

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Факультет дошкольного, начального и специального образования**

**Кафедра теории, педагогики и методики начального образования  
и изобразительного искусства**

**РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
В ПРОЦЕССЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

**Выпускная квалификационная работа  
студентки очной формы обучения  
направления подготовки 44.03.01. Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование  
4 курса группы 02021201  
Подлегаевой Татьяны Александровны**

Научный руководитель  
к.б.н., доц. Зерщикова Т.А.

**БЕЛГОРОД 2016**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты развития культуры здоровья младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «окружающий мир»</b> .....	<b>6</b>
1.1. Понятие культуры здоровья личности и основные методы ее развития.....	6
1.2. Возрастные особенности развития культуры здоровья младших школьников в процессе проектной деятельности.....	13
1.3. Проектная деятельность как средство развития культуры здоровья младших школьников по предмету «Окружающий мир».....	22
<b>Глава 2. Экспериментальная работа по развитию культуры здоровья средствами проектной деятельности по предмету «окружающий мир»</b> .....	<b>30</b>
2.1. Диагностика исходного уровня развития культуры здоровья младших школьников 3 класса.....	30
2.2. Экспериментальная работа по развитию культуры здоровья средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».....	38
2.3. Анализ достигнутого уровня развития культуры здоровья младших школьников на контрольном этапе эксперимента.....	46
<b>Заключение</b> .....	<b>50</b>
<b>Библиографический список</b> .....	<b>52</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>56</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, понимания значения здоровья как приоритетной социальной и личностной ценности с каждым днем становится более острой и требует активных действий, в первую очередь, со стороны педагогической науки. С точки зрения современных гуманистических идеалов здоровье рассматривается не только как важный общественный и индивидуальный ресурс, но и как ведущий показатель жизнеспособности, уровня социального и личного благополучия, гармоничности развития человека и общества.

Одна из главных задач, стоящих перед школой на новом этапе ее развития – вооружать младших школьников осознанными, прочными знаниями, всесторонне их развивая.

Все российские школы осуществили переход на новый Федеральный государственный стандарт начального общего образования, в котором одно из центральных мест, несомненно, занимает проблема развития исследовательских навыков у учащихся. В данных условиях возрастает интерес к личности, имеющей основы и навыки исследовательского характера, способной самореализоваться, создать что-то новое или преобразовать. Реформирование системы образования ориентировано на воспитание общечеловеческих ценностей, на сохранение и укрепление здоровья детей, на гармонизацию каждого ребёнка с самим собой и окружающим миром. Категория «здоровье» подразумевает единство организма и личности, с выделением взаимосвязи следующих определяющих компонентов: духовного, физического, психического и социального. Эти компоненты формируются и развиваются, в частности, посредством проектной деятельности.

Значимость проектной деятельности в школе подчеркивали В. И. Андреев, И. А. Зимняя, А. М. Матюшкин.

Общие аспекты формирования различных приемов проектной работы учащихся на уроках затронуты в трудах В. Г. Болтянского, Б. В. Гнеденко, В. А. Гусева, О. Б. Епишевой, Л. Д. Кудрявцева, А. И. Маркушевича, на уроках естествознания – С. В. Пидгузовой, Е. В. Плащевой. Однако методические аспекты развития культуры здоровья средствами проектной деятельности еще недостаточно разработаны.

**Проблема исследования:** каковы педагогические условия развития культуры здоровья младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».

**Цель исследования** заключается в решении указанной проблемы.

**Объектом исследования** является процесс развития культуры здоровья младших школьников.

**Предметом исследования** является процесс эффективного развития культуры здоровья младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир».

**Гипотеза исследования:** процесс развития культуры здоровья младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир» будет эффективно, если учитель:

- 1) использует проектную деятельность для развития культуры здоровья;
- 2) учитывает возрастные особенности развития культуры здоровья младших школьников.

**Задачи исследования:**

- 1) изучить теоретические аспекты развития культуры здоровья у младших школьников в процессе изучения предмета «Окружающий мир»;
- 2) выявить педагогические особенности развития культуры здоровья и организации проектной деятельности при изучении предмета «Окружающий мир»;

3) разработать и апробировать систему занятий по развитию культуры здоровья средствами проектной деятельности детей в курсе «Окружающий мир» на примере третьего класса.

**Методы исследования:** теоретические (анализ и обобщение информации, полученной из психолого-педагогической и методологической литературы), практические (анкетирование, тестирование, наблюдение, эксперимент, статистический анализ и др.).

**База исследования:** 3 класс МБОУ «Шейнская» СОШ им. Героя РФ Ворновского Ю.В. Корочанского района Белгородской области.

**Практическая значимость** данного исследования заключается в том, что нами разработана система проектов для развития у младших школьников культуры здоровья в процессе изучения курса «Окружающий мир», которые могут быть полезны учителям начальной школы.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений. В первой главе описаны теоретические основы развития культуры здоровья у учеников. Во второй главе проведен анализ степени развития культуры здоровья у учеников 3 класса при изучении предмета «Окружающий мир» и результаты, полученные в ходе формирующего этапа эксперимента. Библиографический список содержит 51 источник.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

## **1.1. Понятие культуры здоровья личности и основные методы ее развития**

Одной из важнейших задач современной начальной школы является формирование культуры здоровья и воспитания сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Успех в такой работе во многом зависит от тесного взаимодействия и целенаправленно организованной совместной работы родителей и учителей начальных классов с семьей, которая является первичным звеном в становлении и развитии личности ученика.

Под культурой здоровья детей школьного возраста понимается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; личностно и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности направленных на обретение физического, психического и социального благополучия. Результатом культуры здоровья ребенка школьного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания (Ковалько, 2007, 18).

Культура здоровья включает в себя культуру духовную, медико-гигиеническую, физическую, которые тесно взаимосвязаны между собой. Зависимость здоровья физического от здоровья духовного утверждалось еще в древних учениях, но последними достижениями многие механизмы этой зависимости уже доказаны (Казанская, 2006, 15).

В частности, Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

По мнению З. И. Тюмасевой с соавторами: «Культура здоровья – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни» (Тюмасева, 2004, 206).

Развитие культуры здоровья – это неотъемлемая часть развития личности, при которой познаются основные принципы сохранения здоровья.

Целями развития культуры здоровья являются:

- осознание ценности здоровья
- формирование мотиваций на повышение уровня здоровья
- овладение необходимыми двигательными навыками и умениями, современными способами оздоровления
- формирование стиля жизни, обеспечивающее саморазвитие здоровья (Абакумова, 2010, 54).

Функции культуры здоровья:

1. Коммуникативная функция данного компонента культуры здоровья заключена в нравственном поведении в отношении не только к людям, но и к миру живой и неживой природы. Нарушение экологического равновесия приводит к нарушениям в состоянии здоровья людей, поэтому уровень коммуникаций со всеми объектами внешнего природного мира имеет судьбоносное значение для человечества.

2. Диагностическая – определение состояния здоровья.

3. Коррекционная исправление нарушений в состоянии здоровья.

4. Регулятивная сохранение здоровья и долголетия.

5. Преобразующая увеличение резервов здоровья, преобразование человека и среды.

6. Функции мотивационно-поведенческого компонента реализуются через здоровый образ жизни человека (Дашкова, 2009, 274).

Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Дети в этом возрасте понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у ребенка младшего дошкольного возраста практически не складывается.

В модели развития культуры здоровья важны условия психологически комфортной учебной обстановки:

- учет психолого-педагогических особенностей развития младших школьников;
- создание условий, исключающих возникновение стрессовых ситуаций (понимание, уважение, открытость, взаимопомощь, сплоченность, ценность мнения каждого, поддержка права выбора своей позиции);
- акцентирование внимания на учебных успехах школьника, вызывающее психотерапевтический эффект (учитель может выделить действительно успешный аспект работы, похвалить за старание в определенный период урока);
- гармония отношений между учителем и учениками, от которых зависит развитие таких качеств характера детей, как познавательная активность, самостоятельность, мотивация, положительная самооценка, стремление к самоактуализации.

В младшем школьном возрасте культура здоровья проявляется в нескольких аспектах. Прежде всего, это устойчиво сформированные ценности здоровья и человеческой жизни, мотивация к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом (Иванова, 2011, 42).

Школьник имеет представления о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его. А именно:

- о внешних и внутренних особенностях строения человека;

- о правилах здоровья: режиме дня, питания, сне, прогулках, культурно-гигиенических умениях и навыках, навыках самообслуживания, занятиях физкультурой и профилактике болезней;

- о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
- о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
- о полезных и вредных привычках;
- о поведении болеющего и больного человека;
- о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Анализ понятия «здоровье» включает: физическое, психическое и социальное благополучие. При анализе понятие «культура здоровья» определяются составляющие:

1. устойчивая сформированность, ценность здоровья и человеческой жизни, которая мотивирована к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом,

2. знание своих возможностей и вера в собственные силы, представления о себе, своей самооценности, ощущение себя субъектом здоровья и здоровой жизни,

3. проявление бережного, уважительного и заботливого отношения к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру,

4. осознание нравственных эталонов жизнедеятельности (Иванова, 2011, 84).

Педагог помогает ребенку обрести необходимую мотивацию, основанную на индивидуальных потребностях и, давая свободу выбора, предоставляет возможность получения необходимых знаний и навыков (Базарных, 2010, 114).

Концептуальной основой педагогической модели взаимодействия школы и семьи по развитию основ культуры здоровья является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной

системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого педагоги отмечают, что следует обратить внимание на такие аспекты как:

1. Создание развивающей среды – пространство самореализации.
2. Оказание помощи ребёнку для накопления необходимого опыта и знаний для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья.
3. Формирование через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям.
4. Стимулирование школьника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности.
5. Направление на совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка.
6. Формирование навыков саморегуляции поведения школьника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья (Гревцова, 2012, 119).

Все вышеперечисленные аспекты, касающиеся проблемы развития культуры здоровья школьника обращены к развитию личности, двигательной сферы, к укреплению здоровья ребенка.

Основной путь развития культуры здоровья школьников состоит в обоснованном преобразовании урока таким образом, чтобы в процессе преподавания учебного курса акцентировать внимание на формирование культуры здоровья обучающихся; создать оптимальные условия для развития разносторонней, нравственной, активной, творческой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Для этого важно создание необходимых условий для практической реализации здоровьесберегающего подхода к обучению и воспитанию на уроках; совершенствование психосоциальной компетенции обучающихся (жизненных навыков и умений); использование современных методов и приемов, нацеленных на формирование долговременных здоровьесберегающих ориентаций школьников (Пасюков, 2012, 137).

