

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

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА  
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

Выпускная квалификационная работа студентки  
очной формы обучения  
направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль Начальное образование  
4 курса группы 02021402  
Владимировой Ирины Владимировны

Научный руководитель  
доц., к.п.н.  
Головко Е.В.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»</b> .....	<b>6</b>
1.1. Сущность понятия «физическая культура».....	6
1.2. Возрастные особенности физического воспитания младших школьников .....	14
1.3. Педагогические условия формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».....	19
<b>Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»</b> .....	<b>29</b>
2.1. Диагностика уровня сформированности физической культуры младших школьников.....	29
2.2. Проект реализации педагогических условий формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».....	37
<b>Заключение</b> .....	<b>43</b>
<b>Библиографический список</b> .....	<b>46</b>
<b>Приложение</b> .....	<b>53</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Современная традиционная система образования требует постоянного совершенствования, так как обществу в современных условиях нужна не только творческая личность с методологическим, системным мышлением, но здоровый человек, который сможет выполнить все возлагаемые на него задачи. Сохранение здоровья ребенка и реализация его творческих способностей во многом зависит от технологии педагогического процесса, возможности комплексного подхода к преподаванию физической культуры и иных предметов, осваиваемых в начальной школе.

Одним из основных предметов, изучаемых младшими школьниками, является «Окружающий мир», в ходе изучения которого у детей формируется целостная картина мира и осознается место человека в нем. Формирование культуры личности, в том числе и физической, возможно осуществлять, опираясь на содержательный аспект предмета, включающий совокупность представлений о природе и человеке с учётом имеющегося опыта младшего школьника. Недостаточная интеграция физического воспитания с предметами естественнонаучного цикла, к которым относится «Окружающий мир» не позволяет должным образом ориентировать младших школьников на развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Понятие «физическая культура» и пути её формирования у младших школьников представлена в научных трудах Н.М. Белянковой, И.Н. Венедиктова, Ю.В. Ворожко, А.Я. Журкиной, О.Ю. Масаловой, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева, А.А. Никитиной, Т.В. Петровой и других.

Возрастные особенности, которые необходимо учитывать при построении процесса формирования физической культуры младших школьников, характеризовали в своих трудах Ю.В. Беляева, А.Б. Гудков, М.Д. Кудрявцев, В.О. Францева и иные авторы.

Различные методы и приёмы формирования физической культуры младших школьников, которые возможно использовать при изучении

предмета «Окружающий мир», рассматривались в работах И.Н. Венедиктова, И.И. Кипрушиной, И.И. Малозёмовой, А.А. Плешакова, В.Г. Федорова и других авторов.

Несмотря на значительный интерес ученых к исследуемой нами проблеме, отдельные ее аспекты изучены недостаточно. На наш взгляд, недостаточно используются возможности предмета «Окружающий мир» при формировании физической культуры младших школьников. Это определило выбор темы нашего исследования.

Противоречие позволило сформулировать **проблему** исследования: каковы педагогические условия формирования физической культуры для младших школьников возраста при изучении предмета «Окружающий мир».

Решение данной проблемы составляет **цель исследования**.

**Объект исследования** – формирование физической культуры в младших школьников.

**Предмет исследования** – методы и приёмы формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

**Гипотеза исследования:** формирование физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир» будет эффективным, если:

- информировать учащихся о возможностях сохранения и укрепления здоровья с помощью физкультуры и спорта;
- развивать у младших школьников умение управлять физическим и психическим состоянием своего организма.

**Задачи исследования.**

1. Раскрыть сущность понятия «физическая культура».
2. Рассмотреть возрастные особенности формирования физической культуры младших школьников.
3. Выявить педагогические условия формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

4. Проанализировать уровень физической культуры младших школьников.

5. Разработать проект реализации педагогических условий формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

**Методы исследования:** теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы, анкетирование, тестирование педагогический эксперимент.

**База исследования:** 2 «А» класс МОУ «Вейделевская СОШ» Вейделевского района Белгородской области.

**Структура выпускной квалификационной работы:** введение, две главы, заключение, библиографический список, приложение.

**Во введении** обосновывается актуальность выбора темы, определяются проблема, цель, объект, предмет, задачи, гипотеза и методы исследования.

**В первой главе** раскрыта сущность понятий «физическая культура»; выявлены возрастные особенности физического воспитания младших школьников; определены педагогические условия формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

**Во второй главе** описана диагностика уровня сформированности физической культуры младших школьников, представлен проект реализации педагогических условий формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

**В заключении** обобщены результаты исследования, изложены его основные выводы, намечены перспективы дальнейшей работы.

**Библиографический список:** 59 источников.

**В приложении** помещены диагностические материалы, фрагменты уроков и внеурочных занятий.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

## 1.1. Сущность понятия «физическая культура»

Физическая культура – не просто отраслевая культура, а часть совокупной культуры современного общества, важнейший компонент социального образа жизни, инновационный ресурс «экономики знаний», а также фактор профилактики социально негативного поведения детей и подростков (Галицын, 2011).

Анализ физического развития населения показал, что практически 60 % учащихся имеют те или иные нарушения здоровья. Этот факт, а также ряд других проблем обусловили развитие физической культуры в российском обществе как стратегическое направление (Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта, 2009).

В связи с этим в федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», которая утверждена Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 года № 30, определен целый комплекс мер, который направлен на создание инфраструктуры, позволяющей сформировать физическую культуру личности (Федеральная программа, 2015).

В трудах современных ученых отсутствует единый подход к сущности анализируемой дефиниции.

Так, например, Н.Н. Абрамова, Ю.В. Ворожко, Е.С. Любина в своей статье убедительно доказывают отсутствие общепринятых основных определений понятия «физическая культура» (Ворожко, 2010). При этом следует подчеркнуть, что и сами авторы в статье не дают собственного определения этому понятию.

Понятие «физическая культура» рассматривается как с философских и психологических позиций, так и в культурологическом аспекте.

Термин «физическая культура» имеет греческие корни и характеризуется с точки зрения составляющих его слов – «физическая» (телесная) и «культура». В Древней Греции физическую культуру понимали как средство высвобождения духовного и физического потенциала человека (Акулова, 2017).

До начала XX в. данного понятия не существовало ни в России, ни в других странах мира. В 20-е годы XX века это понятие, по мнению Е.В. Федотова и Ю.Н. Назарова, было создано по образцам: материальная культура – духовная культура, буржуазная культура – пролетарская культура. О том, что физическая культура была направлена на формирование здоровых членов нового общества, говорит и тот факт, что 1 декабря 1920 г. был создан Государственный институт физической культуры как высшее «учебное учреждение Народного комиссариата здравоохранения» (Федотов, 2012).

По мнению Т.В. Петровой, говоря о физической культуре в новом социуме, следует акцентировать внимание на том, что она выступает как часть единой социокультурной системы, при этом для физической культуры характерны как общекультурные, так и специфические характеристики (Петрова, 2012).

В своей работе В.А. Друзь и его соавторы, характеризуя физическую культуру как составную часть общего социокультурного наследия, подчеркивают, что ей присущи воспитательная, образовательная, оздоровительная, развлекательная, военно-трудовая и политическая функции (Друзь, 2010).

В структуре физической культуры выделяются интеллектуальная и материальная составляющие (Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Интеллектуальная и материальная составляющие физической культуры

Физическая культура также рассматривается не только как часть общечеловеческой культуры, но и в качестве самостоятельного вида культуры, представляющего собой «специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей» (Никитин, 2011).

На наш взгляд, данное определение является не совсем корректным, так как культура не может быть процессом и результатом одновременно, а физическое совершенствование личности только с целью выполнения обязанностей в социуме бесперспективно.

Многие ученые рассматривают понятие физической культуры с позиции телесности, физической подготовленности человека, характеризуя



понятие как комплекс специальных знаний и двигательных умений и навыков.

Как отмечает О.Ю. Масалова, говоря о физической культуре личности в аксиологической интерпретации, ее следует рассматривать как совокупность ценностных отношений к здоровью, физкультурно-спортивной деятельности и себе как субъекту этой деятельности. При этом речь идет, в том числе, о самосовершенствовании своей телесности, а личностные качества ставятся на последнее место (Масалова, 2010).

Рассматривая физическую культуру как ценность в социологическом аспекте, Е.В. Морозова определяет ее как «умение управлять физическими и психическими силами организма на основе совокупности компетенций, раскрывающих научные представления о возможностях сохранения и укрепления здоровья человека с учётом его индивидуальных особенностей» (Морозова, 2012).

Следует отметить, что определить сущность физической культуры как умение – это значит значительно сузить смысл понятия, так как, кроме умений, необходимы и знания, и навыки и нормы, приняты в социуме.

Физическая культура многими исследователями рассматривается в качестве основного фактора формирования физических качеств, двигательных умений и навыков человека, а сфера физической культуры представляет в этом статусе систему общественной жизни, связанную с развитием физических возможностей человеческого организма с целью достижения физического совершенства (Пашин, 2011; Визитей, 1986).

Необходимо подчеркнуть, что физической культуре присущ высокий ценностный потенциал, включающий, по мнению Л.И. Лубышевой, интеллектуальные, технологические, валеологические, мобилизационные и интенционные ценности, а также ценности двигательного характера (Лубышева, 2004).

Подробнее в рамках данного исследования перечислим валеологические ценности, к которым относится комплекс полученных

путем научных исследований знаний об использовании средств физической культуры для:

- полноценного физического развития;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- повышения физической и функциональной подготовленности;
- развития психо-эмоциональной устойчивости и адаптационного потенциала;
- формирования потребности в бережном отношении к своему здоровью;
- развития навыков организации здоровьесберегающей деятельности (Лубышева, 2004).

Выбор валеологических ценностей как приоритетных применительно к данному исследованию обусловлен тем фактом, что формирование физической культуры младших школьников преимущественно происходит с целью обучения их основам физических движений и здорового образа жизни.

Как подчеркивает А.А. Никитина, в теории физической культуры исследуемое понятие сформулировано в работе «Советская система физического воспитания» (Никитина, 2006). Схематически сущность физической культуры человека, изложенную в данном издании, можно представить в виде рисунка 1.2.

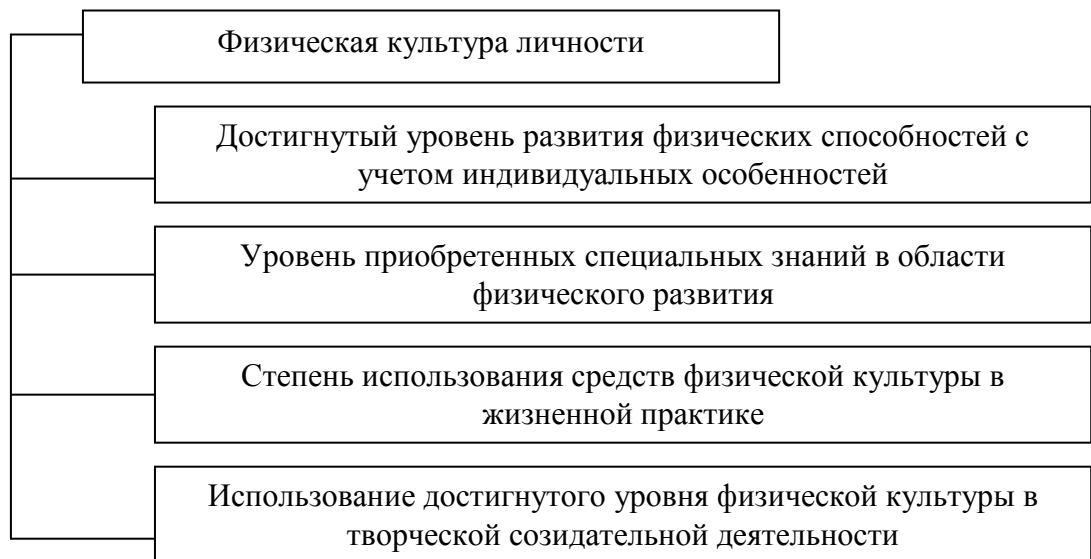


Рис. 1.2. Структура личной физической культуры человека

По мнению Л.П. Матвеева, физическая культура характеризуется как совокупность результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре, воплощенных в самом человеке. При этом в состав этих ценностей ученым включен комплекс усвоенных личностью физкультурных знаний, умений, навыков, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, а также совокупность показателей физического развития и физической подготовленности человека. Включение в определение физической культуры физических и интеллектуальных ценностей позволяет рассматривать ее в качестве основы многогранного развития личности (Матвеев, 2008).

