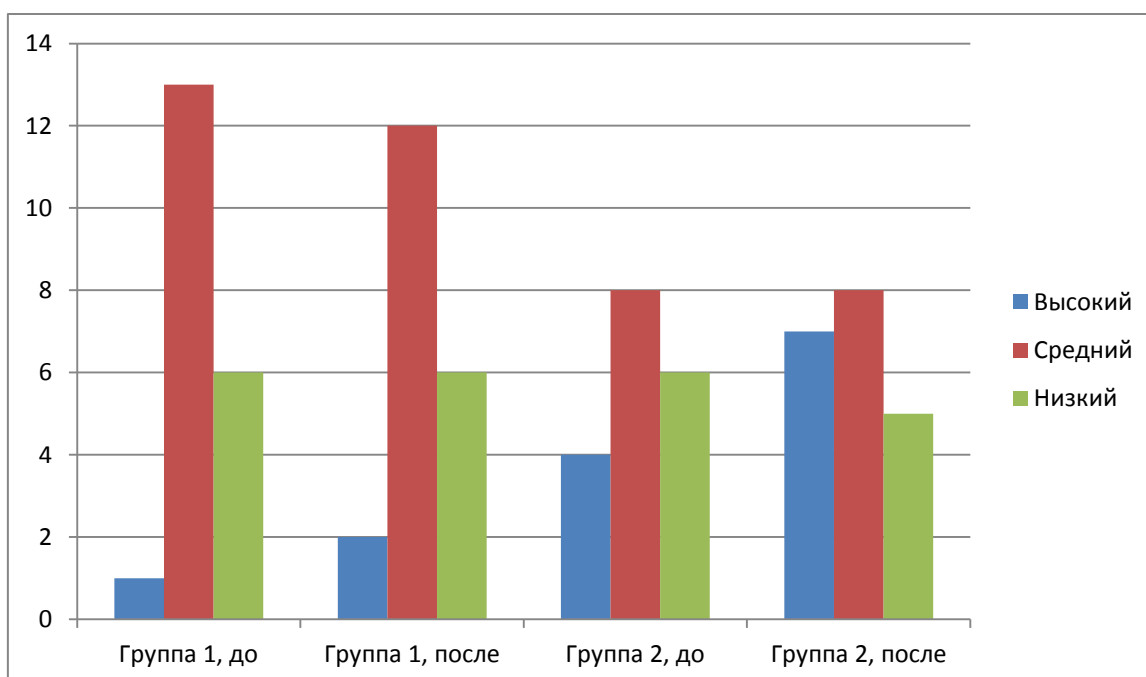


Рисунок 4. Сравнение результатов контрольной и констатирующей диагностики уровня развития критерия знаний

Результаты итогового исследования показаны в таблице 9.

Таблица 9. Сводные результаты контрольной диагностики

Уровень развития представлений о ЗОЖ	Количество человек (%)	
	Группа 1	Группа 2
Высокий	4 (20%)	9 (45%)
Средний	8 (40%)	7 (35%)
Низкий	8 (40%)	4 (20%)

Выводы: анкетирование показало, что у 45% детей экспериментальной группы сформирован высокий и у 35% средний уровень представлений о здоровом образе жизни. Низкий уровень показали 20% школьников. В то же время, в контрольной группе эти показатели – 20%, 40% и 40% соответственно.

Рост высоких показателей в экспериментальной группе составил 30% (с 15% до 45%). Низкий уровень снизился на 15% (с 35% до 20%). Средний уровень уменьшился на 15% (с 50% до 35%) за счет перехода детей из группы со средним уровнем в группу с высоким уровнем сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Сравнение результатов до и после экспериментов можно видеть на Рисунке 4.

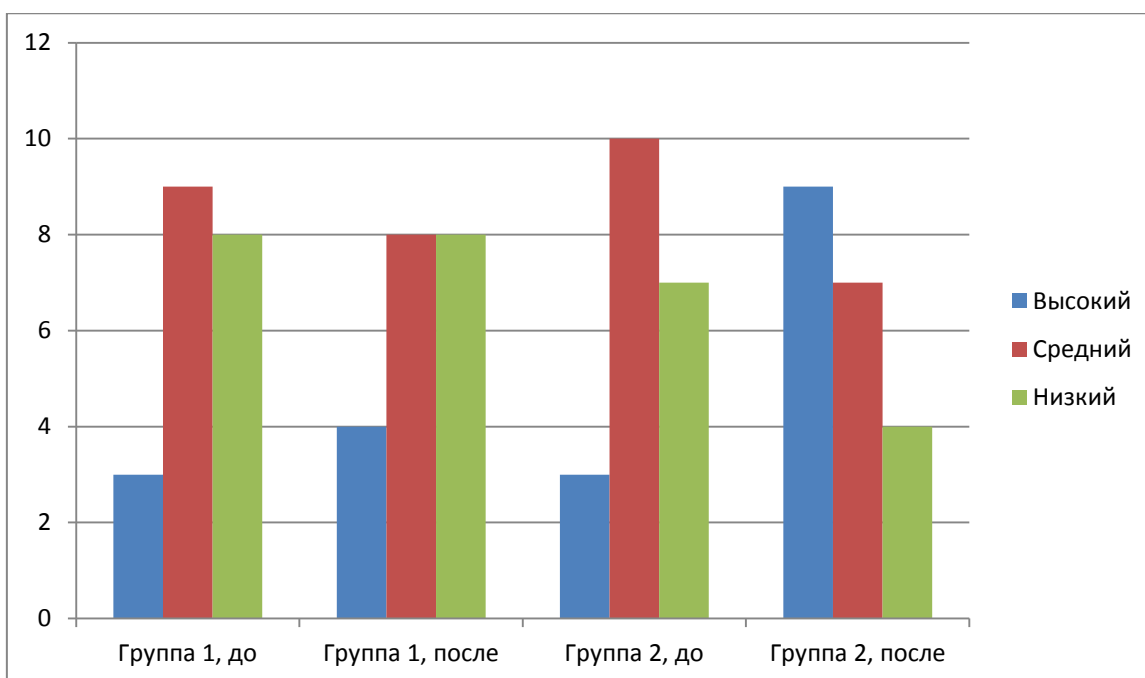


Рисунок 4. Сравнение результатов контрольной и констатирующей диагностики уровня развития критерия знаний

Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы: программа по повышению уровня знаний о ЗОЖ принесла положительные результаты, привела к переоценке детьми своего образа жизни в связи с изменением их представлений о ЗОЖ, о значении ведения ЗОЖ для сохранения и укрепления их здоровья.

Это говорит о том, что использование нами в программе формы и методы формирования знаний о ЗОЖ, такие как уроки здоровья, практические задания, развивающие и подвижные игры, литературные чтения были эффективными.

Выводы к главе 2

Нами было проведено исследование, позволяющее изучить закономерности процесса формирования представлений младших школьников о здоровом образе жизни в результате специально

организованной образовательной деятельности на основе игр с правилами. Исследование проводилось в течение декабря 2014 г. — марта 2015 г. на базе МДОУ № 149 г. Красноярска. Была обследована группа учеников третьих классов в количестве 40 детей, из них 20 девочек и 20 мальчиков.

По результатам диагностики мы можем констатировать следующее.

1. В результате констатирующей диагностики были выявлены серьезные недостатки сформированных у младших школьников представлений о здоровом образе жизни. Разница между результатами контрольной и экспериментальной групп была незначительна.

2. В ходе формирующего эксперимента была успешно проведена программа «Хочу здоровым быть!» в полном объеме. Программа вызвала живое участие со стороны учащихся и зарекомендовала себя как продуктивный способ взаимодействия педагога с учениками.

3. По результатам контрольной диагностики сколько-нибудь значимых изменений в представлениях о здоровом образе жизни контрольной группы выявлено не было. В то же время, в экспериментальной группе существенные изменения произошли по всем показателям. В первую очередь, как и ожидалось, серьезно изменились показатели по критерию знаний: дети усвоили и закрепили большой объем информации о здоровье, охотно ее вспоминают. Значительные изменения заметны и в привычках и умениях учеников. Многие из них стали внимательней относиться к своему здоровью, последовательней придерживаться правил гигиены. Меньшие, но все же значимые изменения произошли и в отношении к здоровью. В итоге показатель высокого уровня сформированности представлений о ЗОЖ в экспериментальной группе вырос с 15% до 50%, а низкий уровень сформированности продемонстрировали всего 20% детей вместо с 35%.

По итогам исследования наша гипотеза нашла свое подтверждение: проведенная работа по повышению уровня знаний у младших школьников действительно улучшила сформированность их представлений о ЗОЖ.

Заключение

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно большое значение для всего человечества. Здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, часто же им попросту пренебрегают. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только тогда можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность форм и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников.

В рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий для повышения уровня знаний о здоровом образе жизни педагоги могут использовать следующие формы учебной и внеклассной работы: лекции, беседы, работа с книгой, утренники, игры, соревнования, уроки и праздники здоровья.

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

В перспективе можно проследить за дальнейшим развитием представлений о здоровом образе жизни участвовавших в эксперименте детей, а также дополнить программу, ориентированную на образовательный подход, воспитательной и обучающей работой для получения более эффективного комплекса мер по развитию представлений о ЗОЖ детей младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания / Н.А. Агаджанян. — М.: Изд-во РУДН, 1998. — 27 с.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты формирования / Р.И. Айзман. — Новосибирск, 1996. — 197 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. — М.: Молодая гвардия, 1979. — 191 с.
4. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. — М.: АСТ, 2003. — 128 с.
5. Базарный В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся/В.Ф. Базарный. — Сергиев-Посад.: Загорская типография, 1995. — 70 с.
6. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. — М.: МГУ, 1982. -
7. Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И.И. Брехман. — Л.: Наука, 1987. — 123с.
8. Брехман, И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 212 с.
9. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. — 2003. — № 2.-С.65-66.
10. Венедиктов, Д.Д., Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.И. Чернух, Ю.П. Лисицын, В.И. Кричагин // Вопросы философии. — 1979. — № 7. — С. 102–113.
11. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни /М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры.-1994.- 9.-С. 9-12.

12. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5 /Л.С. Выготский. — М.: Педагогика, 1983. — 382 с.
13. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. — 2002. — № 5.-С.88-91. — (Здоровье и образование).
14. Зайцев Г.К. Педагогика здоровья: Образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга /Г.К. Зайцев, З.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. — СПб.: Акцидент, 1994. — 78 с.
15. Зайцев Г.К. Школьная валеология / Г.К. Зайцев. — СПб.: Акцидент, 1998. — 159 с.
16. Иванюшкин, А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. — 1982. — Т. 45. — № . 4. — С. 29–33.
17. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. — 2003. — Т. 4, № 3. — С. 74 — 79.
18. Каган М.С. Философия культуры / М.С. Каган. — СПб: ТОО ТК «Петрополис», 1996. — 416 с.
19. Казначеев В.П. Здоровье нации — феномен экологии XXI века / В.П. Казначеев // Материалы I Всероссийского форума «III тысячелетие. Пути к здоровью нации». Москва, 15-17 мая 2001. — 194 с.
20. Картушина Марина Юрьевна. Быть здоровыми хотим [Текст]: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. — М.: Сфера, 2004. — 382, [1] с. — (Программа развития).
21. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения /В.В.Колбанов. — СПб.: Деан, 1999. — 229 с.
22. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. — 1999. — № 1. — С. 41– 43.

23. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие /Н.Н. Куинджи. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 139 с.
24. Культура — человек — философия: к проблеме интеграции и развития // Вопросы философии. — 1982. — № 2. — С. 58-65.
25. Лесгафт П.Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды/П.Ф. Лесгафт. — Воронеж: МОДЭК, 1998. — 410 с.
26. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень /П.Ф. Лесгафт. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.
27. Лисицын Ю.П. Санология — наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. — М: 2001. —231 с.
28. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. — М.: Просвещение,1987. — 114 с.
29. Овчинникова Л.В. Двигательная активность — неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова // Режим доступа: http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.htm. — 29.09.2009.
30. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы / Л.М. Феррои, Е.О. Смирнова, И.В. Вачков и др.; Под ред. В.Н. Касаткина. — М.: Линка-Пресс, 1998. — 336с.
31. Пирогов Н.И. Избранные педагогические сочинения. Сост. В.З. Смирнов /Н.И. Пирогов. — М.: Академия Пед. наук РСФСР, 1953. — 752 с.
32. Сухомлинский В.А. Антология гуманной педагогики. — М.: Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 19997. — 224 с.
33. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. — СПб.: Санкт — Пб ГУПМ, 1993. — 118 с.

34. Татарникова Л.Г. Валеология — основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. — СПб.: PETROC, 1995. — 128 с.
35. Ушинский К.Д. Пед. соч.: в 6 т. Сост. С.Ф. Егоров. — М.: Педагогика, 1990.
36. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учебно-методическое пособие / [Л. В. Баль и др.]; под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. — М.: Владос, 2003. — 190, [1] с. — (Здоровьесберегающая педагогика).
37. Царегородцев, Г.И. Общая патология человека и методология медицины / Г.И. Царегородцев // Вестник РАМН. — 1998. — № 10. — С. 41–45.
38. Чикин, С.Я. Что такое здоровье? / С.Я. Чикин, Г.И. Царегородцев — М.: Знание, 1976. — 96 с.

Приложения

Приложение № 1

Рисунок 3. Выражение связи между понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Таблица 10. Примерная схема режима дня младших школьников при занятиях в первую смену (в часах)

№ П/п	Режимные элементы	Класс			
		1	2	3	4
1.	Подъем	7.30	7.30	7.00	
2.	Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	7.30	7.45	7.30	
3.	Завтрак	7.45-8.00	7.45-8.00	7.30-7.45	
4.	Пребывание в школе	(урочное время)	8.30-12.20	8.30-12.20	
5.	Предобеденное	Пребывание на воздухе (прогулка, игры,	Развлечения)		
6.	Обед	13.00-13.30	13.30-14.00	13.30-14.00	
7.	Сон для учащихся	Первых классов	И детей с ослабленным	14.00-15.00	

			здоровьем	
8.	Подвижные игры, развлечения	На открытом воздухе	15.00-15.45	14.00-15.45
9.	Полдник	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
10.	Самостоятельные занятия	Учебные занятия	16.00-17.00	16.00-17.30
11.	Свободное время, работа кружков, занятия по интересам	17.00-19.00	17.30-19.00	18.00-19.00
12.	Ужин	19.00-19.30	19.00-19.30	19.00-19.30
13.	Работа по дому	19.30-20.00	19.30-20.00	19.30-20.00
14.	Вечерняя прогулка	20.00-20.30	20.00-20.30	20.00-20.30
15.	Гигиенические процедуры, приготовления ко сну	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
16.	Ночной сон	21.00	21.00	21.00

Приложение № 2

Тест-опросник

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?
 - а) физиология;
 - б) зоология;
 - в) анатомия.
2. Скелет и мышцы образуют:
 - а) пищеварительную систему;
 - б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколько органов чувств ты знаешь?

а) 7;

б) 6;

в) 5.

6. Соедини линиями:

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

а) уши;

б) глаза;

в) нос;

г) мозг.

8. При помощи какого органа ты отличаешь соленую пищу от горькой?

а) зубы;

б) нос;

в) язык;

г) глаза;

д) губы.

9. Кожа — это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обертка человека.

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

а) сердце;

б) легкие;

в) почки.

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

а) печень;

б) сердце;

в) мозг.

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

а) сердце;

б) легкие;

в) желудок.

Таблица 11. Результаты диагностики, декабрь 2014 г.

№	Фамилия, имя	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о ЗОЖ	Результаты тестирования, в баллах	Уровень знаний о строении и функциях организма человека
1.	Арефьева Аня	64	средний	55	удовлет.
2.	Бакланов Олег	70	высокий	75	высокий
3.	Бартеньева	66	высокий	70	высокий

	Вика				
4.	Вислогузов Денис	47	средний	55	удовлет.
5.	Гордиенко Кирилл	54	средний	60	высокий
6.	Давыдова Катя	32	низкий	35	неудовл.
7.	Ершов Даня	48	средний	45	удовлет.
8.	Жабко Егор	67	высокий	60	высокий
9.	Кравченко Игнат	61	средний	50	удовлет.
10.	Кипелова Полина	62	средний	45	удовлет.
11.	Ларченкова Ульяна	48	средний	40	удовлет.
12.	Морозов Антон	44	низкий	35	неудовл.
13.	Носков Дима	69	высокий	70	высокий
14.	Парамонова Инга	42	низкий	30	неудовл.
15.	Праскевич Анна	61	средний	50	удовлет.
16.	Ухтин Илья	63	средний	55	удовлет.
17.	Федоров Тарас	36	низкий	30	неудовл.
18.	Хлебникова Геля	67	высокий	75	высокий
19.	Юрасова Лена	49	средний	50	удовлет.
20.	Яскевич Настя	49	средний	45	удовлет.