Гигиенически правильная организация учебно-воспитательного процесса подразумевает достаточную освещенность помещений, оптимальный воздушно-тепловой режим, проветривание, маркировку мебели и соблюдение правил посадки обучающихся, обеспечение отдыха и необходимого объема двигательной активности.

При обучении младших школьников основам культуры здоровья рекомендуется использовать такие формы работы, которые носят преимущественно интерактивный характер и основываются на самостоятельной, творческой деятельности самих учащихся (Митяева, 2003, 57).

Проектная деятельность обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. Эта форма работы позволяет удовлетворить одну из главных потребностей этого возраста – почувствовать себя взрослым, проявить себя в социально значимой деятельности. В результате у школьников формируются универсальные полезные навыки (умение ставить задачи и выполнять намеченное, рационально распределять свою работу, умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование негативного отношения к наркотикам).

Дискуссии способствуют формированию личной позиции школьника в отношении той или иной проблемы, которая кажется значимой, интересной. Дискуссия может быть организована в форме «круглого стола», ток-шоу, брейн-ринга и т.п. К участию в дискуссии могут привлекаться родители, а

также представители различных профессий – медики, психологи, юристы и т.д. Это делает дискуссию более интересной и содержательной.

Заключительным этапом педагогического процесса является контроль знаний обучающихся. Лучше использовать различные методы проверки знаний: наблюдение, устный и письменный контроль, тесты, практические работы и др. Для выявления степени усвоения знаний и умений, а также их применения в практической деятельности особенно эффективен метод проверки и оценки (в процессе устного и письменного опроса, решения задач валеологического характера, анализа конкретных ситуаций, деловых игр, подготовки докладов и др.). При оценке знаний, навыков, умений, особого внимания заслуживают меры по восстановлению психологического комфорта (Зинукова, 2012, 197).

Е. П. Арнаутова выделяет следующие формы работы с семьей по проблеме развития культуры здоровья младшего школьника:

- наглядно-информационное сотрудничество (стенды, памятки для родителей, выставки работ, рабочих тетрадей детей);
- активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, соревнования, тренинги «воспитатель – родитель – ребенок»);
- посещение детьми занятий по физической культуре в школе, присутствие на спортивных соревнованиях.

В процессе обучения детей в младшей школе следует создавать такие условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. К ним можно отнести (Яшина, 2011, 115):

- стремление педагогов к достижению гармоничного общего и физического развития детей;
- формирование у ребенка: потребности в физическом самосовершенствовании, то есть желания активно и самостоятельно

участвовать в разных видах двигательной деятельности, использовать все пространство, разнообразие пособий и оборудования, природное окружение;

- обеспечение возможности освоения детьми жизненно важных движений и развития их физических и волевых качеств (настойчивость, выдержка;

- целенаправленность, активность, самостоятельность, решительность и смелость, организованность и дисциплинированность);

- стимулирование индивидуальных возможностей каждого школьника, активизация детской самостоятельности и развитие двигательных способностей;

- воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и физическому развитию (обучение доступным способам укрепления здоровья) (Арнаутова, 2013, 52).

Таким образом, развитие у школьника культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни – одна из основных задач современной школы. Школа должна и может помочь ребенку понять, что здоровье – это ценность, а главным резервом здоровья человека является его образ жизни, при этом культура здоровья является неотъемлемой частью развития общей культуры школьника.

## **1.2. Возрастные особенности развития культуры здоровья младших школьников в процессе проектной деятельности**

Современная школа ориентирована на формирование у обучающихся широкого научного кругозора, общекультурных интересов, утверждение в сознании приоритетов общечеловеческих ценностей. Поэтому из главных задач современной начальной школы – создание необходимых и полноценных условий для личностного развития каждого ребенка и формирование его

активной позиции. В связи с этим возникает необходимость подготовки учащихся к такой деятельности, которая учит размышлять, прогнозировать и планировать свои действия, развивает познавательную и эмоционально-волевою сферу, создает условия для самостоятельной активности и сотрудничества и позволяет адекватно оценивать свою работу. Наверное, поэтому в настоящее время широкую популярность приобрели проектные и исследовательские методы обучения.

Мышление учащихся начальных классов претерпевает большие изменения. Ребенок начинает обучаться в школе, обладая конкретным мышлением. Ребёнок видит внешнюю сторону предметов и явлений. На начальном этапе обучения для него являются знакомыми форма, краски, звуки, ощущения.

Внимание в младшем школьном возрасте становится произвольным, но ещё довольно долго, сильным и конкурирующим остаётся непроизвольное внимание детей. Объём и устойчивость, переключаемость и концентрация произвольного внимания к IV классу школы у детей почти такие же, как у взрослого человека.

В школьные годы продолжается развитие памяти. А. А. Смирнов провёл сравнительное исследование памяти у детей младшего и среднего школьного возраста и пришёл к следующим выводам: с 6 до 14 лет у детей активно развивается механическая память на не связанные логически единицы информации.

С этими особенностями связан выбор методов обучения, в частности, широкое применение проектной деятельности. Актуальность умения учиться для современного человека подчеркивается практически во всех документах, касающихся реформирования системы образования. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности

определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования (Мельников, 2012, 97).

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования отмечается, что «приоритетом становится формирование общеучебных умений и навыков, а также способов деятельности, уровень освоения которых предопределяет успешность всего последующего обучения». Уровень их освоения в значительной мере способствует решению задачи повышения эффективности и качества образования, поскольку польза его будет измеряться не тем, сколько ученик может «взять», а тем, сколько из «взятого» он сможет применить на практике.

Младший школьный возраст – благоприятный и значимый период для выявления и развития творческого потенциала личности. Он любопытен, ему всё надо знать, всё интересно, всё хочется изучить, потрогать. Поэтому развивать заложенную в каждом ребенке творческую активность, воспитывать у него необходимые для этого качества, – значит, создавать педагогические условия, которые будут способствовать этому процессу. Введение проектной деятельности в начальной школе очень актуально в наши дни.

Метод проектов формирует умения самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение результата – создания проекта.

Проектный метод обучения предполагает процесс разработки и создания проекта (Яшина, 2012, 57).

Главная идея метода проектов:

- развитие познавательных интересов учащихся;

- развитие умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве;

- развитие критического мышления (Семёнова, 2006, 198).

Метод проектов – это способ обучения проектной деятельности, которая включает в себя следующие этапы (Белянкова, 2009, 58):

- выбор темы проекта;
- постановка целей и задач;
- планирование проектной деятельности ;
- реализация проекта;
- оценка и самооценка проекта;
- презентация.

Проектный метод направлен на:

- развитие критического мышления;
- развитие творческого мышления;
- умения работать с информацией;
- работать в коллективе;
- владеть культурой коммуникации.

На каждом этапе используются определенные методы обучения.

На исследовательском (подготовительном) этапе, когда ставятся перед учащимися проблемы, кроме вербальных методов (рассказа, объяснения), используется метод демонстрации образцов ранее выполненных проектов, метод информационной поддержки, метод наблюдения.

На следующем этапе (основополагающем), используется метод информационной поддержки, предоставляю учащимся книги, журналы, газеты, телерадиоинформацию, справочники и другие источники.

На технологическом этапе (прагматическом) широко используется метод упражнений – основной метод обучения проектной деятельности на данном этапе.

На заключительном этапе коррекции проекта и его защиты используются методы сравнительного анализа (сравнение выполненного проекта с тем, который был задуман, обнаружение и исправление недочетов), конкурс творческих проектов.

Метод проектов очень хорош в том плане, что позволяет объединять детей при работе над одним проектом в группы по тому или иному признаку – уровню подготовленности, склонностям, интересам. Или же наоборот – создавать группы из детей разных типов.

Различают следующие виды проектов:

По характеру доминирующей в проекте деятельности

1. Исследовательские проекты.
2. Информационные проекты.
3. Практико-ориентированные проекты.
4. Творческие проекты.
5. Игровые проекты (Маркина, 2009, 118).

Исследовательские проекты имеют чёткую продуманную структуру, которая практически совпадает со структурой реального научного исследования: актуальность темы, проблема, предмет и объект исследования; методы исследования; цель, гипотеза и вытекающие из них задачи исследования; методы исследования, обсуждение результатов, выводы и рекомендации. Исследовательские проекты – одна из наиболее распространённых форм данного вида деятельности.

Информационные проекты направлены на сбор информации, о каком-либо объекте, явлении на ознакомление участников проекта этой информацией, её анализ и обобщение фактов.

Практико-ориентированные проекты отличает чётко обозначенный с самого начала характер результата деятельности его участников. Этот результат обязательно должен быть ориентирован на социальные интересы самих участников.

Творческие проекты не имеют детально проработанной структуры совместной деятельности учащихся – она только намечается и далее развивается в соответствии с требованиями к форме и жанру конечного результата. Это может быть стенная газета, сценарий праздника, сборник сказок или рассказов, альбом, видеофильм и т.д.

Игровые проекты требуют большой подготовительной работы. Решение принимается в игровой ситуации. Участники выбирают себе определённые роли. Результаты таких проектов часто вырисовываются только к моменту завершения действия.

1) По содержанию проекты могут быть:

- монопредметный (по одному предмету);
- межпредметные проекты (как правило, выполняются во внеурочное время. Это могут быть небольшие проекты, затрагивающие два-три предмета, а могут быть достаточно объёмные, продолжительные).

- надпредметный.

2) По количеству участников проекты подразделяют на:

- личностные;
- парные;
- групповые.

В проектной деятельности создаются условия для формирования всех видов универсальных учебных действий. Ребёнок имеет возможность развивать самостоятельность, инициативу, ответственность, целеустремлённость, настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей, познавательные интересы, формировать способности к организации своей учебной деятельности (планирование, контроль, оценка), самоуважение, критичность к своим поступкам и умение адекватно их оценивать. Особую роль проектные задачи играют в развитии коммуникативных умений. В ходе решения конкретной проектной задачи происходит качественное самоизменение группы детей. В процессе проектной деятельности формируется

человек, умеющий действовать не только по образцу, но и самостоятельно получающий необходимую информацию из максимально большего числа источников, умеющий ее анализировать, выдвигать гипотезы, строить модели, экспериментировать и делать выводы, принимать решения в сложных ситуациях. Происходит развитие личности обучаемого, подготовка учащихся к свободной и комфортной жизни в условиях информационного общества (Макрина, 2009, 76).