Ученый выделяет в структуре физической культуры ряд компонентов, которые можно представить в виде рисунка 1.3.

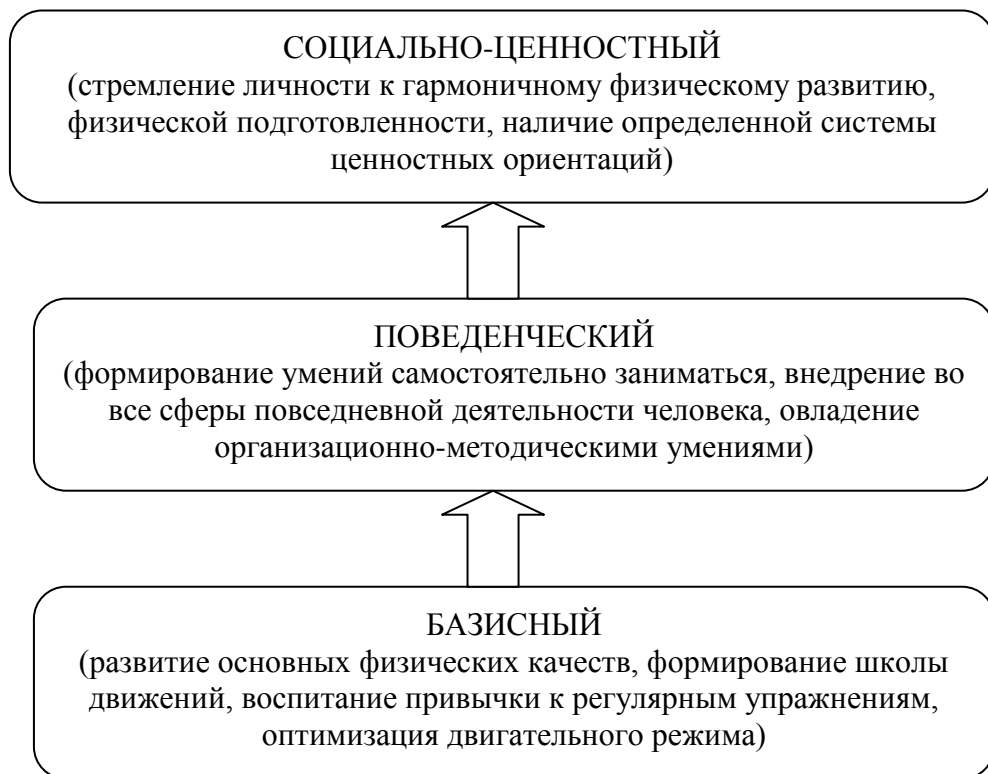


Рис. 1.3. Компоненты физической культуры

При этом необходимо подчеркнуть, что в состав системы ценностных ориентаций (социально-ценностный компонент) входят интересы, мотивы, потребности, убеждения и идеалы личности, применительно к которой

рассматривается процесс формирования физической культуры (Матвеев, 2008).

Можно отметить, что основой базисного компонента является физическое воспитание, поведенческого – физическое образование, а социально-ценностного – физическое развитие личности.

Отмечая полисемантическую природу понятия «физическая культура» И.М. Быховская предлагает трактовать ее как:

- систему ценностей, деятельностей и их результатов, связанных с различными видами физической активности человека, в том числе, и с физическим трудом;
- комплекс различных видов человеческой моторики, встроенной в другие виды социальной деятельности, прежде всего, в процесс социализации личности, ее обучение, овладение различными навыками и умениями;
- набор упражнений, средств воздействия на телесную природу человека, инструмент ее модификаций;
- спортивную деятельность, так как спорт является составной её частью, связанной с состязательностью, соревновательностью и выявлением максимальных возможностей человека (Быховская, 2000).

По мнению А.А. Никитиной, сущностью физической культуры человека является не только совокупность приобретенных знаний, двигательных умений, навыков, способностей, но прежде всего его уровень самопознания, саморазвития, самооптимизации, саморегуляции, самопреобразования своей сущности посредством сознательного и систематического выполнения физических упражнений, выполнения гигиенических и закаливающих процедур (Никитина, 2006).

Данная трактовка понятия представляется наиболее содержательной в рамках настоящего исследования, так как данное определение содержит ценностный компонент, опирается на возможность развития физических

качеств, предусматривает необходимость соблюдения санитарно-гигиенических норм, и основ здорового образа жизни, которые необходимо формировать у учащихся младшего школьного возраста.

В настоящее время в связи с ростом значения физической культуры в жизни современного человека, а также ее значимости для духовного, социального, профессионального, интеллектуального развития личности, понятие физической культуры закреплено на законодательном общероссийском уровне.

В соответствии с положением статьи Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под физической культурой понимается часть культуры, которая представляет собой «совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (Федеральный закон, 2007, ст. 2).

Таким образом, генезис содержания дефиниции «физическая культура» в обществе обусловлен как изменением самого общества и культурных предпочтений личностей. Физическая культура в широком смысле представляет собой часть общечеловеческой культуры, в узком смысле – комплекс ценностей, норм и знаний, которые создает и использует общество в целях физического и интеллектуального развития личности. При этом в качестве целей развития современного общества необходимо выделить совершенствование двигательной активности человека, формирование здорового образа жизни, социальную адаптацию посредством реализации физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

## 1.2 Возрастные особенности формирования физической культуры младших школьников

Специфика формирования физической культуры младших школьников обусловлена как их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, так и тем обстоятельством, что они попадают в новые условия, адаптация к которым не всегда происходит незаметно.

Учебный процесс в школе оказывает на детей неоднозначное влияние, так как характеризуется одновременно ростом объема умственной деятельности и значительным снижением их двигательной активности, невозможностью находиться на открытом воздухе. Поэтому правильно организованный процесс физического воспитания младших школьников выступает как необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности, так и средством повышения умственной работоспособности.

В качестве анатомо-физиологических особенностей младших школьников специалисты выделяют следующие:

- замедленный рост;
- высокое возбуждение нервной системы;
- повышенная реактивность, что характеризуется достаточно высоким уровнем частоты сердечных сокращений. Для семилетнего ребенка ЧСС составляет 88 уд/мин, десятилетнего – 79 уд/ мин. Артериальное давление, соответственно, равно 85/60 и 90/55;
- меньшие масса и размеры сердца по сравнению с взрослыми;
- незаконченный процесс окостенение скелета ребенка;
- слабое развитие мышц, особенно мышц туловища;
- недостаточная крепость связок и сухожилий, что может послужить причиной деформации позвоночника, нарушениям осанки (Холодов, 2008).

Младший школьный возраст, по оценке А.Б. Гудкова и О.В. Шишеловой, является особенно важным с точки зрения развития системы кровообращения ребенка. Авторы отмечают, что в возрасте 7–9 лет начинается перестройка электромеханической деятельности сердца, увеличение сердечного выброса и интенсивности периферического кровотока (Гудков, 2011).

В настоящее время составлены методические рекомендации, которые предполагают на ступени начального общего образования осуществлять формирование у младших школьников элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщать данную возрастную категорию к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (Письмо Минобрнауки, 2010, [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)).

В современной литературе выделен ряд основных задач формирования физической культуры младших школьников (Гузаирова, 2015; Беляева, 2017). Основные из них представлены на рисунке 1.4.

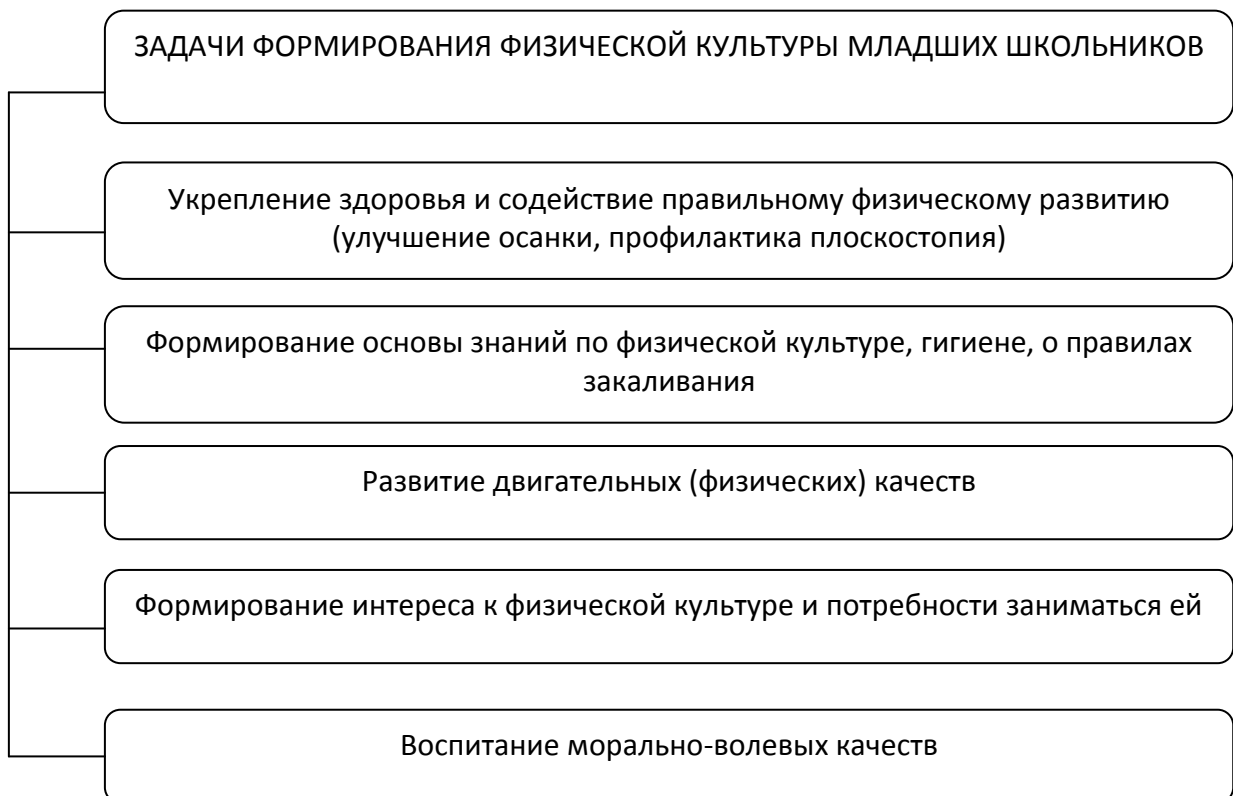


Рис. 1.4. Основные задачи формирования физической культуры младших школьников в процессе обучения

Решение первой из указанных задач на уроках в начальной школе в настоящее время является одной из приоритетных, так уже в первый класс поступает с каждым годом все большее число детей с нарушениями зрения, неправильной осанкой, страдающих различными хроническими заболеваниями. Такие школьники, по оценке специалистов, могут быть как вялыми, медлительными, или, наоборот, гиперактивными и эмоционально неуравновешенными. Хронические заболевания влекут за собой снижение иммунитета, слабую концентрацию внимания и низкий уровень развития памяти, мышления, повышенную утомляемость (Гайнанова, 2010, 24).