Таблица 12. Результаты диагностики, март 2015 г.

№	Фамилия, имя	Результаты	Уровень	Результат	Уровень
---	--------------	------------	---------	-----------	---------

		анкетирован ия, в баллах	знаний о ЗОЖ	ы тестирован ия, в баллах	знаний о строении и функциях организма человека
1.	Арефьева Аня	67	высокий	70	высокий
2.	Бакланов Олег	74	высокий	75	высокий
3.	Бартеньева Вика	68	высокий	75	высокий
4.	Вислогузов Денис	62	средний	65	высокий.
5.	Гордиенко Кирилл	65	высокий	70	высокий
6.	Давыдова Катя	46	средний	40	удовлет.
7.	Ершов Даня	58	средний	55	удовлет.
8.	Жабко Егор	75	высокий	75	высокий
9.	Кравченко Игнат	65	высокий	65	высокий
10.	Кипелова Полина	66	высокий	55	удовлет.
11.	Ларченкова Ульяна	52	средний	55	удовлет.
12.	Морозов Антон	54	средний	45	удовлет.
13.	Носков Дима	76	высокий	80	высокий
14.	Парамонова Инга	49	средний	55	удовлет.
15.	Праскевич Анна	65	высокий	70	высокий
16.	Ухтин Илья	69	высокий	60	высокий

17.	Федоров Тарас	47	средний	45	удовлет.
18.	Хлебникова Геля	72	высокий	75	высокий
19.	Юрасова Лена	49	средний	55	удовлет.
20.	Яскевич Настя	59	средний	60	высокий

Тест «

Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы.

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

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

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

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

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

Вера: зубы чистят утром и вечером.

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

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

Перед чтением книги перед едой.

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять.

После посещения туалета после игры в баскетбол.

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой.

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю.

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

Положить палец в рот.

Подставить палец под кран с холодной водой.

Помазать ранку йодом.

Помазать кожу вокруг ранки йодом.

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

Иметь много денег.

Иметь интересных друзей.

Много знать и уметь.

Быть красивым и привлекательным.

Быть здоровым.

Иметь любимую работу.

Быть самостоятельным.

Жить в счастливой семье

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

Регулярные занятия спортом.

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

Хороший отдых.

Знания о том, как заботиться о здоровье.

Хорошие природные условия.

Возможность лечиться у хорошего врача.

Выполнение правил ЗОЖ.

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

Утренняя зарядка, пробежка.

Прогулка на свежем воздухе.

Завтрак.

Сон не менее 8 часов.

Обед.

Занятия спортом.

Ужин.

Душ, ванна.

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

Уроки, обучающие здоровью.

Спортивные соревнования.

Классные часы о том, как заботиться о здоровье.

Викторины, конкурсы, игры.

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье.

Праздники на тему здоровья..

Анализ анкеты:

Таблица 14. Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

Вопрос	Ответ	Балл	Суммарный балл	Интерпретация
Знание правил пользования средствами гигиены				
1	Мыло	0		6-8 баллов — достаточная осведомленность; 4 балла — недостаточная осведомленность; 0-2 балла — незнание правил пользования средствами гигиены
	Зубная щетка	2		
	Мочалка	2		
	Зубная паста	0		
	Шампунь	0		
	Тапочки	2		
	Полотенце для тела	2		
Осведомленность о правилах организации режима питания				
2	Первое расписание	4		4 балла — ребенок осведомлен о правилах организации режима питания; 0 баллов — не осведомлен
	Второе расписание	0		
Осведомленность о правилах гигиены				
3	По вечерам	0		16-18 баллов — высокий уровень осведомленности; 12-14 баллов — удовлетворительный
	Утром и вечером	4		
	По утрам	0		

4	Перед чтением книги	0	уровень; 0-10 баллов — недостаточный уровень
	Перед посещением туалета	2	
	После посещения туалета	2	
	Когда заправил постель	0	
	Перед едой	2	
	Перед прогулкой	0	
	После игры в баскетбол	2	
	После игры с кошкой	2	
5	Каждый день	4	
	Два-три раза в неделю	2	
	Один раз в неделю	0	
Осведомленность о правилах оказания первой помощи			
6	Положить палец в рот	0	4-6 баллов — ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи; 0 баллов — не осведомлен
	Подставить палец под кран с холодной водой	0	
	Помазать ранку йодом	4	
	Помазать вокруг ранки	6	
Личностная ценность здоровья			

7	Иметь много денег	0		6-7 баллов — высокая личностная значимость здоровья; 4-5 баллов — недостаточная; 1-3 балла — низкая
	Много знать и уметь	1		
	Быть здоровым	2		
	Быть самостоятельным	2		
	Иметь интересных друзей	0		
	Быть красивым и привлекательным	0		
	Иметь любимую работу	1		
	Жить в счастливой семье	2		
Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья				
8	Регулярные занятия спортом	2		6 баллов — понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; 4 балла — недостаточное понимание; 0-2 балла — отсутствие понимания
	Хороший отдых	0		
	Знания о здоровье	2		
	Хорошая экология	0		
	Хороший врач	0		
	Средства для питания	0		
	Выполнение правил ЗОЖ	2		
Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни				