Среди педагогических технологий, получивших широкое распространение в основной и начальной школе, особое место занимают проектная деятельность и ученическая научно-исследовательская работа. Обучение путём исследований в современной образовательной практике рассматривается как один из эффективных способов познания. Часто приходится сталкиваться с заблуждением, что проектная и исследовательская деятельность учащихся тождественны. Однако, если обратиться к определению этих двух понятий, обозначится их явное различие. Термин «проект» в переводе с латинского означает «бросание вперёд». Проект – это прототип, идеальный образ предполагаемого или возможного объекта, состояния, в некоторых случаях – план, замысел какого-либо действия. Исследование – это научное изучение какого-либо предмета, явления и т.п.

По мнению некоторых педагогов считается, что ученикам начальной школы не под силу заниматься исследовательской деятельностью.

Очень важно учитывать, что процесс обучения началам научного исследования представляет собой поэтапное, с учётом возрастных особенностей, целенаправленное формирование всех компонентов исследовательской культуры школьника:

- 1) мыслительных умений и навыков: анализ и выделение главного; сравнение; обобщение и систематизация; определение и объяснение понятий; конкретизация, доказательства и опровержение, умение видеть противоречия;

2) умений и навыков работы с книгой и другими источниками информации;

3) умений и навыков, связанных с культурой устной и письменной речи (Новиков, 2009, 157).

Приобщение детей к исследовательской деятельности нацелено не на результат, а на процесс. Главное – заинтересовать ребёнка, вовлечь в атмосферу деятельности, и тогда результат будет закономерен. В проектной деятельности большую роль оказывают родители. Это сближает семьи школьников, развивает коммуникативные навыки, развивает партнерские отношения с семьей. В процессе включения младших школьников в учебно-исследовательскую деятельность перед учителем встает проблема организации решения единых учебно-исследовательских задач при различном уровне развития исследовательского опыта учащихся. В решении этой проблемы следует исходить из того, что необходимо подбирать такие приемы и формы работы, в которых ученики смогли бы проявить и обогатить свой индивидуальный исследовательский опыт.

Выбор тематики проектов в разных ситуациях может быть различным. В одних случаях эта тематика может формулироваться специалистами органов образования в рамках утвержденных программ. В других – инициативно выдвигаться преподавателями с учетом учебной ситуации по своему предмету, естественных профессиональных интересов, интересов и способностей учащихся. В-третьих, тематика проектов может предлагаться и самими учащимися, которые, естественно, ориентируются при этом на собственные интересы, не только чисто познавательные, но и творческие, прикладные.

Тематика проектов может касаться какого-то теоретического вопроса учебной программы с целью углубить знания отдельных учеников по этому вопросу, дифференцировать процесс обучения. Чаще, однако, темы проектов относятся к какому-то практическому вопросу, актуальному для практической жизни и, вместе с тем, требующему привлечения знаний учащихся не по

одному предмету, а из разных областей их творческого мышления, исследовательских навыков. Таким образом, достигается вполне естественная интеграция знаний.

Существует заблуждение о неэффективности использования метода проектов в начальной школе. Конечно, проекты представленные учениками младших классов не такие грандиозные, информационно насыщенные и т.п. как у учеников старших классов. Но даже они могут считаться проектами. С первого класса необходимо приучать ребенка к самостоятельной поисково-творческой деятельности. Научить его мыслить, организовывать свою работу и принимать решения в конкретных ситуациях. При этом на первых шагах важна наглядность, образец, опора, шаблоны. Вопрос в том, чтобы для каждого возрастного периода начальной школы подобрать такие виды проектной деятельности, содержание и форма которой были бы адекватны возрасту. При организации проектной деятельности в начальной школе необходимо учитывать возрастные и психолого-физиологические особенности младших школьников (Столяренко, 2014, 132).

В заключение отметим положительные элементы, которые присутствуют в проектном методе обучения. Этот метод четко ориентирован на реальный практический результат. Во время работы строятся новые отношения между учениками, а также между учителем и учащимися. Расширяется их образовательный кругозор, возрастает стойкий познавательный интерес. Работа над проектом помогает учащимся проявить себя с самой неожиданной стороны. У них есть возможность показать свои организаторские способности, скрытые таланты, а также умение самостоятельно добывать знания, что является очень существенным для организации процесса обучения в современной школе.

### **1.3. Проектная деятельность как средство развития культуры здоровья младших школьников по предмету «Окружающий мир»**

В настоящее время метод проектов как педагогическая технология успешно реализуется при изучении различных дисциплин, во внеклассной и кружковой работе на всех ступенях образования; находит свое отражение в научных изысканиях многих педагогов (Новолодская, 2011, 94).

Метод проектов на уроках «Окружающий мир» рассматривается как способ организации педагогического процесса, обладающий рядом отличительных особенностей (Тепляк, 2010, 97):

- предполагает взаимодействие педагога, воспитанников и их родителей между собой и окружающей средой в процессе планирования и поэтапного выполнения постепенно усложняющихся практических заданий по достижению поставленной цели и получению продукта совместной деятельности;
- обеспечивает единство и преемственность различных сторон образовательного процесса, межпредметную интеграцию знаний, умений и навыков;
- предусматривает высокую степень самостоятельности, инициативности учащихся и их познавательной мотивированности,
- приобретение детьми опыта исследовательско-творческой деятельности;
- служит средством развития творческой активности, мышления, способности к анализу ситуаций, постановке задач и умений нестандартно решать проблему, воспитания таких качеств личности, как целенаправленность, изобретательность, настойчивость;
- включает формирование у детей навыков по организации и использованию рабочего пространства и времени, умений оценивать свои возможности, осознавать свои интересы и делать осознанный выбор;

– ориентирован на развитие социальных навыков школьников в процессе групповых взаимодействий (Демидова, 2009, 84).

Включение школьников в проектную деятельность на уроках «Окружающий мир» учит их размышлять и прогнозировать, формирует адекватную самооценку. В качестве средства обучения проектная деятельность позволяет управлять как содержанием проекта, так и уровнем его сложности. Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение результата – создание проекта (Майер, 2010, 157).

Непременным условием проектной деятельности на уроках «Окружающий мир» является наличие выработанных представлений о ее конечном продукте и, как следствие этого, об этапах проектирования и реализации проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Как креативная педагогическая технология метод проектов на уроках «Окружающий мир» сочетает ряд взаимосвязанных функциональных категорий (Волошина, 2011, 97):

– интегративная, подразумевающая совместную деятельность учащихся, учителей и родителей, которая может включать различные направления: учебно-познавательное, игровое, трудовое, творческое, природоохранное, валеологическое, прикладное, ознакомительно-ориентировочное и проч.;

– программно-целевая, суть которой состоит в том, что реализация проекта обусловлена общественно и лично значимой целью и предусматривает поэтапную программу действий по ее достижению, т.е. структурирование содержательной части проекта с распределением обязанностей среди детей;

– деятельностная: организация проектной деятельности укладывается в структуру «мотив – проблема – цель – задачи – методы и способы – план – действия – результат – рефлексия» и ориентирована на актуализацию субъективной позиции ребенка в педагогическом процессе;

– интеллектуальная: при реализации проекта происходит формирование и развитие поисковой деятельности и интеллектуальной инициативы учащихся;

– креативная: главная идея проектной деятельности – развитие свободной творческой личности школьника, его самореализация через проживание «ситуации успеха» (успех в работе закрепляет в сознании ребенка все удачные ступени деятельности, которые в дальнейшем будут использоваться как собственный опыт и «открытия», а значит, ребенок будет заинтересован в результатах своих действий и научится нести за них ответственность);

– стимулирующая: способствует повышению личной уверенности у каждого участника проекта, давая ему возможность почувствовать себя значимым, нужным, успешным, способным преодолевать проблемные ситуации;

– коммуникативная: сотрудничество с товарищами расширяет круг межличностных взаимоотношений, обогащает коммуникативную сферу личности ребенка, совместная творческая работа с родителями улучшает взаимопонимание в семье, происходит осознание значимости коллективной работы, роли сотрудничества и сотворчества в позитивном созидании себя и окружающей среды;

– ценностно-ориентационная: через самореализацию и самоактуализацию ученик продвигается от «Я концепции» к «Мы концепции», осознает ценность взаимоотношений и взаимодействий с другими людьми и возможность их сохранения и приумножения путем самосовершенствования; через сознательное усвоение социальных норм у школьника вырабатываются

собственные ценностные ориентации, свой стиль жизни, в том числе основанный на здоровом образе жизни (Соловьев, 2010, 112).

К ведущим принципам организации проектной деятельности на уроках «Окружающий мир» учащихся можно отнести следующие (Новиков, 2009, 221).:

- последовательность в планировании и осуществлении проекта;
- регулярность (проект носит кольцевой характер: при подведении итогов работы учащиеся возвращаются к цели, которая была поставлена вначале, и убеждаются, насколько пополнились их знания и обогатился жизненный опыт, что влияет на положительную мотивацию в учении);
- динамичность (проект должен иметь разумные временные рамки);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей, интересов, возможностей и способностей учащихся;
- гуманность: добровольность участия, тактичное рассмотрение всех предложенных детьми вариантов решения проблемы;
- равенство всех членов команды, каждый из которых имеет право на ошибку, свое мнение, отказ от участия в проекте или, напротив, на согласие участвовать одновременно в различных проектах в различных ролях, на выход из проекта в любой момент, разработку своего, нового проекта;
- инициативность: значимость для детей предполагаемых результатов проекта, поддержка инициативы, ориентация на творческую деятельность несет мощный положительный заряд, создает благоприятный микроклимат, атмосферу заинтересованности и равнодушия к общему делу;
- гедонизм: участники проекта должны получать удовольствие от совместного общения и выполнения задания; через творческую работу, через созидание самих себя и предметно-пространственной, природной и социальной среды ученики включаются в процесс жизнетворения, получают от этого моральное удовлетворение, приобретают умение преодолевать негатив волевыми усилиями;

- творческое партнерство: создание атмосферы сотрудничества, вовлечение родителей и других взрослых в проектную работу;
- самодеятельность (самостоятельность и индивидуальность): реализация проекта осуществляется посредством включения детей в различные виды творческой и практически значимой деятельности, в тесном контакте с объектами социальной среды; учащиеся сами намечают программу действий и активно ее выполняют, ответственность за конечный результат несут все члены группы;
- здоровьетворение: создание творческого поля деятельности является мощным стимулом в приобщении учащихся к здоровому стилю жизни; творчество выступает действенным профилактическим средством, альтернативой вредным пристрастиям – у детей возникают новые интересы, новые ориентиры деятельности, формируется новая система ценностей; в ходе реализации валеологических проектов ребята занимаются самооздоровлением, при выполнении экологических проектов активно способствуют здоровьетворению предметно-пространственной и природной среды;
- развитие: повышение готовности учащихся к проектной деятельности, достижение определенной «зрелости», развитие творческих навыков, самооценки и пр.;
- новизна и оригинальность: проектная деятельность является творческой по своей сути, так как в результате ее создается продукт, отличающийся новизной и оригинальностью; при этом необходимой составляющей проектирования является поиск и применение оригинальных способов решения практических задач;
- результативность: деятельность школьников направлена на результат, который получается при решении практической или теоретической, но обязательно личностнозначимой и социально детерминированной задачи;

– завершенность и презентативность: проект должен быть доведен до логического завершения и представлен (защищен), с тем чтобы у каждого ребенка осталось чувство гордости за полученный результат.