Следует подчеркнуть, что уровень развития младшего школьника определяется во многом готовностью самого ребенка оценивать, контролировать и корректировать формы своего поведения, формировать определенные черты характера, привычки, навыки, необходимые для дальнейшего развития его личности. Возраст от 7 до 10 лет специалисты характеризуют как период, на протяжении которого происходит социализация личности, которая определяет особенности интеллектуального и психического развития младшего школьника. Для этого возрастного периода характерна активная самоидентификация личности, формирование самосознания и способностей ребенка контролировать свое поведение, воспитывать силу воли (Францева, 2011).

Трудно не согласиться с мнением специалистов о том, что процесс формирования физической культуры младшего школьника должен включать в себя общенаучные, специальные, физкультурно-технологические, психологические, методические, педагогические, эстетические аспекты, обеспечивающие необходимый уровень его готовности к физкультурно-оздоровительной деятельности (Кудрявцев, 2012). Учёт только физиологических и психологических особенностей развития не может служить достаточным условием построения учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры младших школьников – он является базисным, но не единственным.



Решение задач формирования физической культуры младших школьников возможно при комплексном подходе. Двигательная активность, осуществляемая в процессе физического воспитания, выступает как необходимое условие активного развития центральной нервной системы ребенка. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью и умственным развитием младшего школьника.

Так, Г.В. Ильина в своем исследовании выделила 5 пар познавательных процессов и физических качеств младших школьников, которые следует развивать на уроках по различным предметам, используя подвижные игры:

- внимание и быстрота;
- память и ловкость;
- мышление и сила;
- воображение и выносливость;
- восприятие и гибкость (Ильина, 2011).

Выбор первой пары обусловлен тем фактом, что в младшем школьном возрасте преобладает непроизвольное внимание и необходимо постоянное поддержание интереса к процессу. Рациональным в этом случае является использование игр, предполагающих развитие реакции.

Так как в младшем школьном возрасте возрастает прочность запоминания, то это влечет за собой рост ловкости, легкое овладение техникой физических упражнений.

Взаимосвязь развития мышления и силы связана с тем, что в младшем школьном возрасте, наряду с образным, формируется теоретическое мышление, производится тщательный отбор динамических упражнений с кратковременным скоростно-силовым напряжением. Повторение кратковременных упражнений позволяет ребенку систематизировать свои действия.

Четвертая пара – «воображение-выносливость» – выделена в связи с тем, что эмоциональная насыщенность занятий должна не превышать предел

возрастной выносливости, а воображаемые предметы помогут снизить утомляемость младших школьников.

Выбор пятой пары основан на том, что для младшего школьного возраста характерным является восприятие пространства, времени и движения на основе иррационального способа познания.

Исследование, проведенное в школах г. Воронежа, показало, что на успеваемость младших школьников оказывает влияние уровень физической подготовленности, а также уровень внимания и психомоторного темпа. Был установлен факт того, что уровень внимания и психомоторного темпа младших школьников, учащихся на «4» и «5» баллов, оказался выше, чем у их сверстников, получающих в основном удовлетворительные оценки (Пауков, 2010).

Важной задачей физического воспитания младших школьников на уроках окружающего мира является формирование у данной категории учащихся представлений о правильном двигательном режиме, утренней гигиенической гимнастике, закаливании, о правильном выборе одежды и обуви для занятий физической культурой.

Педагогический эксперимент, проведенный специалистами НГУ им П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург), показал, что средства, используемые на уроках физической культуры, позволяют повысить уровень физического развития младших школьников. В то же время современные программы не позволяют в полной мере решить задачи, ориентированные на формирование основ культуры здорового образа жизни, так как в этих программах не показана роль и место здоровьесберегающего поведения человека (Терехина, 2011). Следует подчеркнуть, что необходимо давать младшим школьникам более детальные, углубленные знания об окружающем мире, в частности, о строении человеческого тела, здоровьесберегающем поведении с целью формирования физической культуры.

Таким образом, формирование физической культуры младших школьников должно осуществляться с учетом возрастных физиологических и

психологических особенностей. В настоящее время не в должной мере актуализированы такие аспекты физической культуры личности как формирование у детей здоровьесберегающего поведения, представлений о здоровом образе жизни, о значении физической культуры, гигиене, правилах закаливания. В настоящее время не создан необходимый спектр организационно-педагогических условий для реализации задач формирования физической культуры на уроках по различным предметам. Состояние здоровья младших школьников обуславливает необходимость проведения с ними дифференцированной урочной и внеурочной работы, разработки индивидуальных заданий.

### **1.3. Педагогические условия формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»**

Педагогические условия в специальной литературе рассматриваются как результат целеустремлённого отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приёмов), а также организационных форм обучения для достижения целей (Андреев, 2006).

Под педагогическими условиями также понимается совокупность внешних обстоятельств и факторов, которые оказывают существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательно сконструированные педагогом, интенционально предполагающие, но не гарантирующие определенный результат процесса (Борытко, 2001).

Говоря о совокупности факторов, воспользуемся результатами проведенного московскими учителями исследования интересов младших школьников в изучении школьных предметов. В течение трех учебных лет было опрошено 144 учащихся четвертых классов. В ходе опроса им было

предложено назвать наиболее интересные школьные предметы, выбрав три из них.

В состав предпочитаемых предметов в целом по выборке вошли следующие предметы (ранжирование в порядке убывания):

1. Математика (56,94 % от числа всех опрошенных учащихся).
2. Окружающий мир (39,58 %).
3. Физкультура (34,03 %) (Абрамова, 2015).

При этом у мальчиков среди вышеуказанных предметов лидировала физическая культура, у девочек – окружающий мир.

Объективным фактором является и то обстоятельство, что формирование физической культуры личности и здорового образа жизни должно представлять собой собственно физкультурное воспитание и образование, осуществляемое на всех уроках, а не только на уроках физической культуры.

Как отмечает А.Я. Журкина, урок физической культуры в современной школе по содержанию является либо активным двигательным отдыхом, либо двигательным «натаскиванием» на спортивный результат. Трудно не согласиться с автором, утверждающим, в практике многих школ урок физической культуры представляет собой в лучшем случае, урок физических упражнений, а недостаточное количество теоретических знаний на этих уроках не дает возможности рассматривать физическую культуру как полноценный учебный предмет (Журкина, 2013). Следует подчеркнуть, что эти теоретические знания младшие школьники могут и должны получать в необходимом объеме на уроках окружающего мира.

В качестве определяющего условия формирования физической культуры следует рассматривать сохранение здоровья, а это условие может быть реализовано только в том случае, если формирование у детей научных представлений о возможностях сохранения и укрепления здоровья младших школьников (Поцелуев, 2013). Следует подчеркнуть, что формирование

системы необходимых знаний о возможностях организма на уроках окружающего мира у младших школьников является обязательным.

Основными педагогическими условиями формирования физической культуры младших школьников, по мнению специалистов, выступают:

- активные формы агитации здорового образа жизни;
- расширение возможностей школьников при выборе форм физкультурной деятельности;
- повышение эмоциональности и привлекательности занятий физической культурой и спортивно-массовых мероприятий (Воротилкина, 2010).

В специальной литературе выделяются условные виды взаимосвязи физической культуры с содержанием других обучающих программ:

- прямая непосредственная взаимосвязь;
- опосредованная взаимосвязь;
- косвенная взаимосвязь (Федоров, 2015).

Следует отметить, что предметы «Физическая культура» и «Окружающий мир» находятся в прямой непосредственной связи, так как у них частично совпадают предметные результаты освоения программ.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» младшими школьниками должны быть достигнуты следующие результаты:

- сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- учащимся необходимо овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, в состав которой входят режим

дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.;

- сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В этом же документе определены и результаты освоения предмета «Обществознание и естествознание (Окружающий мир)». Следует отметить, что младший школьник в ходе изучения этого предмета должен:

- осознать целостность окружающего мира, освоить основы экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

- освоить доступные способы изучения природы и общества (наблюдение, запись, измерение, опыт, сравнение, классификация и др., с получением информации из семейных архивов, от окружающих людей, в открытом информационном пространстве);

- развить навыки установления и выявления причинно-следственных связей в окружающем мире.

Сравнение результатов освоения предметов «Физическая культура» и «Окружающий мир» позволяет выделить общее в их содержании. Как один, так и другой предмет предполагают необходимость изучения норм и организации здоровьесберегающей деятельности. Оба предмета предполагают необходимость формирования навыков наблюдения. А умение выявлять причинно-следственные связи позволит младшим школьниками рационально организовать как режим дня, так и процесс физических тренировок.

Опосредованная взаимосвязь между предметами выражается в использовании как общепедагогических, так и специальных принципов, средств и методов.

Косвенная взаимосвязь обусловлена тем фактом, что получаемые на уроках «Окружающего мира» знания об организме человека, основах здорового образа жизни, режиме дня, становятся основой для формирования физической культуры личности младшего школьника.

Интеграционный характер предметных областей «Физической культуры» и «Окружающего мира» подчеркивают в своей работе З.Ю. Ансимова, И.Н. Венедиктов, И.И. Кипрушина. Авторы акцентируют внимание на том, что в рамках предмета «Окружающий мир» раскрывается взаимосвязь человека и природы, формируются основы понимания и использования сил природы в качестве средства закаливания и среды осуществления физкультурно-спортивной деятельности (Венедиктов, 2015).

Данный аспект затрагивает и И.И. Малоземова, которая отмечает важность того, что в процессе формирования представлений о природе до сознания учащихся доводится тот факт, что они сами являются частью природы и от их действий зависит характер изменений, происходящих в этой природе (Малоземова, 2014).

Ухудшение здоровья младших школьников во многом связано с отсутствием сформированной мотивации к соблюдению здорового образа жизни. Более того, по мнению специалистов, в условиях инновационных школ, ориентированных на углубленное изучение ряда предметов, отсутствует необходимый баланс учебной, игровой и трудовой деятельности (Гаджиева, 2010).

Важным аспектом физической культуры является здоровый образ жизни личности. Активизацию учебно-познавательной деятельности учеников на уроках физической культуры В.Г. Федоров рекомендует осуществлять посредством предметных логико-аналитических действий. По мнению автора, процесс формирования физической культуры младших

школьников целесообразно организовать на основе интеграционного подхода, который предполагает введение в ход урока различных рубрик, содержание которых охарактеризовано в таблице 1.1 (Федоров, 2016).

Таблица 1.1.