9	<p>Утренняя зарядка, пробежка</p> <p>Завтрак</p> <p>Обед</p> <p>Ужин</p> <p>Прогулка на свежем воздухе</p> <p>Сон не менее 8 часов</p> <p>Занятия спортом</p> <p>Душ, ванна</p>	<p>За каждый</p> <p>ответ «1» —</p> <p>2 балла;</p> <p>«2» — 1</p> <p>балл;</p> <p>«3» — 0</p> <p>баллов</p>		<p>14-16 баллов — полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ;</p> <p>9-13 баллов — неполное соответствие;</p> <p>0-8 баллов — несоответствие</p>
<p>Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни</p>				
10	<p>Уроки, обучающие здоровью</p> <p>Классные часы о здоровье</p> <p>Показ фильмов</p> <p>Спортивные соревнования</p> <p>Викторины, конкурсы, игры</p> <p>Праздники</p>	<p>За каждый</p> <p>ответ «1» —</p> <p>2 балла;</p> <p>«2» — 1</p> <p>балл;</p> <p>«3» — 0</p> <p>баллов</p>		<p>10-12 баллов — высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;</p> <p>6-9 баллов — недостаточная значимость;</p> <p>0-5 баллов — низкая значимость</p>

66-80 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни.

46-65 баллов: средний уровень представлений.

21-45 баллов: низкий уровень представлений.

Приложение № 3

ТЕМА: Глаза, уши, язык, нос — наши умные помощники.
(обобщающий урок здоровья по теме «Органы чувств»)

Цели.

· Обобщить знания детей о четырех помощниках человека — органах чувств и их функциях. Способствовать осознанию детей необходимости каждого органа чувств в отдельности и всех вместе при восприятии окружающего мира.

· Научить учащихся приемам профилактики заболеваний органов чувств.

· Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование:

· Материалы [Ура, физкультура!]

· Индивидуальные карточки с изображением органов чувств.

· Бутылочки для практической работы.

· Высказывания М.В.Ломоносова, записанные на доске.

· Кроссворд.

1. Орг. момент

(Дети строятся у доски).

Долгожданный дан звонок — начинается урок.

Ребята сегодня у нас на уроке гости.

Поприветствуем их:

Добрый день солнцу и птицам,

Добрый день улыбчивым лицам.

(Дети садятся по местам)

А теперь улыбнитесь друг другу.

Улыбнитесь мне.

2. Сообщение темы урока

Сегодня мы продолжаем изучать организм человека. Хочется, чтобы на уроке вам было интересно, чтобы все о чем пойдет разговор, оказалось для вас полезным. А о чем пойдет речь вам подскажут загадки, которые вы должны отгадать:

Два братца глядятся — друг друга не видят

(глаза)

Один говорит, двое слушают

(язык и уши)

Между двух светил я в середине один

(нос)

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

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

3. Закрепление и обобщение знаний

Начнем наш разговор о глазах:

Какое значение для нас имеют глаза?

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

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

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

Приходилось ли вам видеть слепых людей?

Что вы при этом чувствовали? (жалость)

Особую жалость вызывают слепые дети.

Природа заботливо охраняет орган зрения. Веки и ресницы защищают глаза от яркого света и пыли. Веки внутри влажные. Мигая, они все время смывают с глаз пылинки. Если в опасной близости от глаза появляется какой-нибудь предмет — веки захлопываются. Если в глаз попала соринка, то ее сейчас же смывает выделившаяся слеза. Брови не дают попасть в глаза капелькам пота, стекающим со лба.

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

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

Глаз поранить очень просто,

Не играй предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай!

На яркий свет смотреть нельзя,

Тоже портятся глаза!

Телевизор в доме есть — Упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не пиши, склонившись низко,
Не держи учебник близко.
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра –
От стола до самых глаз
Должно быть 40 сантиметров.
Все: Мы хотим предостеречь!
Нужно всем глаза беречь!

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

Открываем учебники стр.46-47. (Ура, физкультура! [Текст]: учеб.для учащихся 2-4 кл. четырехлет. нач. шк. / [Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова и др.]. — М.: Просвещение, 1996. — 95 с.: рис.)

Здесь дан новый комплекс упражнений для глаз. Их вы дома сегодня поучитесь выполнять в перерывах при выполнении домашнего задания и чтении книг, а иллюстрации помогут вам.

Давайте подведем итог всему сказанному.

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

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

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

А зачем человеку два уха?

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

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

Потеря слуха — большое несчастье, поэтому слух надо беречь.

стр.49.

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

1. Не слушайте слишком громкую музыку.

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

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

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

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

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

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

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

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

Итак, подведем итог.

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

Ребята, Настя к уроку приготовила сочинение-загадку. Давайте ее послушаем. (Выходит, рассказывает)

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

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

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

Кончик языка — чувствителен к сладкому.

Край — к кислой и соленой пище.

Основание — к горькой пище.

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

«Не ешь. Это опасно»

«Ешь, но немного»

«Это вкусно. Ешь, не бойся»

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

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

Курение тоже притупляет чувство вкуса

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

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

Зачем человеку нос?

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

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

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

Для чего человек должен обладать способностью чувствовать запахи?

Приятные запахи доставляют радость: запах цветов, леса.

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

Мы говорили о том, что НОС — фильтр, печка, сторож

Докажите, почему.