Примеры проектных задач, разработанных по УМК «Окружающий мир» А. А. Плешакова (табл. 2.2.):

Таблица 1.1

Примеры проектных задач, которые, помогут освоить учебный материал и более глубоко проникнуть в тайны природы

Т п/п	Тема	Характеристика деятельности ученика
1	Транспорт	Проектное задание (проект): разработать предложения об использовании общественного транспорта в просветительских целях
2	Мир растений	Проектное задание (проект): готовить фоторассказ о мире лекарственных растений (в том числе родного края), выражать своё отношение к нему. Кратко характеризовать растения родного края на основе наблюдений
3	Мир животных	Проектное задание (проект): готовить фоторассказ о мире животных (в том числе родного края), выражать своё отношение к нему. Кратко характеризовать животных родного края на основе наблюдений. Описать опасных для здоровья животных
4	Водоём – дом из воды	Проектное задание (проект): вместе со взрослыми наблюдать за жизнью природных сообществ родного края, готовить фоторассказ о своих наблюдениях, выражать своё отношение к миру природы Правила поведения на водоеме
5	Охрана природы в культуре народов России и мира	Проектное задание (проект): вместе со взрослыми посетить одно из мест, связанных с охраной природы родного края (ботанический сад, зоопарк, национальный парк и др.), подготовить фоторассказ о своих наблюдениях Рекреационная роль природы

Нами были изучены некоторые статьи, посвященные проектной деятельности из журнала «Начальная школа».

Одним из таких проектов стало изучение взаимосвязи органов и расширение знания детей о состоянии здоровья. Автор рекомендует следующую практическую работу: Диагностика заболеваний по состоянию языка (Дубова, 2011, 42).

Дается задание: с помощью зеркала исследуй состояние своего языка. В норме он должен быть умеренно влажным, светло-красного цвета, покрыт лёгким беловатым налётом. Запиши результаты исследований, поставив дату их проведения. Постарайся сделать вывод о своём здоровье. На следующий день снова проведи исследование и запиши результаты и дату. Повторяй процедуру в течение недели. Постарайся сделать обобщающий вывод о своём здоровье. После усвоения правил диагностики каждый школьник сможет самостоятельно анализировать изменения в определённых органах и системах.

Еще один проект применялся на интегрированном занятии по математике и окружающему миру на тему «Числовые выражения. Далеко ли до солнца?» (Кочкина, 2010, 44).

Учитель мотивировал к занятию тем, что предложил принять участие в работе расчётно-конструкторского бюро, организованного при научном клубе «Мы и окружающий мир». Бюро занимается изучением вопросов, ответы на которые могут дать математические исследования. Сегодня бюро занимается исследованием космоса. Задается вопрос о том, что такое бюро? Ответ на этот вопрос школьники ищут в толковом словаре, объясняют: это название некоторых организаций в обществе, учреждении. Далее заслушивают доклад по проекту «Далеко ли до солнца?», который подготовили трое учащихся. Проводится его обсуждение.

В следующей статье проектно-исследовательская деятельность использовалась как элемент здоровьесберегающих технологий (Медведева, 2009, 37).

Урок начинался с музыкального сопровождения. Мотивация к работе заключалась в объяснении условий деловой игры. Школьники сегодня не просто дети, а учёные. Они провели свои исследования, и сегодня будет защита исследовательских работ по теме «Молоко – эликсир жизни».

Каждая группа формулирует цель (рассказать о пользе молока, раскрыть значение молока для правильного питания) и докладывает результаты исследования.

Таким образом, изучив некоторые статьи журнала, мы обращаем внимание на то, что современными учителями охотно используется проектная деятельность на уроках, которая позволяет не просто заинтересовать школьника, но и развить его культуру здоровья.

**Вывод.** Таким образом, можно сделать вывод, что развитие культуры здоровья – это неотъемлемая часть развития личности, при которой познаются основные принципы сохранения здоровья.

При реализации метода проектов необходимо учитывать возрастные особенности младших школьников: развития их внимания, мышления, памяти и т.п.

Целесообразно применять метод проектов, который позволяет не просто заинтересовать школьника, но и развить его культуру здоровья. Этот метод четко ориентирован на реальный практический результат. При его реализации строятся новые отношения между учениками, а также между учителем и учащимися. Расширяется их образовательный кругозор, возрастает стойкий познавательный интерес. Это позволяет применять метод проектов для целей развития культуры здоровья.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

### **2.1. Диагностика исходного уровня развития культуры здоровья младших школьников 3 класса**

В программе «Окружающий мир» раскрывается многосторонняя ценность природы для человека, в том числе и для здорового образа жизни людей, возможного только на основе гармоничного отношения с природой. При этом акцент с традиционно доминирующей практической значимости окружающей природы перенесен на ее эстетическую, познавательную, исследовательскую, нравственную ценность и ее роль в поддержании здоровья человека. Это позволяет задействовать метод проектов при изучении предмета «Окружающий мир», при развитии культуры здоровья. Эксперимент проводился при изучении «Окружающего мира» в УМК «Школа России» авторов А. А. Плешаков и М.Ю. Новицкая.

Эксперимент проводился в 3 классе МБОУ «Шеинская» СОШ им. Героя РФ Ворновского Ю.В. Корочанского района Белгородской области. В классе 20 человек, из которых 9 мальчиков и 11 девочек.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальная работа включала в себя констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

На первом, констатирующем этапе, целью выступало провести диагностику исходного уровня развития культуры здоровья. Для этого необходимо:

- подобрать диагностические методики;
- провести тестирование;
- проанализировать полученные результаты.

Задачи эмпирического исследования:

- провести диагностику уровня развития культуры здоровья младших школьников, осуществить анализ и интерпретацию полученных данных;

Методики исследования. С целью выявления уровня развитости культуры здоровья у младших школьников использовали адаптированные диагностические методики С. Е. Шукшиной, А. Д. Кошелевой, Г. А. Урунтаевой и др.

1. Методика «Что я знаю о своём организме» (автор С. Е. Шукшина) (Приложение 1).

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у младших школьников и соблюдения этих правил.

Исследование проводилось индивидуально с каждым ребёнком. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся человеческого организма.

Если ребёнок затруднялся, ему задавались наводящие вопросы.

Для выявления уровня развитости культуры здоровья использовались следующие критерии и показатели:

Критерий достаточности знаний (наличие знаний о физическом, психическом, социальном здоровье).

Сформированность эмоциональных проявлений (способность к сочувствию, сопереживанию, наличие (отсутствие) положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками).

Критерий отношения (значимость здорового образа жизни, устойчивость интереса к физическому, психическому, социальному здоровью).

Позитивные действия, как в реальной, так и вербальной ситуации (активность в решении проблемных ситуаций).

На основе выделенных критериев и показателей были определены следующие уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Школьник знает правила ухода за своим телом (правильное питание, гигиена, нормальный сон, упражнения), бережно относится к своему здоровью.

Сформировано положительное представление о самом себе. Учащийся умеет общаться с другими людьми и поддерживать хорошие взаимоотношения, способен излагать свои знания компактно, умеет развернуть их в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала о физическом, психическом, социальном здоровье, способность к сочувствию, положительно окрашенные эмоции при общении со сверстниками, устойчивый интерес к здоровью, активность при решении проблемных ситуаций.

Средний уровень: к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье. Однако ребенок не всегда может развернуть знания в ряд последовательных шагов. Проявляется эмоциональная реакция на новизну материала, способность к сочувствию, наличие положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками, но интерес к физическому, психическому, социальному здоровью не устойчивый.

Низкий уровень: к этому уровню относятся дети, у которых отсутствуют знания о физическом, психическом, социальном (духовном) здоровье. Эмоциональная реакция на новизну материала, любознательность способность к сочувствию проявляются не всегда. Отсутствует интерес к физическому, психическому, социальному здоровью.

Анкета «Я и мое здоровье».

Цель анкетирования – выявление отношения младших школьников к своему здоровью.

Анкета была составлена нами самостоятельно.

Учащимся предлагалось ответить на 9 вопросов «да» или «нет». (Приложение 2).

После обработки результатов, полученных при проведении первой анкеты, было установлено:

1) 85 % учащихся неправильно дают определение понятию «здоровье» («когда у тебя ничего не болит»), т.е. определяют только состояние физического благополучия.

2) И лишь 15 % учащихся дают полное определение (состояние физического, психического и социального благополучия).

Не все ученики проявляют интерес к своему здоровью:

1) 35 % учащихся считают, что у них здоровье «отличное»;

2) 5 % учащихся – «не очень хорошее»

3) 60 % учащихся – «удовлетворительное».

Хотя 55 % учащихся жалуются на какие-то болезни (болит голова, ноги, живот, простуда), 30 % учащихся чувствуют всегда усталость после уроков.

Утреннюю зарядку выполняют только 25 % учащихся.