Рубрики, используемые при интеграционном подходе формирования физической культуры младших школьников

Название рубрики	Содержание
Рассмотри и расскажи	Создание общего представления о возможностях человека выполнять разнообразные физические упражнения, При этом необходимым является рассказ, способствующий первичному осмыслению двигательных действий
Рассмотри и выполни	Формирование устойчивого интереса к проявлению своих способностей, возможность сопоставления своих действий с действиями, представленными в иллюстрациях
Подумай и расскажи	Проведение сравнительного анализа представленного учебного материала на основе имеющегося опыта практической деятельности
Подумай и объясни	Определение побудительных мотивов для практических действий
Выбери, выполни, поделись с другими	Творческое осмысление учебного материала с учетом индивидуальных особенностей. Результат выбранного задания доводится до всех одноклассников. При этом возможна дискуссия о способах выполнения того или иного задания
Для любознательных	Информационный материал, позволяющий расширить кругозор учащихся
Понаблюдай	Акцент сделан на смысловую направленность, на формирование практических умений, на умение отмечать правильные действия и ошибки при выполнении физических упражнений

Основные психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников, по мнению И.Н. Козырской и В.С. Прокудиной, могут быть сформулированы следующим образом:

- организация информационного обеспечения о здоровом образе жизни;
- актуализация эмоционально-ценностного отношения;
- включение учащихся в здоровьесберегающую деятельность (Козырская, 2013).

В литературе выделяется ряд компонентов здоровьесберегающих технологий, реализуемых при изучении предмета «Окружающий мир», в том



числе: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический и физкультурно-оздоровительный. При этом в содержание здоровьесберегающего компонента включено соблюдение режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха. Основу же физкультурно-оздоровительного компонента составляют навыки закаливания, личной и общественной гигиены (Симонова, 2011).

Сопоставление содержания этих компонентов с содержанием задач, которые реализуются при изучении предмета «Физическая культура» в начальной школе, позволяет отметить множество совпадений, что подчеркивает вышесказанное о прямой взаимосвязи характеризуемых предметов школьной программы.

Интеграции урочной и внеурочной деятельности по предметам «Физическая культура» и «Окружающий мир» придается большое значение, так как она позволяет решить весь комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач (Игнатов, 2015).

Для формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир» необходимо максимально использовать возможности содержания школьных учебников. Так, анализ популярных программ по предметам показал, что объём материала, направленного на повышение уровня физической культуры детей, в них различен.

Так, при изучении блока «Человек и природа» курса «Окружающий мир» в разделе «Тело человека» сформулирован ряд вопросов, касающихся необходимости формирования правильной осанки в детстве и опасности неправильной осанки. В этом же разделе младший школьник должен ответить на вопросы, связанные с правильным питанием, способах оказания необходимой помощи при порезах и ушибах (Белянкова, 2014).

В содержание программы курса «Окружающий мир» А.А. Плешакова включены тематические уроки «Строение тела человека», «Если хочешь быть здоров», «Поговорим о болезнях», что позволяет обсудить, каким

бывает режим дня, узнать о работе основных внутренних органов (Плешаков, 2010).

Формированию навыков здорового образа жизни посвящен и ряд тем учебников по окружающему миру Н.В. Виноградовой, Г.Г. Ивченковой, И.В. Потапова (Виноградова, 2002).

Проведенный Ю.С. Нестеркиной анализ программ УМК «Школа России» и УМК «Школа 2100» показал, что эти программы содержат основные формируемые понятия здорового образа жизни: режим дня, личная гигиена, закаливание, здоровый образ жизни. В процессе обучения у младших школьников формируются элементарные представления о правильном питании (растительная и животная пища), первой помощи (ранка, ушиб, ожог, обмороживание), болезнях (инфекционные болезни, аллергия).

В обучающих программах охарактеризован свод основных правил личной гигиены, закаливания, ухода за кожей и зубами, правил здорового образа жизни (соблюдение чистоты, правильное питание, совмещение труда и отдыха, отсутствие вредных привычек). Автор исследования отмечает, что в УМК «Школа России» формирование понятий здорового образа жизни начинается уже во втором классе, тогда как в УМК «Школа 2100» изучение тем санитарно-гигиенической направленности осуществляется только в 4 классе в разделе «Как работает организм человека?» (Нестеркина, 2016).

На уроках окружающего мира могут с успехом применяться практико-ориентированные задания как средство диагностики здоровья младших школьников. Так, специалисты предлагают задания для определения уровня умственной работоспособности, физической работоспособности, диагностике заболеваний по состоянию языка, зубов, кожи, глаз (Дубова, 2013). Инструкции, естественно, носят упрощенный характер, так как ориентированы на младших школьников, но дают возможность сформировать необходимый уровень знаний здоровьесберегающего характера.

Специалисты подчеркивают, что младшие школьники – активные исследователи окружающего мира (Смирнова, 2012). Навыки опытно-экспериментальной деятельности, приобретаемые на уроках по изучению окружающего мира, позволят младшим школьникам проанализировать состояние своего здоровья.

Мы полагаем, что измерение температуры тела, артериального давления с помощью современных приборов не представляет собой сложности, поэтому учащиеся младших классов, освобожденные от активных занятий физическим упражнениями, но в полной мере овладевшие этими или другими навыками, смогут принять активное участие в ходе урока физической культуры.

Таким образом, для эффективного формирования физической культуры младших школьников необходимо осуществлять активную интеграцию урочной и внеурочной деятельности по предметам «Физическая культура» и «Окружающий мир».

### **Выводы по первой главе**

1. Физическая культура – не просто отраслевая культура, а часть совокупной культуры современного общества, важнейший компонент социального образа жизни.

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Под физической культурой понимают умение управлять физическими и психическими силами организма на основе совокупности компетенций, раскрывающих научные представления о возможностях сохранения и укрепления здоровья человека с учётом его индивидуальных особенностей.

2. К педагогическим условиям, способствующим формированию физической культуры младших школьников в процессе изучения предмета «Окружающий мир» следует отнести:

- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- подбор специальных практико-ориентированных заданий с использованием средств мультимедийных технологий, позволяющих развивать формировать необходимые санитарно-гигиенические навыки;
- обеспечение благоприятной исследовательской атмосферы на уроке окружающего мира при организации экспериментальной работы по изучению возможностей человеческого организма в процессе выполнения физических упражнений.
- интеграция форм основной учебной деятельности на уроках физической культуры и дополнительного образования в данной предметной области на уроках окружающего мира.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

### 2.1. Диагностика уровня сформированности физической культуры младших школьников

Эксперимент проводился во 2 «А» классе МБОУ «Вейделевская» СОШ Вейделевского района Белгородской области. Класс состоял из 22 человек.

На констатирующем этапе эксперимента была поставлена задача провести диагностику уровня сформированности физической культуры младших школьников. Уровень физической культуры младших школьников мы выявляли по критериям и показателям, представленным в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

#### Критерии и показатели уровня сформированности физической культуры младших школьников

№	Название	Показатели
1	Когнитивный	Наличие знаний о человеческом организме, представлений о физическом и психическом здоровье, о значимости физической культуры и спорта в жизни человека
2	Эмоционально-ценностный	Значимость для младших школьников физических упражнений и соблюдения здорового образа жизни; положительное эмоциональное отношение к занятиям физической культурой
3	Практическо-деятельностный	Умение реализовать на практике физически активный образ жизни.

В соответствии с выделенными критериями были подобраны следующие диагностические материалы: анкета «Что я знаю о своём организме» (сост. С.Е. Шукшина), анкета «Я и моё здоровье», Тест-опросник по валеологическим ситуациям (методика О.И.Гриднева).

Для выявления уровня сформированности физической культуры младших школьников по когнитивному критерию мы применили анкету С.Е. Шукшиной «Что я знаю о своём организме». Анкета состояла из 10 вопросов (Приложение 1).

Целью анкетирования было выявление уровня знаний о человеческом организме у младших школьников. Исследование проводилось индивидуально с каждым ребёнком. Детям предлагалось ответить на ряд вопросов, касающихся человеческого организма. Показателем по данному критерию было наличие у младшего школьника знаний о физическом, психическом и социальном здоровье. Если ребёнок затруднялся, то ему задавались наводящие вопросы. Уровень знаний оценивался следующим образом: если ребёнок мог правильно ответить на 1-4 вопроса анкеты, то это соответствовало низкому уровню физической культуры по когнитивному критерию, если школьник правильно ответил на 5-8 вопросов – среднему уровню, ответил правильно на 9-10 вопросов – высокому (Приложение 1).

Высокий уровень физической культуры по когнитивному критерию характеризуется полными, существенными, конкретными знаниями 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.

В таблице 2.2 приведены данные о диагностике уровня сформированности физической культуры по когнитивному критерию.

Таблица 2.2.

Результаты диагностики уровня сформированности физической культуры по когнитивному критерию

№	Ф.И. ученика	Ответы учеников										Уровень знаний
1	Артём Д.	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
2	Ангелина Д.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
3	Коля Д.	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	Средний
4	Маша К.	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	Низкий
5	Савелий К.	+	+	+	+	-	+	-	-	+	+	Средний
6	Тимур К.	+	+	-	+	-	+	+	-	+	+	Средний
7	Кира К.	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	Низкий
8	Арсений Л.	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	Средний
9	Артём П.	-	-	+	+	-	+	+	+	-	+	Средний
10	Кирилл П.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
11	Настя П.	-	+	+	-	-	+	+	+	-	+	Средний
12	Вика С.	+	+	-	+	+	+	-	-	+	-	Средний
13	Оля С.	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	Средний
14	Полина С.	-	+	-	+	+	+	-	+	+	+	Средний
15	Арина С.	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	Низкий
16	Алёна С.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
17	Маша С.	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+	Средний
18	Марат С.	+	-	+	+	+	-	+	-	-	-	Средний
19	Лейла Т.	-	-	+	+	-	+	-	+	+	+	Средний
20	Саша Ш.	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	Высокий
21	Полина Ш.	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Высокий
22	Ваня Ш.	+	+	-	+	+	-	+	-	+	+	Средний

По когнитивному критерию физической культуры младших школьников были получены следующие результаты: высокий уровень – 23% учащихся, средний уровень – 64%, низкий уровень – 13% .

Наблюдая за учащимися, мы отметили, что младшие школьники увлеченно и с удовольствием отвечали на вопросы, задавали встречные вопросы, приводили примеры, что свидетельствовало о высоком познавательном интересе и наличии достаточных знаний о человеческом организме.

Для выявления уровня сформированности физической культуры по эмоционально-ценностному критерию мы использовали анкету «Я и моё здоровье» (Приложение 2). Анкета состояла из 9 вопросов. Приведём некоторые из них:

- 1) У Вас есть постоянный режим дня?
- 2) Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?
- 3) Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?
- 4) Курить вредно всем?
- 5) Полезны ли алкогольные напитки?

Оценка результатов проводилась по следующей схеме:

Уровень физической культуры по эмоционально-ценностному критерию оценивался следующим образом: если ребёнок мог правильно ответить на 1-3 вопроса анкеты, то это соответствовало низкому уровню физической культуры по эмоционально-ценностному критерию, если школьник правильно ответил на 4-7 вопросов – среднему уровню, ответил правильно на 8-9 вопросов – высокому уровню.

По эмоционально-ценностному критерию физической культуры младших школьников были получены следующие результаты: высокий уровень – 27 % учащихся, средний уровень – 59 %, низкий уровень – 14 % (Приложение 4).

Оценка уровня физической культуры по эмоционально-ценностному критерию приведена в таблице 2.3.



Таблица 2.3.