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

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

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

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

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

Что делает? Как? Согревает как в печке

Согревает, очищает, но не фильтр.

Сторожит, но не сторож.

Кто это?

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

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

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

Дикие животные тоже имеют обоняние и гораздо более тонкое, чем у человека. Они по запаху находят съедобные листья и травы, в случае заболевания разыскивают и едят лекарственные растения и ягоды, нос надежно предупреждает их о ядовитых травах, грибах и ягодах.

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

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

Лист вымыть, измельчить, отжать сок и пипеткой закапать в нос 1-2 капли. Через несколько секунд вы начнете чихать и тем самым прочистите нос. Кроме того это лекарственное растение убивает микробы.

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

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

3. А вот еще один рецепт:

Если случится тебе простудиться,

Привяжется кашель, поднимется жар,

Придвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый душистый отвар

(так говорится об отваре из ромашки аптечной)

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

Массаж:

Потирание крыльев носа (указательным пальцем).

Потирание указательным пальцем переносицы.

Потирание от крыльев до переносицы снизу вверх и сверху вниз.

Потирание под носом.

Потирание кончика носа ладонью.

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

ИТОГ

Итак, глаза, уши, нос, язык — это органы чувств, или наши умные помощники.

Для чего человеку необходимы здоровые органы чувств? Они позволяют нам воспринимать окружающий мир, наслаждаться его красотой)

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

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

Кроссворд:

		1					
		2					

			3				
4							
	5						
	6						

1. Орган обоняния (нос)
2. Чем нужно обладать, чтобы прочитать книгу? (зрение)
3. Что защищают веки, брови, ресницы?
4. Какой орган ощущает холод, тепло, боль?
5. Как называется эта часть уха? (показать: ушная)
6. Что определяет и сообщает мозгу вкус? (язык)

ВЫВОД

Какое ключевое слово? (орган) Орган чего? (чувств)

Давайте еще раз их перечислим

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

Мне с вами было на уроке легко и интересно. Спасибо Вадику — за активность, Коле — за поддержку, Вере за помощь, Насте — за помощь, Максиму — за отличную работу на уроке, Юле — за совет, Денису — за внимание на уроке.

Приложение № 4

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

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

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

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

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

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

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 —

резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

Комплекс упражнений гимнастики для глаз:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, замедленными движениями указательными пальцами вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение № 5

Игры на усвоение навыков гигиены

Игра «загадаю — отгадай»

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

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

Намочи меня водой, да потри рукой.

Как начну гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло)

Он не сахар, не мука,

Но похож на них слегка.

По утрам он к нам на зубы

Попадает всегда. (Зубной порошок.)

Целых 25 зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа.)

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка.)
Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (Носовой платок.)

Игра «Это только для меня»

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

Содержание игры: из предложенных предметов гигиены ученики отбирают те, которые нельзя передавать другим, т.е. индивидуального пользования. Например: зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце и т.д.

Игра «Что для чего»

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

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

Игра «Угадай, что покажу»

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

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

Игра «Мозаика»

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

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

Игра «Советы Мойдодыра»

Цель игры: закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

Содержание игры: учащиеся получают карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены. Задача играющих — прочесть эти правила:

Советы организаторам

1. Каждую из предложенных игр можно использовать как отдельную форму работы.
2. Предложите детям включиться в процесс подбора и придумывания игр для игротеки, посоветуйте поиграть в предложенные игры дома с родителями.

Подвижные игры

Сюжетно-тематическая игра «Поход»

Обращаясь к классу, учитель говорит о том, что ребята отправляются в поход по родному краю.

В колонне по одному учащиеся направляются в обход по спортивному залу со словами:

Отправляемся в поход.

Сколько нас открытий ждет!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

При передвижении выполняются различные виды ходьбы (на носках, на пятках и т.п., положение рук меняется: на пояс, в стороны, вверх и т.п.).

Вот мы и пришли на луг.

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда, сюда –

Делай раз и делай два.

Учащиеся выполняют движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища к впереди стоящей ноге.

Учитель. Обратите внимание на бабочек, которые порхают над цветами.

Крылья пестрые мелькают – В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре – Полетели, закружились.

В поле живут и серые мышки. Чтобы их поймать, нужен кот Котофей.

Игра «Кот Котофей и мыши»

По считалке ребята выбирают «кота». Остальные — «мыши». «Мыши» встают за «котом» в колонну, держа за пояс один другого. «Кот» ведет «мышей» в разных направлениях: прямо, змейкой, по кругу и ведет с ними такой разговор:

– Есть мыши в стогу?

– Есть!

– Боятся кота?

– Нет!

– А я, Котофей, разгоню всех мышей!

«Мыши» разбегаются, «кот» ловит их. Кого поймают, тот становится «котом», и игра начинается снова.

У. Поиграли и пошли дальше.

Мы к лесной полянке вышли.

Поднимаем ноги выше!

Видим — скачут по опушке

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок –

Прыгать с пятки на носок.

Учащиеся выполняют прыжки с выносом прямых рук вперед вверх.

– И вот впереди показалась река.

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе — раз: Это брасс.

Выполняются движения руками, имитирующие плавание способом брасс. Легкое покачивание на носках. Во время выполнения упражнений по плаванию учитель следит за дыханием (вдох — над водой, выдох — в воду).

– Все как один плывем, как дельфин. Но что это? Кто-то тонет! Нужно спасти.