К занятиям на уроках физкультуры, учащиеся относятся положительно: 75 % учащихся занимаются «с полной отдачей», 45 % учащихся ходят в секции.

Режим дня соблюдают только 55% учащихся.

25% учащихся не могли определить правильность своего питания.

Все учащиеся смогли написать некоторые правила сохранения своего здоровья.

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, сохранять свое здоровье, но делают это не всегда последовательно и не постоянно:

– 5 % учащихся делают по утрам зарядку;

– 55 % учащихся – иногда;

– 20 % учащихся не делают ее совсем,

– режим дня соблюдают 20% учащихся не всегда.

Таким образом, на основе результатов анализа представлений младших школьников о здоровье, о здоровом образе жизни, всех учащихся можно разделить на три уровня:

– высокий уровень – 4 чел. (20 %),

- средний уровень 12 чел. (60%)
- низкий уровень – 4 чел. (20 %).

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 2.1.

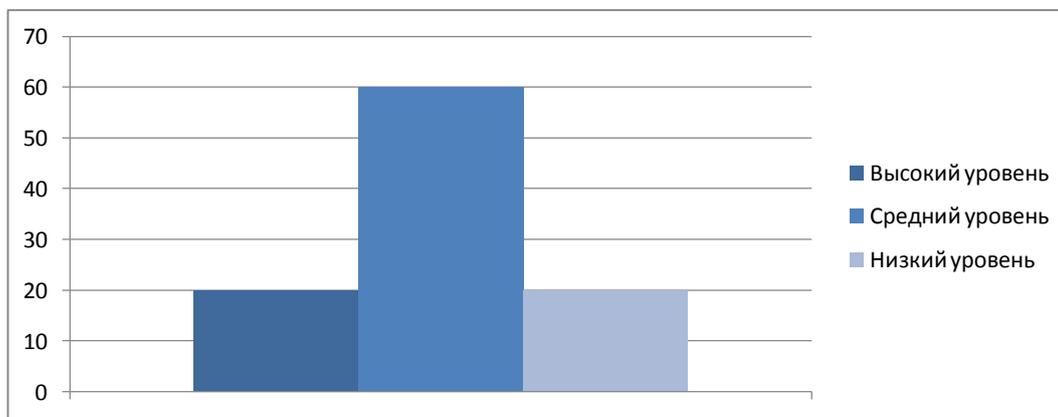


Рисунок 2.1. Уровень представлений учащихся о своём здоровье, соблюдения здорового образа жизни

Качественный анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что при проведении бесед четверо испытуемых (№ 2, 4, 9, 10) нуждались в незначительной помощи взрослого в виде наводящих вопросов: Из чего состоит тело? (Приложение 1). Испытуемые № 1, 3, 6 не могли ответить на вопросы о том, какие «силачи» находятся в теле и заставляют двигаться скелет, для чего человеческому организму нужна кровь? Эти же школьники затрудняются ответить на вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 15. Семь школьников (испытуемые № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10) продемонстрировали низкий уровень знаний о человеческом организме.

На следующем этапе констатирующего эксперимента нами было проведено тестирование учащихся. Оно позволило определить поведение младших школьников в различных ситуациях.

Учащимся был предложен тест-опросник О. И. Гридневой с различными ситуациями (Приложение 3).

Цель – позволяет выявить владение младших школьников нормами и правилами поведения.

Каждый ответ оценивался от 1 до 3 баллов:

- 1 балл – неправильный ответ, ребенок не знает, как вести себя в данной ситуации;
- 2 балла – частично правильный ответ, младший школьник имеет частичное представление о том, как вести себя в данной ситуации;
- 3 балла – правильный ответ, показывающий, что учащийся имеет полное представление о нормах и правилах поведения в ситуации.

На основе полученных результатов можно определить три уровня представлений:

- 12 баллов – высокий уровень (у младшего школьника хорошо сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях);
- 10-8 баллов – средний уровень (у младшего школьника частично сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях);
- 7-4 балла – низкий уровень (у младшего школьника не сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях).

Результаты тестирования представлены в Таблицу 2.1.

Таблица 2.1

**Результаты проявления когнитивного критерия  
на констатирующем этапе эксперимента**

Классы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Количество учеников	%	Количество учеников	%	Количество учеников	%
Ученики 3-го класса	2	12	12	56	6	32
из них мальчиков:	1	6	7	30	4	20
девочек	1	6	5	26	2	12

На основе данного теста-опросника мы оценили уровни развития представлений о нормах и правилах поведения в различных ситуациях. Обработка полученных результатов выявила, что только у 2 учеников 3 класса наблюдается высокий уровень представлений о нормах и правилах поведения в различных ситуациях, касающихся сохранения здоровья.

У 12 учеников отмечен средний уровень развитости представлений о нормах и правилах поведения в различных ситуациях.

У 6 учеников отмечен низкий уровень развитости представлений, у них вообще не сформированы нормы и правила поведения в различных ситуациях.

Анкета «Я и мое здоровье».

На вопрос «Болел ли ты в последние полгода?», 9 детей из 20 ответили «да» – это 45% детей, из них 5 девочек и 4 мальчика.

На вопрос «У Вас есть постоянный режим дня?» 3 человека ответили «да» – это 15% опрошенных детей, из которых 2 девочки и 1 мальчик.

На вопрос «Кто из Вас ежедневно выполняет утреннюю зарядку?» положительно ответили лишь 2 ребенка – это 10% от числа респондентов, среди которых 2 девочки.

На вопрос «Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?» лишь 9 детей ответили «проводят» – это 45% опрошенных, среди которых 6 мальчиков и 3 девочки.

На вопрос «Каждый день ли Вы употребляете фрукты и овощи?», лишь 6 детей ответили, что «употребляют овощи и фрукты», что составляет 30% от общего числа, из которых 5 девочек и 1 мальчик.

На вопрос «Вы всегда одеваетесь по погоде?» 5 детей ответили положительно, что составляет 25%, из которых 4 девочки и 2 мальчика.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?» лишь 2 ребенка ответили положительно, что составило 10% от общего числа детей, из которых 2 девочки и ни одного мальчика.

На вопрос «Пробовали ли Вы курить?» никто не ответил положительно.

На вопрос «Пробовали ли Вы пиво и алкогольные напитки?» лишь 1 мальчик (5% от общего числа) ответил положительно.

Таким образом, по результатам анкеты «Я и мое здоровье» мы можем сделать вывод, что не все школьники заботятся о своем здоровье и соблюдают режим дня. Однако во внимание принят факт, что никто из детей не пробовал курить.

Полученные результаты констатирующего этапа позволяют сделать вывод о том, что уровень развития культуры здоровья младших школьников средний, об их слабой готовности вести здоровый образ жизни.

В соответствии с выводами, сделанными на этапе констатирующего эксперимента, спланировали, организовали и провели формирующий этап эксперимента.

Таким образом, в результате проведения эксперимента по выявлению уровня развития культуры здоровья у младших школьников, мы выявили ряд проблем:

- у учеников 3-го класса слабо сформированы представления о здоровом образе жизни;
- у учеников 3-го класса слабо сформированы о действиях в различных валеологических ситуациях;
- проектная деятельность в курсе «Окружающий мир» отсутствует, все изучение курса строится на теоретических аспектах.

Выделив основные проблемы развития культуры здоровья у младших школьников, мы можем приступить к формирующему этапу нашего эксперимента.

## **2.2. Экспериментальная работа по развитию культуры здоровья средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир»**

Целью формирующего этапа эксперимента было разработать и апробировать систему проектов, направленных на развитие культуры здоровья младших школьников.

Начинается обучение учащихся проектной деятельности с тренинговых занятий по развитию информационно-аналитических умений, информационно-поисковых умений.

Сначала формировали способности развивать собственную точку зрения, смотреть на объект с разных сторон. Для этого предлагалось задание: «Дойдя до речки, мы увидели на берегу следы костра, пустые банки и пластиковые бутылки». Необходимо продолжить рассказ, представив себя в роли:

- мальчика, гуляющего вдоль речки с друзьями;
- эколога;
- главы местного самоуправления;
- галки, сидящей на дереве и т.д.

При организации работы в группах использовали различные варианты формирования групп школьников: группа по желанию, «случайная» группа, группа, сформированная лидером (капитаном, командиром), группа, сформированная мною в соответствии с поставленными целями, а также по теме работы или по уровню сложности задания.

Для того чтобы эта работа была плодотворной, в первую очередь, ранее учили детей правильно строить свои высказывания, в частности: как выразить свою точку зрения, как высказать своё несогласие с мнением другого ученика, как уточнить высказывание одноклассника. При организации проектной деятельности вырабатывали и фиксировали совместно с детьми правила работы в группе (говори вполголоса, один говорит – другие слушают, не перебивай выступающего).

При изучении раздела «Человек» Плешаков А.А. предлагает учащимся практическую работу в форме самонаблюдения за своим организмом. Нами был использован этот проект и разработан общий алгоритм проведения самонаблюдения:

- 1) Цель. Что я хочу узнать?
- 2) Определение смысла. Какова идея? Что будем изменять? Каким образом? Что на это должно реагировать? Как следить за этим?
- 3) Оборудование. Какие нужны приборы? Какие требуются материалы?
- 4) Ход работы. Как нужно действовать (план)?
- 5) Результаты. Что получено? Наглядные представления
- 6) Выводы. Насколько точны полученные результаты? Сравнение результатов с другими учащимися.
- 7) Осмысление результатов и выводы на будущее. Что нужно сделать, чтобы результаты стали лучше? Можно ли продолжить исследование? Для чего? Как?

В практической деятельности младшие школьники учатся работать в коллективе: распределять работу, договариваться, получать общий результат. В связи с этим мы решили разделить ребят на группы для работы над проектами.

Внутри каждой группы был выбран организатор, который помогает выдвигать версии всем членам группы, планировать деятельность и принимать совместное решение.

Нами был составлен план проведения каждого урока. Основные его этапы можно увидеть в таблице 2.2.