Результаты диагностики уровня сформированности физической культуры  
по эмоционально-ценностному критерию

№	Ф.И. ученика	Ответы учеников									Уровень знаний
1	Артём Д.	+	+	-	+	+	+	+	+	+	Высокий
2	Ангелина Д.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
3	Коля Д.	+	+	+	+	-	+	-	+	+	Высокий
4	Маша К.	-	+	-	+	-	-	+	-	-	Низкий
5	Савелий К.	+	+	+	+	-	+	-	-	+	Средний
6	Тимур К.	+	+	-	+	-	+	+	-	+	Средний
7	Кира К.	-	+	+	-	+	-	-	+	-	Средний
8	Арсений Л.	+	+	-	-	+	+	-	-	+	Средний
9	Артём П.	-	-	+	+	-	+	+	+	-	Средний
10	Кирилл П.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
11	Настя П.	-	+	+	-	-	+	+	+	-	Средний
12	Вика С.	+	+	-	+	+	+	-	-	+	Средний
13	Оля С.	+	-	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
14	Полина С.	-	-	-	+	-	+	-	-	+	Низкий
15	Арина С.	-	-	+	-	+	-	-	+	-	Низкий
16	Алёна С.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Высокий
17	Маша С.	+	-	-	+	+	+	-	-	+	Средний
18	Марат С.	+	-	+	+	+	-	+	-	-	Средний
19	Лейла Т.	-	-	+	+	-	+	-	+	+	Средний
20	Саша Ш.	+	+	+	+	+	-	+	+	+	Высокий
21	Полина Ш.	-	+	+	-	+	+	+	+	+	Средний
22	Ваня Ш.	+	+	-	+	+	-	+	-	+	Средний

Для определения уровня физической культуры по практическо-деятельностному критерию мы применили методику О.И. Гриднева. Методика представляла собой тест-опросник по валеологическим ситуациям. Размышляя над ситуациями, младшие школьники демонстрировали владение нормами и правилами поведения, касающимися здорового и физически активного образа жизни. Тест состоял из 4 ситуаций (Приложение 3).

Приведём пример одной из ситуаций, которые анализировали младшие школьники: «Перед Вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, Вы: 1. Поднимаетесь по лестнице. 2. Поднимитесь по лестнице, за исключением того случая, если у вас в руках тяжести. 3. Всегда пользуюсь лифтом».

Каждое решение ситуации оценивалось 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 (Табл. 2.4.).

Таблица 2.4.

Результаты диагностики уровня сформированности физической культуры по  
практическо-деятельностному критерию

№	Ф.И. ученика	Ответы учеников				Уровень знаний
1	Артём Д.	3	3	2	3	Высокий
2	Ангелина Д.	3	3	3	3	Высокий
3	Коля Д.	2	2	3	2	Средний
4	Маша К.	1	2	1	1	Низкий
5	Савелий К.	2	2	2	2	Средний
6	Тимур К.	2	1	1	1	Низкий
7	Кира К.	1	1	1	1	Низкий
8	Арсений Л.	2	3	1	2	Средний
9	Артём П.	2	1	2	2	Средний
10	Кирилл П.	3	3	3	2	Высокий
11	Настя П.	2	3	2	2	Средний
12	Вика С.	1	1	2	1	Низкий
13	Оля С.	3	2	3	1	Средний
14	Полина С.	1	1	3	2	Средний
15	Арина С.	1	1	1	1	Низкий
16	Алёна С.	3	2	2	2	Средний
17	Маша С.	3	1	1	1	Низкий
18	Марат С.	2	2	3	1	Средний
19	Лейла Т.	1	1	2	1	Низкий
20	Саша Ш.	1	1	1	3	Низкий
21	Полина Ш.	2	2	2	2	Средний
22	Ваня Ш.	1	3	1	3	Средний

На основе полученных результатов можно определить три уровня представлений: 12-10 баллов – высокий уровень (младший школьник умеет реализовать здоровый и физически активный образ жизни в различных ситуациях); 9-7 баллов – средний уровень (младший школьник недостаточно может реализовать здоровый и физически активный образ жизни); 6-4 баллов

– низкий уровень (младший школьник не может реализовать здоровый и физически активный образ жизни в различных ситуациях).

По практическо-деятельностному критерию физической культуры младших школьников были получены следующие результаты: высокий уровень – 14% учащихся; средний уровень – 50%; низкий уровень – 36% .

Мы обобщили полученные данные по трём критериям физической культуры и выявили уровень её сформированности у учащихся экспериментального класса. Для этого условно высокий уровень физической культуры по каждому из критериев был принят за 3 балла, средний – за 2, низкий за 1 балл. Если младший школьник по трём критериям набрал 8–9 баллов, то это соответствовало высокому уровню физической культуры, 6–7 баллов – среднему, 3–5 – низкому (Табл.2.5.).

Таблица 2.5.

**Результаты диагностики уровня сформированности физической культуры младших школьников**

№	И.Ф. ученика	Критерии (баллы по каждому критерию)			Уровень физической культуры
		Когнитивный	Эмоционально-ценностный	Практическо - деятельностный	
1.	Артём Д.	3	3	3	Высокий
2.	Ангелина Д.	3	3	3	Высокий
3.	Коля Д.	2	2	2	Средний
4.	Маша К.	1	1	1	Низкий
5.	Савелий К.	2	2	2	Средний
6.	Тимур К.	2	2	1	Низкий
7.	Кира К.	1	2	1	Низкий
8.	Арсений Л.	2	2	2	Средний
9.	Артём П.	2	2	2	Средний
10.	Кирилл П.	3	3	3	Высокий
11.	Настя П.	2	2	2	Средний
12.	Вика С.	2	2	1	Низкий
13.	Оля С.	2	3	2	Средний
14.	Полина С.	2	1	2	Низкий
15.	Арина С.	1	1	1	Низкий
16.	Алёна С.	3	3	2	Высокий
17.	Маша С.	2	2	1	Низкий
18.	Марат С.	2	2	2	Средний
19.	Лейла Т.	2	2	1	Низкий
20.	Саша Ш.	3	3	1	Средний
21.	Полина Ш.	2	2	2	Средний
22.	Ваня Ш.	2	2	2	Средний

Были получены следующие результаты: у 18 % младших школьников – высокий уровень сформированности физической культуры, у 46 % – средний уровень, у 36 % – низкий. (рис. 2.1).

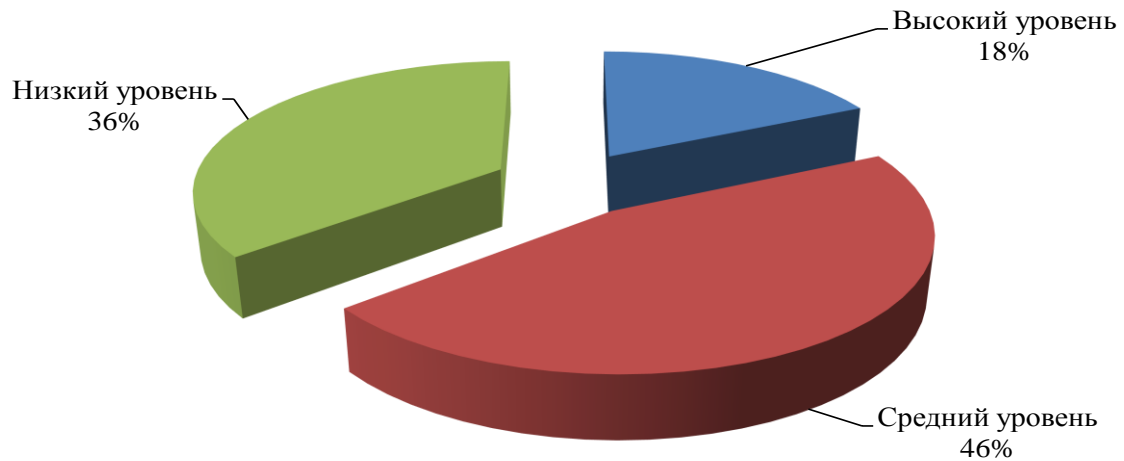


Рис. 2.1. Уровни сформированности физической культуры младших школьников

Таким образом, у большинства младших школьников выявлен средний уровень физической культуры. Сравнив полученные данные по критериям физической культуры, мы отметили, что у младших школьников в большей степени сформированы когнитивный и эмоционально-ценностные компоненты. Исследование показало, что только малая часть испытуемых (14%) проявляет высокий уровень физической культуры по практическо-деятельностному критерию. Следовательно, младшие школьники имеют достаточный объём знаний, эмоционально направлены на занятия спортом и здоровый образ жизни, но плохо умеют реализовать свои знания на практике.

Необходимо спроектировать процесс реализации педагогических условий формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

## 2.2. Проект реализации педагогических условий формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир»

По итогам проведённых нами диагностик, мы получили данные о том, на каком уровне сформирована физическая культура младших школьников.

На формирующем этапе эксперимента решались следующие задачи:

1. Разработать уроки и внеурочную работу по «Окружающему миру», направленные на развитие основных компонентов физической культуры.

2. Апробировать на уроках и во внеурочной работе по предмету «Окружающий мир» с целью установления эффективности, следующие педагогические условия:

- формирование научных представлений детей о возможностях сохранения и укрепления здоровья;
- развитие у учащихся умения управлять физическим и психическим состоянием своего организма.

На формирующем этапе эксперимента было проведено 5 уроков и одно внеурочное занятие по предмету «Окружающий мир» (Табл. 2.6).

Таблица 2.6.

### Краткое содержание уроков по «Окружающему миру» (формирующий этап эксперимента)

№	Тема урока или внеурочного занятия	Задачи и краткое содержание работы по формированию физической культуры у младших школьников по предмету «Окружающий мир»
1	Урок «Строение тела человека»	Формирование когнитивного компонента физической культуры, представление о внутренних и внешних органах человека, мотивации к здоровому образу жизни. 1. Игра «Узнай и назови». 2. Проблемно-диалогическая беседа о мышцах. 3. Работа в группах по жетонам-картинкам. 4. Тест.

## Продолжение таблицы 2.6.

№	Тема урока или внеурочного занятия	Задачи и краткое содержание работы по формированию физической культуры у младших школьников по предмету «Окружающий мир»
2	Урок «Если хочешь быть здоров»	<p>Формирование когнитивного, эмоционально-ценностного и практико-деятельностного компонентов физической культуры, представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тест</li> <li>2. Задание «Покажи части тела человека»</li> <li>3. Упражнение «Сбрось усталость»</li> <li>4. Рассказ о режиме дня</li> <li>5. Рассказ о правилах гигиены</li> <li>6. Игра (на знание правил пользования предметами личной гигиены) «Помоги Незнайке»</li> <li>7. Работа в группах по карточкам</li> </ol>
3	Интегрированный урок окружающего мира и физической культуры «В здоровом теле – здоровый дух»	<p>Формирование когнитивного и эмоционально-ценностного и практико-деятельностного компонентов физической культуры, мотивации к здоровому образу жизни.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация спортивной эстафеты по этапам «Передал – садись», «Передай мяч», «Вызов игроков», «Меткий стрелок»</li> <li>2. Беседа о пользе режима дня, гигиены, движения и закаливания, правильного питания</li> <li>3. Игра (на знание правил гигиены) закончи фразы</li> <li>4. Игра (на знание полезных продуктов питания) «Кто быстрее?»</li> </ol>
4	Урок «Физическая культура»	<p>Формирование когнитивного и эмоционально-ценностного компонентов физической культуры, мотивации к здоровому образу жизни, развитие навыков по сохранению здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблемная беседа «Что нужно делать, для того чтобы не заболеть?»</li> <li>2. Кроссворд</li> <li>3. Беседа о различных видах спорта, закаливании и правильном питании</li> <li>4. Ребус «Правильное питание»</li> <li>5. Задание «расшифруй слова»</li> <li>6. Презентация «Выдающиеся спортсмены»</li> </ol>
5	Внеурочное занятие «Спорт в жизни детей»	<p>Формирование когнитивного и эмоционально-ценностного и практико-деятельностного компонентов физической культуры, мотивации к здоровому образу жизни, воспитание убежденности и потребности в нём.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задание «Доскажи слово в стихотворении о спорте».</li> <li>2. Проблемная дискуссия «Твой первый шаг к спорту»</li> <li>3. Загадки о спортивном инвентаре.</li> <li>4. Показ упражнений утренней зарядки.</li> <li>5. Кроссворд о различных видах спорта</li> <li>6. Беседа о пользе различных видов спорта(гимнастики, фигурного катания, самбо и др.)</li> <li>7. Презентация о самбо.</li> </ol>

## Продолжение таблицы 2.6.

№	Тема урока или внеурочного занятия	Задачи и краткое содержание работы по формированию физической культуры у младших школьников по предмету «Окружающий мир»
6	Поговорим о болезнях	<p>Формирование когнитивного и эмоционально ценностного компонентов физической культуры, мотивации к здоровому образу жизни, развитие навыков по сохранению здоровья.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление пословиц, объяснение их смысла.</li> <li>2. Рассказ об инфекционных заболеваниях.</li> <li>3. Повторение правил поведения при заболеваниях.</li> <li>4. Беседа «К какому врачу Вы ходили»</li> </ol>

Приведём примеры заданий направленных на формирование физической культуры младших школьников на проведённых нами уроках.