Игра «Спасательный круг»

Дети делятся на две команды. У каждого ученика в руках обруч. По очереди каждый старается набросить обруч на тяжелые мячи. Чья команда быстрее и больше набросит обручей на мяч, получает звание «Юный спасатель».

– Вышли на берег крутой

И отправились домой.

У. В завершение нашего похода предлагаю вам игру «Гуси».

Игра «Гуси!»

Дети выбирают «гусыню-матушку» и «волка». Все остальные — «гуси». «Гусыня» гонит «гусей» в поле, а сама сидит за линией, которая называется «город». Между ней и «гусями» происходит диалог:

– Гуси, домой!

– Почему?

– Волк за горой!

– Что он делает?

– Злодей щиплет гусей.

– Каких?

– И серых, и белых, и в пятнышках...

Летите скорей к своей матушке!

«Гуси» бегут в «город», а «волк» перебегает им дорогу и старается кого-нибудь поймать. За линией ловить «гусей» нельзя. Игра продолжается до тех пор, пока «волк» не переловит всех «гусей».

После возвращения из похода учитель спрашивает детей о том, что они видели во время прогулки, с кем встречались на своем пути, что им понравилось и подводит итоги путешествия.

Приложение № 6

День здоровья для самых маленьких

Сценарий праздника, подготовленного педагогом и учениками 5–7-х классов для младших школьников

Задачи:

- познакомить учащихся с основами здорового образа жизни;
- сформировать у школьников глубокое понимание здоровья, устойчивый интерес и осмысленное отношение к сохранению здоровья;
- научить применять свои знания на практике;
- развить творческие способности детей.

Оборудование: жетончики разных цветов на каждого участника игры; оформление станций «Скорая помощь», «Летняя», «Съедобная», «Вредные привычки», «Физкульт-привет», «Чистота и порядок»; костюмы для героев игры и ведущих; призы и витамины.

Приветствие

Все участники собираются в актовом либо спортивном зале. При входе дети получают жетончики пяти цветов — по числу команд и станций.

Ведущий 1. Сегодня вас ждет необычное и очень интересное путешествие. Какое — вы скоро узнаете. А пока мы приветствуем вас на нашем празднике — Дне здоровья!

Ведущий 2

Мы откроем вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить.

-

Ведущий 1. Жизнь — это богатство, данное каждому, и очень хочется, чтобы она у каждого человека была прекрасной и счастливой. А что такое счастливая жизнь?

Дети отвечают.

Ведущий 2. Мы вам сейчас расскажем сказку, а вы внимательно слушайте и затем ответьте на вопрос: с каким волшебником мы повстречаемся?

Ведущий 1

В одной стране когда-то
Жил-был один король,
Имел он много злата,
Но был совсем больной.

-

Ведущий 2

Он очень мало двигался
И много очень ел,
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышки и мигрени
Измучили всего,
Плохое настроение

Типично для него.

-

Ведущий 1

Он раздражен, капризен –

Не знает, почему.

Здоровый образ жизни

Был незнаком ему.

Ведущий 2

Росли у него детки.

Придворный эскулап

Микстурами, таблетками

Закармливать их рад.

-

Ведущий 1

Но вот волшебник ЗОЖ

Явился во дворец.

И потому счастливый

У сказки был конец.

-

Ведущий 2. Так о каком же волшебнике говорится в сказке?

Школьники называют имя волшебника, обозначенное в стихах, — ЗОЖ и объясняют, что это имя означает.

Ведущий 1. Верно! Послушаем сказку дальше.

Выходит Волшебник ЗОЖ.

Волшебник

Ну, что сказать? Долой врача!

Вам просто не хватает Прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,

В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени

В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
И с воздухом, с водой.
Отступят все болезни,
Промчатся стороной.
Несите людям радость,
Добро и солнца свет.
И будете здоровы
На много, много лет.

-

Ведущий 2. Так как исцелил волшебник ЗОЖ короля и его детишек?
Какие он дал им советы?

Дети отвечают.

Ведущий 1. Верно. Получается, что здоровый образ жизни — это основа счастливой жизни человека. И чтобы его вести, надо соблюдать разные правила.

Ведущий 2. Сейчас мы с вами поиграем. Вы в ходе игры побываете на станциях «Скорая помощь», «Летняя», «Съедобная», «Вредные привычки», «Физкульт-привет», «Чистота и порядок», встретитесь с помощниками Волшебника и расскажете, что вы знаете о здоровом образе жизни.

Участники праздника делятся на пять команд по цвету жетонов, полученных детьми в начале праздника. Каждая команда придумывает название, выбирает капитана и коротко представляется. Командам выдаются маршрутные листы, на которых указан путь их перемещения по станциям. Станции расположены в различных кабинетах школы. Задача ребят — выполнять задания и получать баллы. В течение получаса школьники ходят по станциям в соответствии со своими маршрутными листами, а затем возвращаются в зал для подведения итогов праздника.

Игра по станциям

Скорая помощь

Айболит

Я добрый доктор Айболит,
Если что-то заболит,
Времени зря не теряйте,
Свою боль мне доверяйте.
А меня все знают тут,
Звери и детишки,
Вот опять сюда пришли
Девчонки и мальчишки.

-

Хозяин станции. В жизни каждого из нас случаются неприятности, особенно часто мальчики получают ссадины и раны. Давайте представим одну из таких ситуаций. Вы находились на прогулке. Вдруг один мальчик разбивает колено, у него течет кровь. Каковы будут ваши действия?

Ребята отвечают, показывая свои знания по вопросу оказания первой медицинской помощи.

Хозяин станции. А теперь отгадайте загадки.