Таблица 2.2

## Этапы проведения уроков из курса «Окружающий мир»

Практическая деятельность, заложенная в учебнике	Этапы развития культуры здоровья	
	Постановка проблемы	Открытие знаний под руководством учителя через деятельность
Практическая деятельность не предусмотрена.	Проблемный вопрос: Всегда ли окружающая среда – верный друг нашему здоровью?	Эксперимент: взяли пробы снега в парке вдали от дороги, около завода, у дороги.
На уроке организуется практическая работа в парах: С помощью лупы рассмотри кожу своей руки. Что ты видишь на её поверхности.	Проблемный вопрос: Почему раны на коже называют «воротами для болезней?»	Поиск информации о первой помощи
Практическая работа: 1.Прощупай свои руки, ноги, туловище и голову. Твёрдое – это кости. 2.Попробуй на ощупь определить, чем различаются кости и какое значение они имеют.	Проблема: Как определить нарушения осанки?	Ребята провели исследование осанки. Нужно встать вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкнуть стопы, смотреть прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опустить. Если ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед. Результат обследования: Ребята обратили внимание на осанку.
Практическая работа: 1.Измерь обхват руки выше локтя. 2.Сильно согните руку в локте и снова измерьте друг у друга обхват руки. 3.Сравните результаты. Объясните разницу.	Проблема: Почему при однообразной работе мышцы быстро устают? Кто меньше устаёт при физических нагрузках?	Самонаблюдение: 1.Вытяни руки и поддержи некоторое время. в этом положении. Сколько времени ты можешь держать руки в таком положении? 2.Сделай 15 приседаний подряд. Одинаковы ли твои ощущения после выполнения первого и последнего приседания? Попробуй объяснить.

<p>Практическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Посчитайте, сколько вдохов и выдохов вы делаете за 1 минуту в спокойном состоянии.</li> <li>2.Сделайте 10 присяданий подряд. Посчитайте количество вдохов и выдохов за 1 минуту.</li> <li>3.Сравните результаты. Сделайте вывод и запишите в тетрадь.</li> </ol>	<p>Проблема: Как изменяется дыхание при физических нагрузках у тренированного и нетренированного человека.</p>	<p>Практическая работа. Ребята подсчитали, сколько вдохов и выдохов они делают за 1 минуту в спокойном состоянии и после 20 приседаний. Вывод: Тренированный человек, благодаря хорошо развитым дыхательным мышцам, дышит глубоко и ровно даже во время физических нагрузок. Его дыхание быстро успокаивается и у него не бывает одышки.</p>
<p>Практическая работа не заложена.</p>	<p>Проблема: Влияет ли питание на здоровье человека?</p>	<p>Исследовательская работа - составление списков полезной и вредной пищи.</p>
<p>Практическая работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рассмотри какую-нибудь картинку. Какую окраску имеют предметы на ней? С помощью какого органа чувств ты это определил?</li> <li>2.Закрой глаза и понюхай масло, уксус, духи. Какой орган чувств помог тебе узнать каждое вещество?</li> <li>3.Какой орган чувств помогает тебе отличить холодные предметы от тёплых, гладкую поверхность от шероховатой?</li> </ol>	<p>С помощью чего мы чувствуем вкус? Почему плохо ощущаем вкус во время болезни?</p>	<p>Эксперимент. Мы взяли кусочки фруктов и дали их ребятам, у которых были завязаны глаза. По вкусу ребята быстро определили фрукты.</p>

Рассмотрим подробнее выполненные проекты.

На первом этапе проектной деятельности темой урока мы выбрали «Человек – часть живой природы».

Цель проекта – объяснить на наглядном примере ученикам, что в окружающей природной среде могут быть опасные для здоровья вещества.

Вместе с учениками, выйдя на улицу, собрали образцы снега возле дороги для выяснения степени его чистоты. Вернувшись в классы и профильтровав растаявший снег, ученики увидели, как на дне колбы появился грязный осадок. После обсуждения причин этого явления они пришли к выводу, что в

загрязненной воде, воздухе, снеге существует много вредных и загрязняющих веществ. И что собирать какие-либо овощи или фрукты опасно возле дорог.

Также, мы записали в дневники и заучили экстренные телефоны медицинской, пожарной, газовой службы.

Для того, чтобы закрепить результаты эксперимента, мы предложили ученикам дома нарисовать плакат на тему «Чистота окружающей среды – залог здоровья» и принести их к следующему уроку.

На следующем уроке мы оценили каждый плакат и выбрали лучший, поставили за них баллы каждому ученику.

Темой второго проектного урока мы выбрали «Кожа человека». В этом уроке необходимо было научить школьников правильно делать перевязку, если человек поранил кожу.

Цель урока – рассказать ученикам и показать на примере, как надо ухаживать за кожей при получении травмы.

Отвечая на поставленный проблемный вопрос (табл. 2.2.), школьники пользовались словарями, интернет-источниками. Они правильно ответили, почему рана является «воротами инфекции». Затем приступили к практической работе. Предварительно школьники должны были изучить, какое ранение и на какой части тела оно находится. Затем мы предложили ученикам сделать друг другу перевязку. Каждый ученик старался как можно лучше сделать задание. Под конец урока каждому ученику были выставлены баллы за проделанную работу.

В качестве домашнего задания мы предложили ученикам дома самостоятельно потренироваться делать перевязку себе, а затем на следующем уроке продемонстрировать, за что будут выставлены баллы.

Темой третьего урока мы выбрали «Скелет человека».

Цель проекта – довести до учеников показав на наглядном примере, что красивая осанка у человека может быть в результате занятий спортом.

Было предложено исследовать свою осанку. Учащиеся проанализировали осанку друзей по классу. Они установили, что красивая осанка у тех девочек класса, которые занимаются гимнастикой или танцами. Были высказаны предположения о причинах этого явления. Затем выполнен проект «Оценка соответствия массы портфеля гигиеническим нормам».

Ребята измерили массы своих портфелей и сравнили с нормой. Несмотря на то, что гигиенические нормы по СанПиНу для учащихся 3-4 классов составляют 2-2,3 кг, у всех учащихся оказалось превышение веса портфеля. Была проведена беседа по вопросу: Что делать, чтобы вес портфеля не превышал норму? К каким изменениям может привести привычка носить портфель в одной руке?

Для демонстрации последствий мы показали рисунки искривленного позвоночника из – за ношения портфеля в 1 руке.

Далее мы провели физкультминутку для учеников.

У ребят возник вопрос: «Какие ещё есть изменения в скелете, влияющие на здоровье человека?». Ученики сами предложили провести практическую работу по определению плоскостопия. Самым простым методом определения плоскостопия является снятие плантограммы – отпечатка подошвенной поверхности стопы.

В качестве домашнего задания мы предложили ученикам дома провести исследование своей стопы, а также написать 2-3 предложения о том, как, по их мнению, не допустить деформации ноги.

На следующем уроке мы зачитали все записи ребят и выставили баллы за лучшие работы.

Темой четвертого урока стала «Мышцы человека».

Цель проекта – получить и закрепить знания о том, что каждое выражение эмоции человека – это результат работы мышц.

На этом уроке мы предложили ребятам устроить соревнования по реслингу.

Победителями оказались школьники, посещающие спортивные секции. Дети сделали вывод: «Занятия спортом помогают укрепить мышцы».

У ребят возник вопрос: «Все ли мышцы у человека развиваются?

Как в жизни мы используем мышцы лица?»

Третьеклассники придумали творческое задание – разыграть сценки пантомимы, где активно работают мышцы лица для выражения удивления, испуга, радости и грусти. Остальные учащиеся должны были угадать, какое чувство выражается этой пантомимой. Победителями были те, кто больше всего угадал выражений эмоций. Ребятам были выставлены баллы. При подведении итога школьники еще раз вспомнили о том, что зарядка укрепляет мышцы. Им было задано задание – выяснить у своих друзей, как часто они делают зарядку в течение недели. Результаты этого исследования были заслушаны на следующем уроке.

Темой пятого урока было «Дыхание человека».

Цель проекта – закрепить у детей знания о правильном дыхании во время нагрузок.

На пятом уроке мы предложили школьникам провести дыхательные упражнения и на основе алгоритма составили физкультминутку для развития дыхательных мышц.

В качестве домашнего задания мы предложили ребятам сделать в свободное время фотографию на тему «Мы выбираем здоровый образ жизни». На следующем уроке за лучшие фотографии были выставлены оценки.

Темой шестого урока мы выбрали «Питание человека».

Цель проекта – развить у детей желание к правильному питанию и объяснить, что правильное питание – не всегда невкусное.

На шестом уроке в ходе работы ребята выработали рекомендации правильного питания (памятка), которые распространили среди младших школьников.

В качестве домашнего задания мы предложили записать ребятам, что они кушают дома.

На следующем уроке мы выставили баллы за самое правильное меню учеников.

Темой седьмого урока мы выбрали «Органы чувств человека».

Цель проекта – рассказать детям об основных органах чувств и в результате эксперимента показать какой орган чувств за какие функции отвечает.

На седьмом уроке мы предложили посидеть ребятам в тишине с закрытыми глазами и включили тихую классическую музыку. Затем предложили ребятам рассказать о своих ощущениях.

Ребята с удовольствием выполняют такие творческие практические задания и заметили, что рисование, слушание музыки помогают расслабиться, эмоционально отдохнуть, переключить своё внимание.

В качестве домашнего задания мы предложили ребятам разработать физкультминутку для отдыха глаз.

На следующем уроке мы оценили каждую физкультминутку и выставили баллы.

К восьмому уроку мы предложили ребятам сделать проект на тему «Знаменитые спортсмены». Для реализации проекта мы посоветовали ребятам принести самостоятельно сделанные плакаты, рисунки, подделки, вырезки, а также обязательным приложением к этому сделать сочинение почему именно данный спортсмен достоин звания «лучший».

По окончанию эксперимента мы подвели итоги, кто больше всего набрал баллов и поощрили его небольшой корзиной фруктов.

### **2.3. Анализ достигнутого уровня развития культуры здоровья младших школьников на контрольном этапе эксперимента**

Целью контрольного этапа эксперимента было установить, насколько повысился уровень развития культуры здоровья младших школьников. Для этого были использованы те же диагностические методики, что и на констатирующем этапе эксперимента (анкета «Я и мое здоровье», «Что я знаю о своём организме»).

На констатирующем этапе эксперимента мы можем обратить внимание, что высокий уровень культуры здоровья увеличился на 40% у учащихся 3 – го класса, средний уровень снизился на 20%, а учеников с низким уровнем культуры здоровья после эксперимента не было выявлено по результатам методики «Что я знаю о своем организме».

В результате повторного анкетирования «Я и мое здоровье» мы выявили изменения.