На уроке «Строение тела человека» на этапе актуализации знаний мы предложили младшим школьникам сравнить куклу и одного из учащихся класса. Для этого учащимся мы показали фрагмент мультфильма, где изображённый мальчик был похож на настоящего человека. Детям мы предложили ответить на вопрос «Чем отличается кукла от живого человека?» Сравнивая дети пришли к выводу, что человек отличается наличием мышц, которые могут двигать кости скелета (Приложение 4).

Целью урока «Физическая культура» было создание условий для развития навыков сохранения здоровья. На уроке учащиеся получили представление о пользе занятий спортом. Урок начался с проблемных вопросов: «Что нужно делать, для того что бы не заболеть?», «Что такое здоровье?». Затем младшие школьники разгадали кроссворд и получили ключевое слово – тему урока «Физкультура». Работая с иллюстрацией, дети побеседовали о том, что умеют делать спортсмены, которые занимаются гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой, фигурным катанием, баскетболом, волейболом, футболом, хоккеем, лыжным спортом. на каждой парте лежит листочек. Мы предложили детям задание расшифровать слова: даны буквы вразброс, необходимо расставить их в правильном порядке:

1. ОКХКЕЙ
2. ЛОТУБФ

3. СНИНТЕ

4. ИЕНАВИЛАКАЗ

5. РНЕРТЕ

6. САКЛАКАК

На уроке учащиеся получили информацию о том, кто такие «моржи» обсудили вопрос как правильно закаляться, как должен питаться спортсмен. Учащиеся разгадывали ребусы, связанные с правильным питанием

В завершении урока мы показали детям фотографии нескольких олимпийских чемпионов и рассказали о них (Приложение 5).

На интегрированном уроке окружающего мира и физической культуры во «В здоровом теле – здоровый дух» были созданы условия для обобщения знаний учащихся о здоровом образе жизни; развития умения применять полученные знания; формирования представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Урок проходил в спортивном зале. Учащихся познакомили с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы; поупражнялись в беге, метании мяча, мяч. У младших школьников развивалась двигательная активность ловкость, координация; воспитывались чувства товарищества и коллективизма. Для проведения урока понадобилось следующее оборудование: демонстрационный материал, дидактический материал, флажки, стойки, ведро-цель, волейбольные мячи, теннисные мячи.

В начале урока дети разделились на две команды и придумали названия своим командам. Мы поставили перед детьми задачу: узнать, что за помощники сохраняют здоровье, делают его крепче? Чтобы ответить на этот вопрос команды проходили несколько этапов эстафеты: «Передал – садись», «Передай мяч», «Вызов игроков», «Меткий стрелок». После каждого этапа дети получали табличку с названием помощника человека в сохранении здоровья: режим дня, гигиена, движение и закаливание, правильное питание. В ходе эстафеты дети выполняли занимательные задания. Например, получив



карточку «Гигиена», участники команд должны были закончить фразы: чистить зубы надо 2 раза в день... (утром и вечером); перед едой нужно обязательно ... (мыть руки); во время еды нельзя ... (разговаривать); и т.д. Получив карточку «Правильное питание», младшие школьники играли в игру «Кто быстрее?». Дети выбирали картинки с изображением продуктов, которые способствуют сохранению здоровья.

Таким образом, интегрированный урок позволил не только формировать у учащихся когнитивный и эмоционально-ценностный компоненты физической культуры, но и способствовал двигательной активности младших школьников, мотивировал детей к занятиям физической культурой и спортом (Приложение 6).

На уроке «Если хочешь быть здоров» мы сформировали представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, выделили компоненты здорового состояния человека, познакомили детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы. Урок начался с проверки домашнего задания. Мы провели тест в котором детям предлагалось ответить на 5 вопросов в которых нужно было узнать внутренние органы человека. Следующее задание было «Покажи части человека». На доске был прикреплен силуэт человека. Один ученик у доски показывал части тела на силуэте, остальные в это время встали и показывали части тела на себе. Если ученик допускал ошибки, дети его исправляли. Затем мы предложили ребятам выполнить физическое упражнение «Сбрось усталость» в котором были задействованы все мышцы тела. способствовало ребятам снять напряжение и усталость, укреплению здоровья. Далее мы с ребятами отправились в путешествие по городу Здоровейску! Там мы встретили доктора Пилюлькина, который рассказал нам о режиме дня, и доктора Чистюлькина, который рассказал нам о правилах личной гигиены.

Таким образом, урок «Если хочешь быть здоров» позволил не только формировать у учащихся когнитивный и эмоционально-ценностный

компоненты физической культуры, но и способствовал двигательной активности младших школьников, мотивировал детей к занятиям физической культурой и спортом (Приложение 7).

На внеурочном занятии «Спорт в жизни детей» младшие школьники выполнили задание «Доскажи слово в стихотворении», которое напомнило ученикам о пользе спорта. Далее состоялась проблемная дискуссия, главным вопросом был: «Какой первый шаг мы делаем к спорту?». Ученики поделились опытом, как они делали свои первые шаги к спорту. Это способствовало формированию эмоционально-ценностного и практического-деятельностного компонентов физической культуры (Приложение 8).

Целью урока «Поговорим о болезнях» было познакомить учащихся с инфекционными заболеваниями, их признаками и способами профилактики заболеваний, которые помогают сохранить здоровье на долгие годы. На этапе актуализации знаний мы предложили учащимся составить пословицы, объясняя их смысл. Рассказали ученикам об инфекционных заболеваниях, повторили правила поведения при заболеваниях. Мы предложили учащимся побеседовать о том, каких врачей они посещали.

Тем самым мы способствовали формированию когнитивного компонента физической культуры младших школьников, профилактики болезней и сохранению здоровья (Приложение 9).

Таким образом, на уроках мы создавали условия для формирования когнитивного, эмоционально-ценностного и деятельностно-практического компонентов физической культуры. В ходе беседы с учителем, просмотра презентаций и проблемных дискуссий учащиеся получали информацию о возможностях сохранения и укрепления здоровья с помощью физкультуры и спорта; выполняя физические упражнения на интегрированных уроках, развивали умение управлять физическим и психическим состоянием своего организма.

### **Выводы по второй главе**

Диагностический эксперимент показал, что для большинства младших школьников характерен средний уровень формирования физической культуры. Лишь у небольшого числа младших школьников отмечен высокий уровень этой готовности, а у 8-ми человек из 22-х, участвующих в эксперименте, физическая культура сформирована на низком уровне. Следовательно, необходима целенаправленная и систематическая работа учителя по формированию физической культуры младших школьников.

Мы убедились, что формирование физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир» будет эффективным, если:

- информировать учащихся о возможностях сохранения и укрепления здоровья с помощью физкультуры и спорта;
- развивать у младших школьников умение управлять физическим и психическим состоянием своего организма.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что рассматриваемая нами проблема является актуальной для современной школы.

В ходе проведенного исследования была достигнута его цель и решены все поставленные задачи.

Подробно рассмотрено понятие «физическая культура», выявлена его сущность; выделены и апробированы педагогические условия эффективного формирования физической культуры младших школьников при изучении предмета «Окружающий мир».

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Под физической культурой понимают умение управлять физическими и психическими силами организма на основе совокупности компетенций, раскрывающих научные представления о возможностях сохранения и укрепления здоровья человека с учётом его индивидуальных особенностей.

Нами проанализирован учебно-методический комплект «Окружающий мир» А.А. Плешакова на предмет формирование физической культуры. Анализ показал, что данный курс решает крайне важную для начальной школы задачу формирования физической культуры. Содержание программы и учебников позволяет учителю эффективно организовать работу по формированию физической культуры младших школьников.

Диагностический эксперимент выявил, что для большинства младших школьников (46%) характерен средний уровень сформированности физической культуры. Лишь у небольшого числа младших школьников (18 %) отмечен высокий уровень, а у 8-ми человек из 22-х, участвующих в эксперименте (36%), сформирована физическая культура на низком уровне.

Следовательно, необходима целенаправленная и систематическая работа учителя по повышению уровня физической культуры младших школьников.

Проведенное экспериментальное исследование проблемы формирования физической культуры младших школьников имело своей целью выявить и апробировать педагогические условия, способствующие эффективности этого процесса.

В ходе нашего исследования была подтверждена выдвинутая гипотеза. Информирование учащихся о возможностях сохранения и укрепления здоровья с помощью физкультуры и спорта; развитие умений младших школьников управлять физическим и психическим состоянием своего организма – действительно способствуют формированию физической культуры при изучении предмета «Окружающий мир».

Проведённое исследование не исчерпало всех аспектов проблемы формирования физической культуры младших школьников. Перспективы её дальнейшей разработки мы видим в детальном рассмотрении конкретных путей её решения, например, через взаимодействия учителя с родителями учащихся.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абрамова М.Г. Исследование интересов младших школьников в сфере учебных предметов в целях психологического консультирования / М.Г. Абрамова // Системогенез учебной и профессиональной деятельности : материалы VII междунар. науч.-практич. конф. – Ярославль, 2015. – С. 250–252.
2. Андреев В.И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2006. – 608с.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – Москва : КноРус, 2011. – 368 с.
4. Беляева Ю.В. Физическое воспитание в формировании личности младшего школьника / Ю.В. Беляева // Обучение и воспитание: методики и практика 2016/2017 учебного года : сборник материалов XXXI Международной научно–практической конференции / под ред. С.С. Чернова. – Новосибирск, 2017. – С. 153–157.
5. Белянкова Н.М. Проблемное изучение блока «Человек и природа» в курсе «Окружающий мир» / Н.М. Белянкова // Начальная школа. – 2014. – № 4. – С. 76–81.
6. Борытко Н.М. В пространстве воспитательной деятельности / Н.М. Борытко. – Волгоград: Перемена, 2001. – 181 с.
7. Быховская И.М. «Номо somatikos»: аксиология человеческого тела/ И.М. Быховская. – Москва: Эдиториал УРСС, 2000. – 204 с.
8. Венедиктов И.Н. Физическая культура в образовательном пространстве начальной школы / И.Н. Венедиктов, И.И. Кипрушина, З.Ю. Ансимова //Начальная школа. – 2015. – № 2. – С. 73–78.

9. Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт, как социальное явление: философские очерки / Н.Н. Визитей. – Кишинёв : Штиинца, 1986. – 164 с.
10. Викторов Ю.М. Исследования уровня готовности к сдаче норм «ГТО» младшими школьниками / Ю.М. Викторов, А.А. Машанов // Молодёжь Сибири – науке России : материалы междунар. науч.-практич. конф. – Красноярск, 2017. – С. 50–53.
11. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир : учебник для 2 класса четырехлетней начальной школе / Н.Ф. Виноградова. – Москва : ВЕНТАНА–ГРАФ, 2002. – 160 с.
12. Ворожко Ю.В. Формирование понятийного аппарата в отечественной науке о физической культуре и спорте: проблемы / Ю.В. Ворожко, Е.С. Любина, Н.Н. Абрамова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 336. – С. 162–163.
13. Воротилкина И.М. Формирование контрольно-оценочных умений у младших школьников в процессе физического воспитания / И.М. Воротилкина, Л.В. Копёнкина // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2010. – № 1. – С. 90–94.
14. Гаджиева А.Х. Воспитание ответственного отношения младших школьников к здоровому образу жизни / А.Х. Гаджиева // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. – 2010. – № 1. – С. 241–245.
15. Гайнанова А.С. Плохое здоровье как одна из причин неуспеваемости младших школьников / А.С. Гайнанова // Вестник Башкирского университета. – 2010. – № 3. – С. 845–847.
16. Галицын С.В. Физическая культура как фактор профилактики социально негативного поведения подростков / С.В. Галицын // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. – 2011. – № 4. – С. 39–42.

17. Гудков А.Б. Морфофункциональное состояние сердца и магистральных сосудов у детей школьного возраста / А.Б. Гудков, О.В. Шишелова. – Архангельск, 2011. – 151 с.

18. Гузаирова А.М. Методика преподавания физической культуры младшим школьникам / А.М. Гузаирова, Т.Ю. Каратаева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 322–326.

19. Друзь В.А. Физическая культура как часть общего социокультурного наследия / В.А. Друзь, Я.И. Пугач, С.С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 72–75.

20. Дубова М.В. Практико-ориентированные задания на уроках окружающего мира как средство диагностики здоровья младших школьников / М.В. Дубова, М.С. Котина // Начальная школа плюс До и После. – 2013. – № 8. – С. 42–46.

21. Журкина А.Я. Формирование содержания учебного предмета «Физическая культура» в свете требований ФГОС / А.Я. Журкина // Научный поиск. – 2013. – № 1. – С. 63–66.

22. Игнатов О.В. Актуальность интеграции урочной и внеурочной деятельности по физической культуре / О.В. Игнатов // Научный альманах. – 2015. – № 7. – С. 340–343.

23. Ильина Г.В. Взаимосвязь развития познавательных способностей и физических качеств у старших дошкольников и младших школьников / Г.В. Ильина // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 10. – С. 197–203.

24. Козырская И.Н. Реализация психолого-педагогических условий формирования здорового образа жизни младших школьников / И.Н. Козырская, В.С. Прокудина // Научный потенциал. – 2013. – № 2. – С. 67–70.

25. Кудрявцев М.Д. Методология и теория преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе / М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галимов, А.В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 13. – С. 116–120.



26. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – Москва : Академия, 2004. – 240 с.
27. Макарова Л.Н. Интегральная оценка физического состояния школьников при занятиях физической культурой / Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевская // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 4-3. – С. 34–38.
28. Малозёмова И.И. «Посмотри, как хорош мир, в котором ты живёшь...»: о значении уроков окружающего мира для личностного развития младшего школьника / И.И. Малозёмова // Начальная школа плюс До и После. – 2014. – № 1. – С. 57–62.
29. Масалова О.Ю. Физическая культура личности в аксиологической интерпретации / О.Ю. Масалова // Педагогическое образование и наука. – 2010. – № 11. – С. 16–21.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : ФиС, 2008. – 544 с.
31. Морозова Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – № 3-4. – С. 38–42.
32. Неворова Е.В. Оздоровительная направленность физического воспитания младших школьников на основе индивидуального и дифференцированного подходов / Е.В. Неворова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2012. – № 2. – С. 216–218.
33. Нестёркина Ю.С. Формирование санитарно–гигиенической культуры обучающихся в курсе «Окружающий мир» / Ю.С. Нестёркина // Человек, общество и государство в современном мире : сборник науч. трудов международ. науч.-практич. конф. – Пенза, 2016. – С. 380–383.
34. Никитин, В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В.Н. Никитин. – Москва : Алетейя, 2000. – 624 с.

35. Никитина А.А. О сущности дефиниции «физическая культура личности» в физическом воспитании студентов / А.А. Никитина // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2006. – № 5. – С. 30–37.

36. О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» : приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 № 889 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

37. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.12.2017) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

38. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 31.12.2015) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

39. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

40. Пауков А.А. Влияние уровня физической подготовленности и внимания на успеваемость младших школьников / А.А. Пауков, Е.Л. Сафронов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9. – С. 85–88.

41. Пашин А.А. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни / А.А. Пашин // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 736–741.
42. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания / И.В. Пенькова, И.И. Сулейманов. – Тюмень: Вектор БУК, 2000. – 40 с.
43. Петрова Т.В. Физическая культура в новом социуме / Т.В. Петрова // Профессиональное образование. Столица. – 2012. – № 1. – С. 27–28.
44. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК–1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
45. Плешаков А.А. Окружающий мир. Программа и планирование учебного курса : 1–4 кл. : пособие для учителей общеобразоват. учрежд. / А.А. Плешаков. – Москва : Просвещение, 2010. – 94 с.
46. Поцелуев А.А. Влияние занятий физическими упражнениями на физическую подготовленность младших школьников с избыточным весом / А.А. Поцелуев, Б.Д. Юдин // Наука и школа. – 2013. – № 4. – С. 112–115.
47. Ромашевская Н.И. Адаптационные возможности физического воспитания в начальной школе / Н.И. Ромашевская // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 7. – С. 95–102.
48. Симонова Л.В. Организация практической деятельности младших школьников при изучении курса «Окружающий мир» как средства развития умения наблюдать / Л.В. Симонова, А.Н. Маринич // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2015. – Т. 6. – № 1. – С. 153–162.
49. Симонова Л.В. Реализация идей здоровьесбережения в предмете «Окружающий мир» / Л.В. Симонова, Н.В. Виноградова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2011. – Т. 2. – № 2. – С. 187–201.
50. Смирнова А.Ю. Изучение окружающего мира младшими школьниками с помощью экспериментов / А.Ю. Смирнова // Герценовские чтения. Начальное образование. – 2012. – Т. 3. – № 1. – С. 227–230.

51. Терехина Р.Н. Экспериментальное исследование формирования основ культуры здорового образа жизни младших школьников / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, П. Теодорос // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7. – С. 153–156.

52. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» : утв. Постановлением Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

53. Федоров В.Г. Физическая культура в системе формирования общей культуры школьников / В.Г. Федоров, А.И. Крылов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – С. 66–68.

54. Федоров В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9. – С. 189–193.

55. Федотов Е.В. Логико-методологические и культурно-исторические основания анализа понятия «физическая культура» / Е.В. Федотов, Ю.Н. Назаров // Научный поиск. – 2012. – № 2. – С. 60–63.

56. Физическая культура как часть культуры общества и личности / Т.Н. Акулова и др. // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – № 14. – С. 101–103.

57. Физическая культура, двигательная деятельность, кинезиология и двигателогия как предмет анализа понятийного аппарата / С.Н. Никитин и др. // Научный поиск. – 2011. – № 2. – С. 9–12.

58. Францева В.О. Характеристика целевых и мотивационных установок младших школьников / В.О. Францева, Ю.В. Тихонова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2011. – № 4. – С. 19.

59. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2008. – 384 с.

## 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. Представь себе, что у тебя есть волшебная подзорная труба, которую можно приставить к животику и посмотреть, что там находится. Что ты там увидишь?
2. Нужно ли помогать своему организму? Чем и как ты ему помогаешь?
3. Какая твердая, прочная конструкция находится внутри твоего тела и защищает твой организм от повреждений?
4. Какие «силачи» находятся в твоём теле и заставляют двигаться твой скелет?
5. Какой неутомимый мастер стучит у тебя внутри?
6. Для чего человеку необходимо сердце?
7. Для чего человеческому организму нужна кровь?
8. Для чего мы должны питаться?
9. Обязательно ли каждому человеку заниматься физической культурой?
10. Что ты должен делать, как себя вести, чтобы: а) быть здоровым и никогда не болеть?

#### 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.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2****Анкета «Я и мое здоровье»**

- 1) Думаете ли Вы о своих проблемах даже в свободное время?
- 2) У Вас есть постоянный режим дня?
- 3) Вы ежедневно выполняете утреннюю зарядку?
- 4) Проводите ли вы 1,5-2 часа на свежем воздухе?
- 5) Каждый день ли Вы кушаете фрукты и овощи?
- 6) Захлёстывают ли Вас эмоции?
- 7) Занимаетесь ли Вы в спортивной секции, бальными танцами, посещаете бассейн?
- 8) Курить вредно всем?
- 9) Полезны ли 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.** Вы решили стать сильным? Что вы предпримите?

1. Будете целый день поднимать самые тяжёлые гантели .
2. Будете поднимать гантели по 0,5 кг 4 раза в день , постепенно увеличивая количество подъёмов от 6 до 14.
3. Будете поднимать гантели по 0,5 кг 1 раз в день , постепенно увеличивая количество подъёмов от 3 до 10.

**Ситуация 2.**

Вы сытно пообедали. Что вы будете делать?

1. Буду с друзьями кувыркаться и делать стойку на голове.
2. Пойду побегаяю.
3. Спокойно прогуляюсь по улице.

**Ситуация 3.**

Перед Вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, Вы:

1. Поднимаетесь по лестнице.
2. Поднимитесь по лестнице, за исключением того случая, если у вас в руках тяжести.
3. Всегда пользуюсь лифтом.

**Ситуация 4.**

Отправляясь в школу, на прогулку или по магазинам, Вы:

1. Иногда хожу пешком или езжу на велосипеде.
2. Ездите на общественном транспорте или автомобиле.
3. Всегда хожу пешком или езжу на велосипеде.

**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****Урок «Строение тела человека»****Цели:**

**Развивающие:** развивать критическое мышление, умение ставить проблемные вопросы, выдвигать гипотезы, анализировать и сравнивать, обобщать полученные данные и делать выводы; развивать устную и письменную речь учащихся.

**Обучающие:** актуализировать и упорядочить знания детей о строении тела человека; дать представление о частях тела и внутренних органах в процессе работы с текстом и словом; учить детей классифицировать части тела и органы.

**Воспитывающие:** создать условия для формирования познавательного интереса к окружающему миру, воспитания культуры общения в группе со сверстниками.

**Задачи:****I. Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, иной точке зрения;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие умения работать в группах.

**II. Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

- развитие умения работать с информацией;
- развитие операций мышления: сопоставления, анализа, обобщения, классификации;
- развитие умения работать с текстом;
- формирование умения принимать и сохранять цель и учебные задачи;
- формировать умения оценивать свою деятельность;
- формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- формирование умения грамотно строить речевые высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование умения слушать и слышать собеседника, вести диалог, излагать свою точку зрения;
- формирование умения взаимодействовать в статичных группах на основе сочетательного диалога;
- формирование умения работать в статичных группах в режиме интерактивного обучения;

**III. Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:**

- освоение знаний о строении человека;
- дать первоначальные сведения о работе внутренних органов человека.
- усвоить разницу понятий о «внешнем» и «внутреннем» строении тела человека.

**1. Организационный момент.**

Здравствуйте, дети. Садитесь.

Посмотрите-ка на нас:

Вот какой хороший класс!

Приготовились учиться,

Ни минутки не лениться,

Не скучать, не отвлекаться,

А стараться и стараться.