Примеры загадок:

Стоит он в баночке в аптечке
Коричневый, пахучий,
А на локтях и на коленях
Он желтый и шипучий. (Йод)
Горькая бывает,
Сладкая бывает.
Глотают ее дети,
Водой запивая. (Таблетка)

-

Солнечная

Хозяин станции. Ребята, послушайте стихотворение

Забыла Таня про обед,
С друзьями не играет.
Ей до подруг и дела нет,
Лежит и загорает.
Она мечтает загореть,
Чтоб черным стало тело:
Ведь будут на тебя смотреть,
Когда ты загорелая.
Какой-то в шляпке старичок
Ей крикнул: «Эй, косичка!
Ты в этом деле новичок!
Смотри, сгоришь, как спичка!»
Она пример не хочет брать
С тех, кто дает советы
«Отстаньте, буду загорать!»
–Вот все ее ответы.
Теперь одеться больно ей,
И, посудите сами,
Она должна весь день лежать,
А не гулять с друзьями.
Проходит мимо детвора
И шепчет то и дело: «А эта девочка вчера
Почти совсем сгорела!».

Так что же случилось с Таней? Какую первую помощь вы могли бы оказать при ожогах?

Дети предлагают варианты.

Хозяин станции. Есть еще одна опасность от палящего солнца. Это солнечный удар. Знаете ли вы, как уберечь себя от него? А если у вашего знакомого случился солнечный удар, каковы будут ваши действия?

Ребята отвечают.

Съедобная

Карлсон

Я — мужчина в цвете лет,

Ну, а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог...

-

Хозяин станции. Ребята, Карлсону плохо, потому что он слишком много съел пирогов! Но мы-то с вами знаем, что есть надо в меру и следить за тем, чтобы продукты, которые мы едим, не вредили организму. Давайте поможем нашему герою — подскажем, что из еды полезно для здоровья, а что — нет.

Хозяин станции показывает детям картинки с изображением продуктов питания. Школьники должны определить, какие продукты полезны для организма, а какие вредны, и объяснить, почему.

Карлсон

Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья

режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

-

Вредные привычки

Хозяин станции. Познакомьтесь, ребята, — это ученики Школы волшебства. (Представляет двух мальчиков, наряженных волшебниками.) Они осваивают знания по сотворению чудес, умения колдовства. Когда они стали учиться этому непростому делу, им пришлось изучить много волшебных книг, выучить волшебные слова и с их помощью научиться перемещаться из города в город, наблюдая жизнь людей и оказывая

помощь нуждающимся. И в один чудесный летний день они приземлились в очень странном городе. Сейчас они сами расскажут об этом.

Волшебник 1. Город, в котором мы оказались, был сильно задымлен — так, что не видно было ближайших домов.

Волшебник 2. И жители в этом городе были странные: маленькие человечки болезненного вида, с желтыми зубами, ногтями, дурным запахом изо рта. Выглядели они, как маленькие старички. Как вы думаете, ребята, в какой город мы попали? Кого встретили?

Школьники отвечают.

Волшебник 1. Действительно, это был город заядлых курильщиков! Люди, живущие в нем, никогда не видели голубого неба и ясного солнца. Их закрывал густой табачный дым.

Волшебник 2. Через две минуты пребывания там мы почувствовали, что задыхаемся, от дыма появились кашель, насморк, слезы. Нам пришлось побыстрее улететь оттуда, но не можем же мы бросить жителей этого города и оставить их без нашей помощи. Мы решили обязательно расколдовать город!

Хозяин станции. А расколдовать его помогут лишь знания о вреде курения и табачного дыма. Ребята, давайте поучаствуем в этом добром деле вместе с волшебниками: расскажите, что знаете вы о вреде курения?

Участники делятся своими знаниями, а Хозяин станции и Волшебники их дополняют.

Физкульт-привет

Задача учащихся — провести известные им физкультминутки.

Если остается свободное время, у хозяина станции должны быть готовы 1–2 подвижные игры. Например, игра «Физкульт-привет».

Описание игры: ведущий с помощью считалочки выбирает двоих детей — две лягушки, которые встают в центре круга. Ведущий читает слова и показывает движения, все остальные дети, в том числе и лягушки, повторяют за ними.

Ведущий

На болоте две лягушки,
Две зеленые подружки,
Утром рано просыпались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем вам шлем: «Физкульт-привет!»

Затем на счет «один-два-три» все бегут врассыпную, а лягушки догоняют. Те, кого догнали лягушки, встают на их место. Игра продолжается.

Чистота и порядок

Участники заходят в кабинет, в котором все разбросано: книжки, игрушки, одежда. Хозяин станции читает отрывок из стихотворения В. Коркина «Про неряху».

Хозяин станции

Шагает неряха по улице,
Солнышко тучкою хмурится.
Хмурятся люди. А птицы молчат –
Петь для неряхи они не хотят.
Вот положение! Просто беда.
Здесь мыло поможет, Поможет вода.

Я думаю, всем вам известно, что наш великий помощник в укреплении здоровья — личная гигиена. Но порядок должен быть во всем. В порядке мы должны содержать не только свое тело, но и дом, в котором мы живем. Посмотрите вокруг — везде беспорядок, вещи разбросаны. Нужно это исправить!

Ребята наводят порядок в комнате, все расставляют по местам.

Завершение праздника

Пройдя все станции, команды возвращаются в зал для подведения итогов. Называется и награждается команда-победитель. Кроме того, каждый из участников получает витаминку — символ здоровья.

Ведущий 1

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

-

Ведущий 2

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

Каждый знает, что здоровье

В магазине не купить!