На вопрос «Болел ли ты в последние полгода?», лишь 5 детей из 20 ответили «да» – это 25% детей, из них 2 девочки и 3 мальчика.

На вопрос «У Вас есть постоянный режим дня?» 14 человек ответили «да» – это 70% опрошенных детей, из которых 7 девочек и 7 мальчиков.

На вопрос «Кто из Вас ежедневно выполняет утреннюю зарядку?» положительно ответили лишь 12 детей – это 60% от числа респондентов, среди которых 5 девочек и 7 мальчиков.

На вопрос «Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?» 19 детей ответили «проводят» – это 95% опрошенных, среди которых 9 мальчиков и 10 девочек.

На вопрос «Каждый день ли Вы употребляете фрукты и овощи?», 13 детей ответили, что «употребляют овощи и фрукты», что составляет 65% от общего числа, из которых 8 девочек и 5 мальчиков.

На вопрос «Вы всегда одеваетесь по погоде?» 15 детей ответили положительно, что составляет 75%, из которых 7 девочек и 8 мальчиков.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?» 5 детей ответили положительно, что составило 25% от общего числа детей, из которых 3 девочки и 2 мальчика.

На вопрос «Пробовали ли Вы курить?» никто не ответил положительно.

На вопрос «Пробовали ли Вы пиво и алкогольные напитки?» лишь 1 мальчик (5% от общего числа) ответил положительно.

Таким образом, мы можем обратить внимание, что дети чаще стали бывать на свежем воздухе, кушать овощи и фрукты и на 3 ребенка больше стало посещать спортивные секции. Можно сделать вывод, что наша проектная деятельность положительно повлияла на развитие культуры здоровья у школьников.

Таким образом, мы пришли к выводу, что если детям наглядно рассказывать об окружающем мире, а также периодически проводить эксперименты, можно добиться не только заинтересованности вести здоровый образ жизни, но и повысить уровень успеваемости.

Анализ результатов повторного анкетирования показал, что у детей произошла значительная переоценка отношения к своему здоровью и образу жизни. Дети приобрели знания о системах органов и их работе, осознали значение ведения здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья и приобщились к нему, больше написали правил сохранения здоровья.

Поэтому к высокому уровню уже можно было отнести 12 чел. (60 %), к среднему уровню – 8 чел. (40%) и к низкому уровню – 0 чел.(0%). Обобщенные данные представлены на рис. 2.2.

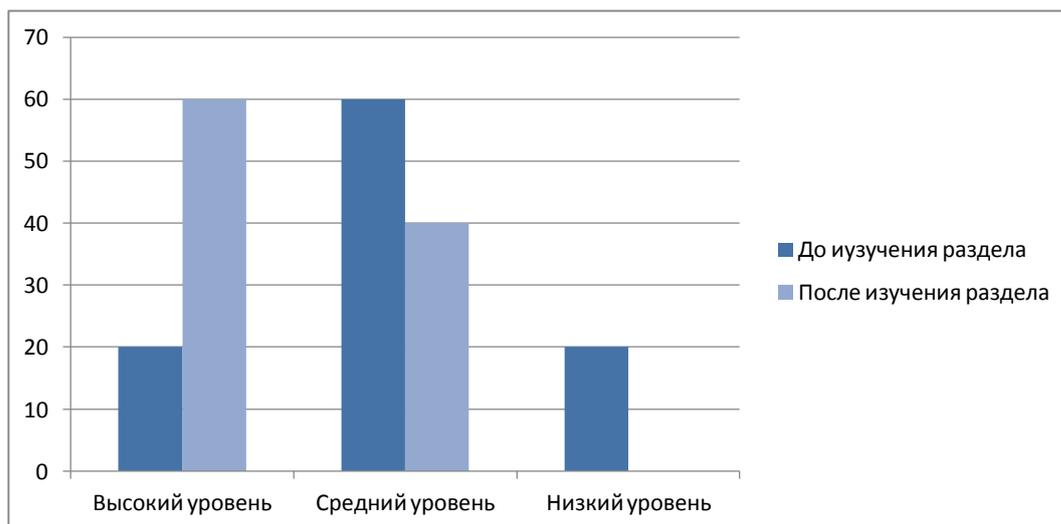


Рис. 2.2. Диаграмма представлений учащихся о своём здоровье, соблюдения здорового образа жизни (до изучения и после изучения раздела)

Результаты диагностирования подтверждают наше мнение о том, что проектный подход положительно влияет на развитие культуры здоровья младших школьников. Наблюдались и другие результаты: дети стали более организованными и собранными; сокращены конфликтные ситуации между детьми; увеличилась двигательная активность детей; улучшилась работоспособность на уроке.

Основными результатами проектного подхода в развитии культуры здоровья можно считать ценностную ориентацию младших школьников на здоровье и здоровый образ жизни, соблюдение правил развития и сохранения здоровья в повседневных поступках, осознанное умение вести здоровый образ жизни.

### **Вывод к главе 2.**

Таким образом, диагностика на констатирующем этапе эксперимента показала, что многие учащиеся не имеют полного представления о состоянии своего здоровья, которое признают удовлетворительными 60% школьников. У них отмечается средний уровень развития культуры здоровья.

В ходе работы проводили опытную работу с учениками, а также давали проекты для самостоятельного творчества. На уроках мы подробно изучали строение человека и окружающий мир. После проведения 8 уроков у учеников 3-го класса по «Окружающему миру», на которых организовывали проектную работу по развитию культуры здоровья, показатели улучшились. Теперь у 12 чел. (60 %), стал высокий уровень отношения к своему здоровью, у 8 чел. (40%) учащихся стал средний уровень отношения к своему здоровью. На основе проведенного эксперимента мы можем считать, что гипотеза подтверждена: проектная деятельность положительно повлияла на развитие культуры здоровья у учеников 3-го класса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ педагогической и методической литературы подтвердил актуальность темы исследования, потому что проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников ставится одной из главных задач федеральным государственным стандартом начального общего образования, признается приоритетной социальной и личностной ценностью, ведущим показателем жизнеспособности, уровня социального и личного благополучия, гармоничности развития человека и общества.

Развитие культуры здоровья – это неотъемлемая часть развития личности, при которой познаются основные принципы сохранения здоровья.

Культура здоровья представляет собой результат педагогического процесса. Она состоит из следующих компонентов:

- устойчивая сформированность, ценность здоровья и человеческой жизни, которая мотивирована к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом,
- знание своих возможностей и вера в собственные силы, представления о себе, своей самооценности, ощущение себя субъектом здоровья и здоровой жизни,
- проявление бережного, уважительного и заботливого отношения к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру.

Метод проектов, судя по литературным источникам, оказывается одним из наиболее подходящих для развития указанных компонентов культуры здоровья, а также коммуникативности, уровня физического и социального благополучия, качества и удовлетворенности жизнью.

Диагностика развития уровня здоровья у учащихся третьего класса показала преобладание среднего уровня развития культуры здоровья. Многие учащиеся не имеют полного представления о состоянии своего здоровья.

На уроках «Окружающего мира» мы организовали серию проектов, нацеленных на развитие культуры здоровья. В ходе восьми уроков проводили опытную работу и давали проекты для самостоятельного творчества.

В ходе проведенного нами анализа достигнутых результатов было определено, что теперь у 60 % учащихся отмечен высокий уровень культуры здоровья, у 40% школьников – средний уровень.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша проектная работа положительно повлияла на развитие культуры здоровья у учеников 3-го класса. Гипотеза подтверждена.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абакумова Е.С. Культура и ее компоненты / Е.С. Абакумова. – М.: Академия, 2010. – 361 с.
2. Аксенова М.В. Искусство воспитания в школе / М.В. Аксенова. – М.: Феникс, 2009. – 138 с.
3. Базарных В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс - контроль в школе и дома / В.Ф. Базарных. – М.: Аркти, 2010. – 176 с.
4. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Совершенство, 2009. – 154 с.
5. Бочаров Е.Н. Как привить ребенку полезные привычки / Е.Н. Бочаров. – Киров: Пресс, 2011. – 167 с.
6. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства: учеб.-метод.пособие / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург, 2012. – 149 с.
7. Вульффов Б.З. Педагогическое сопровождение как явление / Б.З. Вульффов // Психологическое и социально-педагогическое сопровождение детей и молодежи. – Ярославль, 2012. – С.13.
8. Герасимова О.Л. Подвижные игры в помещении для 7-8 лет / О.Л. Герасимова. – Новосибирск, 2011. – 213 с.
9. Гитянов А.Д. Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка / А.Д. Гитянов. – М.: Эгвес, 2012. – 440 с.
10. Гречаник Т.С. Валеология: Учебное пособие / Т.С. Гречаник. – Томск, 2010. – 127 с.
11. Гриророва И.П. Тренинги для детей / И.П. Григорова. – Самара: БИОМ, 2009. – 182 с.
12. Дашкова И.Т. Воспитание здоровой личности / под ред. Б.М. Старкова. – Новосибирск: изд-во НГПУ, 2009. – 160 с.
13. Демидова М.Ю. Методика личностно-ориентированного обучения / М.Ю. Демидова. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с.

14. Зинукова Е.В. Педагогика здоровья / Е.В. Зинукова. – М.: Инфро-М, 2011. – 273 с.
15. Ключева Н.В. Педагогическая психология: учеб. / Н.В. Ключева. – М.: Влад-Пресс, 2011. – 341 с.
16. Краснов С.Т. Валеологические основы УВП в школе / С.Т. Краснов. – М.: Просвещение, 2010. – 144 с.
17. Куренков Г.И. Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие / Г.И. Куренков. – М.: Астрель, 2010. – 180 с.
18. Лукина Т.Н. Воспитание детей в школе: новые подходы и технологии / Т.Н.Лукина, С.М. Березина. – СПб.: Питер, 2015. – 251 с.
19. Майер А.А. Педагогическая валеология / А.А. Майер. – М.: Астрель, 2010. – 260 с.
20. Малярчук Н.Н. Валеология: Учебное пособие / Н.Н. Малярчук. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2009. – 210 с.
21. Малярчук Н.Н. Валеология: Учебное пособие. Часть 2. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. – 192 с.
22. Маркина Н.М. Путь к здоровью / Н.М. Маркина. – М.: Экспо, 2009. – 139 с.
23. Мельников И.В. Как научить ребенка соблюдать режим дня / И.В.Мельников. – М.: ЛитРес, 2012. – 175 с.
24. Мухин Е.П. Основы здорового образа жизни / Е.П. Мухин. – СПб.: Питер Ком, 2014. – 110 с.
25. Николаенко В.М. Психология и педагогика / В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрюшина и др // Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАиУ, 2011. – 175 с.
26. Новиков А.Р. Лекции о воспитании культуры здоровьесбережения / А.Р.Новиков. – М.: АСТ, 2009. – 531 с.
27. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И.Ожегов. – М.:ООО «Изд-во Оникс», 2011. – 1101 с.

28. Павлидис Теодорос. Компоненты основ культуры здорового образа жизни / Теодорос Павлидис, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №12. – С.79.
29. Пасюков П.Н. Здоровьесбережение как стратегия модернизации педагогического образования в современных условиях (монография) / П.Н. Пасюков, О.Р. Кокорина, Т.М. Пономаренко. – М.: Компания Спутник, 2012. – 304 с.
30. Перкрестова М.Л. Теоретические основы педагогического сопровождения личности / М.Л. Перкрестова. – Екатеринбург: МИР, 2012. – 110 с.
31. Петрова О.О. Возрастная психология: Конспект лекций. 2-е изд. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012. – 241 с.
32. Пирогов Е.К. Беседы о здоровье школьников: Книга для учителей. – М.: Просвещение, 2012. – 236 с.
33. Попова А.И. Здоровье через образование / А.И. Попова. – СПб.: Речь, 2011. – 160 с.
34. Распопов П.Н. Культура здоровья / П.Н. Распопов. – Минск, 2010. – 140 с.
35. Родынина К.Г. Особенности педагогического сопровождения учащихся младшего звена / К.Г. Родынина. – Новгород: Корифей, 2009. – 169 с.
36. Рожков М.И. Сопровождение детей и молодежи как компонент социально-педагогической деятельности: матер. междунаrod. науч. конфер. – Ярославль, 2012. – 325 с.
37. Симакова Д.Е. Формирование ЗОЖ на уроках в начальной школе / Д.Е. Симакова. – М.: Альфа-пресс, 2011. – 103 с.
38. Сладков И.Р. Азбука здорового образа жизни / И.Р. Сладков. – Екатеринбург, 2010. – 117 с.
39. Смирнов А.Г. Здоровьесбережение в школе / А.Г. Смирнов. – М.: ЭКСПО, 2011. – 183 с.

40. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК ПРО, 2012. – 240 с.
41. Соловьёв Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие, ч.3. – Ставрополь: изд-во СГУ, 2010. – 163 с.
42. Столяренко А.М. Психология и педагогика / А.М. Столяренко // Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 423 с.
43. Тележук А.М. Интеллектуальная радуга. Часть 2 / А.М. Тележук. – Екатеринбург, 2011. – 183 с.
44. Тепляк И.Г. Оздоровительные технологии в образовательном процессе // Педагогика, 2010. – 110 с.
45. Ткаченко Е.В. Образование и наука. Будущее в ретроспективе / Е.В. Ткаченко // Научно-методический сборник. – Екатеринбург: Изд-во УрО РАО, 2010. – 434 с.
46. Толковый словарь русского языка / под ред. Т.Ф. Ефремовой. – М.:ЭКСПО, 2012. – 207 с.
47. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. проф. Д. Ушакова. – М.: ТЕРРА, 2013. – Т.4. – 378 с.
48. Храдко Л.Г. Роль здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении / Л.Г. Храдко. – Кемерово, 2011. – 246 с.
49. Холодок О.В. Здоровью надо учить / О.В.Холодок. – М.: Профи, 2009. – 148 с.
50. Шевчук Л.Е. Педагогическое сопровождение в условиях начальной школы / Л.Е. Шевчук. – М.: ООО «Изд-во Оникс», 2011. – 189 с.
51. Яшина Л.Д. Педагогика здоровья / Л.Д. Яшина. – Краснодар: ЭпиТек, 2012. – 142 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Методика «Что я знаю о своем организме» (автор С.Е.Шукшина)

Цель: выявить уровень знаний о человеческом организме у детей старшего дошкольного возраста.

Вопросы детям:

1. Что ты знаешь о строении своего тела? Из чего оно состоит?
2. Представь себе, что у тебя есть волшебная подзорная труба, которую можно приставить к животику и посмотреть, что там находится. Что ты там увидишь?
3. Нужно ли помогать своему организму? Чем и как ты ему помогаешь?
4. Полезна ли нам боль? Боль помогает людям жить или мешает? Что было бы с человеком, если бы он не чувствовал боли?
5. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?
6. Если предположить, что скелет «убежал» из твоего тела, не оставив ни одной косточки, то:
  - а) твое тело осталось бы прежним или стало другим?
  - б) ты бы смог жить без скелета? Почему?
7. Какие «силачи» находятся в твоем теле и заставляют двигаться твой скелет?
8. Что могут делать мышцы?
9. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
10. Для чего человеку необходимо сердце?
11. Для чего человеческому организму нужна кровь?
12. В каком состоянии находится кровь человека: в неподвижном состоянии или в постоянном движении:
  - а) когда ты ходишь, бегаешь?
  - б) когда ты сидишь?
  - в) когда ты лежишь (спишь)?
13. Что заставляет кровь постоянно двигаться?  
Зачем мы дышим?
14. Куда попадает воздух после того, как ты вдохнул его носом?
15. Для чего мы должны питаться?
16. Куда попадает пища и что с ней происходит после того, как ты взял ее в рот?
17. Покажи, где находится головной мозг.
18. Для чего нам нужен мозг, как он помогает человеку?

19. Как устроены все люди? Одинаково или каждый по-разному (по-своему)?
20. Кто такие - инвалиды? Как и чем мы им можем помочь?
21. Почему люди болеют?
22. Что ты должен делать, как себя вести, чтобы:
- а) быть здоровым и никогда не болеть?
  - б) не причинять боли другим людям, не стать причиной их болезни?

### **Интерпретация результатов**

Для выявления уровня развитости культуры здоровья использовались следующие критерии и показатели:

- Критерий достаточности знаний (наличие знаний о физическом, психическом, социальном здоровье).
- Сформированность эмоциональных проявлений (способность к сочувствию, сопереживанию, наличие (отсутствие) положительно окрашенных эмоций при общении со сверстниками).
- Критерий отношения (значимость здорового образа жизни, устойчивость интереса к физическому, психическому, социальному здоровью).
- Позитивные действия, как в реальной, так и вербальной ситуации (активность в решении проблемных ситуаций).

На основе выделенных критериев и показателей были определены следующие уровни сформированности культуры здоровья у младших школьников: высокий, средний, низкий.

**Высокий уровень:** к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье.

**Средний уровень:** к этому уровню относятся дети, у которых полные, существенные, конкретные знания о физическом, психическом, социальном здоровье.

**Низкий уровень:** к этому уровню относятся дети, у которых отсутствуют знания о физическом, психическом, социальном (духовном) здоровье.

## Анкета «Я и мое здоровье»

- 1) Болел ли ты в последние полгода?
- 2) У Вас есть постоянный режим дня?
- 3) Кто из Вас ежедневно выполняет утреннюю зарядку?
- 4) Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?
- 5) Каждый день ли Вы употребляете фрукты и овощи?
- 6) Вы всегда одеваетесь по погоде?»
- 7) Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?
- 8) Пробовали ли Вы курить?
- 9) Пробовали ли Вы пиво и алкогольные напитки?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест-опросник по валеологическим ситуациям, которые помогают детям овладеть нормами и правилами поведения, касающимися здоровья и здорового образа жизни (Гриднева О.И.)

Ситуация 1. На берегу реки Оки рыбаки продают карасей. Что вы посоветуете маме?

1. Купить вкусную рыбу.
2. Лучше купить в магазине проверенную рыбу.
3. Не есть рыбу, выловленную в Оке.

Ситуация 2. В мусорном бачке горит мусор. Что вы будете делать?

1. Вызовите службу пожарной охраны по телефону «01».
2. Попытайтесь сами погасить огонь в бачке.
3. Позовете взрослых.

Ситуация 3. Вы увидели незнакомое растение с аппетитными плодами. Вам кажется, что вы когда-то ели подобные ягоды. Ваши действия?

1. Попробуете 1 - 2 ягоды, проверяя, знаком ли вам этот вкус.
2. Проявите осторожность и пройдете мимо.
3. Соберете горсть ягод, чтобы показать знакомым.

Ситуация 4. Ваш лучший друг предложил вам попробовать выкурить сигарету. Ваши действия?

1. Объясните ему, что курение опасно для здоровья и откажитесь.
2. Попробуете, чтобы не обижать друга.
3. Откажитесь.

### Интерпретация результатов

Каждый ответ оценивался от 1 до 3 баллов:

- 1 балл – неправильный ответ, ребенок не знает, как вести себя в данной ситуации;
- 2 балла – частично правильный ответ, младший школьник имеет частичное представление о том, как вести себя в данной ситуации;
- 3 балла – правильный ответ, показывающий, что учащийся имеет полное представление о нормах и правилах поведения в ситуации.

На основе полученных результатов можно определить три уровня представлений:

- 12 баллов – высокий уровень (у младшего школьника хорошо сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях);

- 10-8 баллов – средний уровень (у младшего школьника частично сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях);
- 7-4 балла – низкий уровень (у младшего школьника не сформированы представления о нормах и правилах поведения в различных ситуациях).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Список 3 класса МБОУ «Шейнская» СОШ им. Героя РФ Ворновского Ю.В. Корочанского района Белгородской области.

1. Александров Алексей Львович
2. Ананьев Дмитрий Александрович
3. Андрейцева Анастасия Юрьевна
4. Васильева Наталия Николаевна
5. Владимиров Алексей Сергеевич
6. Гаврилова Ирина Валерьевна
7. Егоров Владислав Сергеевич
8. Иванова Дарья Алексеевна
9. Каткова Светлана Станиславовна
10. Козлова Мария Ивановна
11. Кошкин Илья Алексеевич
12. Кузьмина Анна Александровна
13. Николаева Виктория Вячеславовна
14. Петров Алексей Юрьевич
15. Проворов Артем Александрович
16. Скворцова Лиана Родионовна
17. Солёнова Кристина Владимировна
18. Фёдорова Анастасия Петровна
19. Федотов Андрей Андреевич
20. Ялышко Александр Владимирович