Дневнички на партах, тут

Дневнички “пятерок” ждут.



## 2. Мотивация учащихся.

Сегодня наш урок будет посвящен очень важной теме. Почему эта тема очень важна, вы постараетесь ответить сами в конце урока.

### 3. Актуализация мыслительной деятельности, включение воображения и внимания.

- Сейчас мы поиграем в игру «Узнай и назови».

Я буду показывать силуэты различных животных, а вы называть кто это?

### 4. Проблемно-диалогическая беседа.

- Как вам удалось узнать то или иное животное, по каким признакам ?

- А сейчас мы посмотрим фрагмент мультфильма

- Скажите, человечек, изображённый мальчиком, похож на настоящего человека?

### 5. Сообщение темы урока.

- Так какова тема нашего сегодняшнего урока?

- Какие цели поставим перед собой?

### 6. Первичное введение материала с учётом закономерностей процесса познания.

-Каждый из вас очень много раз смотрелся в зеркало.

Назовите, из каких частей состоит ваше тело. Части тела называйте последовательно сверху вниз.

Давайте проверим, у всех ли есть те части тела, которые вы называли:

1. Кивните мне головой. Улыбнитесь и кивните головой соседу по парте.

2. Покажите, где находится ваша шея.

3. Пощупайте грудную клетку.

4. Погладьте друг друга по спине.

5. Погладьте себя по животу.

6. Поднимите правую руку вверх.

7. Спрячьте левую руку за спину.

8. Поставьте правую ногу на пятку. Топните левой ногой

Вопросы учащимся.

- Как одним словом назвать грудь, спину и живот?

- Почему руки называются верхними конечностями?

- Почему ноги называются нижними конечностями?

Всё, что вы показали, находится снаружи нашего тела. Это внешнее строение тела человека. А что у нас внутри? Внутренних органов много. Вы ещё познакомитесь с ними и их работой в организме, когда станете старше. Каждому надо знать свои основные внутренние органы, их расположение и работу.

Расскажите, что вы об этом знаете.

- Тело человека внутри состоит из органов. Более подробно о них нам может рассказать наш учебник с.5.

- Обратите внимание на экран. Помогите навести порядок - найти правильное название каждого органа.

### 6. Физкультминутка.

*Работа в группах.*

Ребята организуются в группы по жетонам-картинкам и дают себе название.

- ознакомьтесь с информацией о внутреннем органе-названии вашей группы и подготовьте краткое сообщение о нём. (учебник, стр.6-7)

### 7. Обобщение и систематизация полученных знаний.

- Давайте систематизируем полученные знания.

- На какие две группы можно распределить органы человека?

- Определите местонахождение внутренних органов человека.

- Проверьте себя, как вы усвоили новый материал. Ответьте на вопросы теста (1. Человек какой профессии должен хорошо знать строение человека? 2. Что не относится к внешнему строению человека? 3. Какой орган управляет работой всего организма? 4. С помощью какого органа человек дышит? 5. Какой орган располагается в грудной клетке человека?)

### **8. Итог урока.**

- Ребята, мы изучили новую тему.

Вы можете сейчас сказать,

почему эта тема очень важна?

- Каждый человек хочет быть здоровым. А наше здоровье зависит от правильной работы каждого нашего органа. О том, как поддерживать здоровье и укреплять его, вы узнаете на следующих уроках по окружающему миру.

### **9.Рефлексия**

- Ребята, оцените свою работу.

Если вы довольны своей работой на уроке, всё было понятно – прикрепите на доску улыбающийся смайлик.

- Если иногда что-то было непонятно – смайлик серьёзный.

- Было скучно и непонятно – грустный.

**Домашнее задание** учебник, с. 4-7; рабочая тетрадь, с. 4, задания 3,4.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Урок «Физическая культура»

**Цель:** Создание условий для развития навыков по сохранению здоровья;

**Задачи:**

**1.Предметные:**

- формировать у учащихся представление о нескольких видах спорта;
- дать детям понятие о пользе занятиями спортом;

**2.Метапредметные:**

- развивать наблюдательность;
- расширить кругозор детей в спортивном направлении;

**3.Личностные:**

- воспитывать интерес к занятием спорта;

**Тип урока:** открытие нового знания

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная, работа в парах

**Методы и приёмы:** беседа, упражнение.

**Средства и оборудования:** «мячики», задание на карточках, кроссворд на ватмане, презентация.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	УУД
1.Мотивация учебной деятельности	Здравствуйте ребята. Напоминаю, меня зовут Екатерина Андреевна. Проверьте всё ли у вас на партах готово к уроку окружающего мира. Ребята, сегодня у нас с вами будет необычный урок. Сегодня к нам в гости кое-кто пришёл. Этот мальчик спортсмен. Он немного заблудился пока искал свою команды и просит что бы мы ему помогли, но это будет не просто, что бы отправить мальчика к его команде, нам придется выполнить несколько заданий и очень хорошо поработать, ну как, поможем мальчику? Ну хорошо, давайте.	Дети приветствуют учителя. Проверяют свою готовность к уроку.  Рассматривают «гостя»  Да	<b>Коммуникативные УУД:</b> -формируем умение слушать и понимать других; <b>Личностные:</b> - устанавливают контакт с учителем
2.Актуализация знаний	Ребята, скажите мне пожалуйста, что такое здоровье?	Здоровье - состояние любого живого организма,	<b>Познавательные УУД:</b> -формируем умение

	<p>А как нужно вести себя, когда в доме находится больной человек?</p> <p>А что такое режим дня?</p> <p>Что нужно делать, для того, чтобы не заболеть?</p>	<p>при котором он в целом и все его органы способны полностью функционировать; отсутствие недуга, Ходить в повязке; не пить из кружки больного; проветривать помещение Режим дня - определенный распорядок дня</p> <p>Больше гулять, есть витамины, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться</p>	<p>извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста, таблиц; -формируем умение на основе анализа объектов делать выводы; - развиваем речевые навыки при устных высказываниях; -совершенствуем мыслительных операций анализа, синтеза. <b>Коммуникативные УУД:</b> -формируем умение слушать и понимать других; -формируем умение высказывать свои мысли; <b>Личностные УУД:</b> -устанавливаем контакт с учителем;</p>
3.Постановка учебной задачи	<p>Стадион, бассейны, корты. Зал, каток – везде вам рады. За старания в награду Будут кубки и рекорды. Станут мышцы ваши тверды. Только помните: спортсмены Каждый день свой непременно Начинают с физкультуры. Ребята, как вы думаете, о чём сегодня на уроке мы будем говорить? А что такое физкультура? А какие виды спорта вы знаете? Верно. Сегодня мы узнаем ещё больше о физкультуре, в этом нам помогут задания,</p>	<p>Слушают стихотворение</p> <p>О физкультуре</p> <p>Это занятия спортом</p> <p>Футбол, волейбол, хоккей, биатлон....</p>	<p><b>Коммуникативные УУД:</b> -формируем умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами; -формируем умение оформлять свои мысли в устной форме; <b>Личностные УУД:</b> -устанавливаем связь между целью учебной деятельности и её мотивом; <b>Регулятивные :</b> -учим: работать по предложенному плану; -высказывать своё предположение на основе учебного материала и личного</p>

	которые приготовил для нам наш гость.		опыта; -осуществлять самоконтроль.
4.Решение учебной задачи	<p>Итак, первым нашим заданием будет кроссворд. Обратите внимание на доску. На слайдах вы будете видеть вопросы, так же я буду читать их вслух и тот кто отгадает слово самостоятельно впишет его в кроссворд.</p> <p>Вопросы: 1)Окончание спортивного соревнования 2)Спортсмен, выступающий на таком снаряде как кольца 3)Отсутствие болезней 4)Летние коньки 5) Спортивная командная игра с мячом, проводится на поле 6)Мне загадку загадали. Это что за чудеса? Руль, седло и две педали, два большущих колеса. У загадки есть ответ. Это мой... 7) Мчусь как пуля я вперед, Лишь поскрипывает лед, Да мелькают огоньки. Кто несет меня? ... 8)Продолжи: здоровое.... 9)Человек, выступающий на коньках под музыку 10)Учитель в спорте 11) В руки ты меня возьми, Прыгать поскорей начни. Раз прыжок и два прыжок, Угадай, кто я, дружок?</p> <p>Какое ключевое слово у</p>	<p>Дети слушают правила первого задания</p> <p>Затем ученик, отгадавший слово, выходит и записывает его на доске.</p> <p>Ответы: 1)финал  2)гимнаст  3)здоровье 4)ролики 5)футбол  6)велосипед  7)коньки  8)питание 9)фигурист  10)тренер 11)скакалка</p> <p>Физкультура</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> -формируем умение определять цель деятельности на уроке; -формируем умение определять успешность своего задания в диалоге с учителем; -формируем умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> -формируем умение извлекать информацию из схем, иллюстраций, текста, таблиц; -формируем умение выявлять сущность, особенности объектов; -формируем умение устанавливать аналогии;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> -формируем умение слушать и понимать других; -формируем умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами; -формируем умение оформлять свои мысли в устной форме; -формируем умение совместно договариваться о</p>

	<p>нас получилось?</p> <p>Давайте посмотрим на картинку на странице 43. Расскажите, какие занятия физической культурой нравятся тебе больше всего.</p> <p>Объясните, что умеют делать спортсмены, которые занимаются гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой, фигурным катанием, баскетболом, волейболом, футболом, хоккеем, лыжным спортом</p> <p>Ребята, а почему каждый человек должен выполнять утреннюю зарядку?</p> <p>А вы все делаете зарядку по утрам?</p> <p>А кто хочет продемонстрировать нам парочку упражнений из своей утренней зарядки?</p> <p>Ребята, давайте прочитаем потешку и ответим на вопрос, о чём же говорить в ней, о какой игре. Верно</p> <p>Рассмотрите рисунки на стр.44. И сделайте вывод, что же всё-таки помогает нам быть сильными и здоровыми?</p>	<p>Рассматривают картинку.</p> <p>Бег, фигурное катание....</p> <p>Плавание - плавать; лёгкой атлетикой- бегать, прыгать; фигурное катание- красиво кататься на коньках, выполнять поддержки; баскетбол- забрасывать мяч в корзину; волейбол- подавать мяч, ставить блок, забивать голы; футбол- защищать ворота, бегать, забивать голы;</p> <p>Чтобы быть здоровым; чтобы проснуться с утра, зарядиться бодростью Да</p> <p>Выходит один из учеников и показывает упражнения, а все другие за ним повторяют</p> <p>Один ученик читает потешку -Игра «прятки»</p> <p>Рассматривают картинку. Закаливание, занятие спортом, зарядка, бег</p>	<p>правилах общения и поведения.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> -формируем умение определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Вы совершенно правы, а ещё нам помогает быть здоровыми - правильное питание. Именно с этим и будет связано наше следующее задание. Наш гость приготовил для нас ребусы, которые связаны с правильным питанием, нам с вами сейчас надо будет их решить. Обратите внимание на слайды, здесь вы будете видеть ребус, спрашивать я буду только по поднятой руке.</p> <p>Ребята, а скажите мне пожалуйста, все ли отгаданные нами продукты относятся к здоровому питанию?</p> <p>Верно. А какие не относятся?</p> <p>Молодцы ребята, вы хорошо справились с заданием.</p> <p>Ещё к физической культуре относится закаливание. Кто-нибудь из вас знает как называются закалённые люди?</p> <p>Верно. А как вы думаете, каждый ли человек сможет стать «моржом»</p> <p>Давайте с вами прочитаем правила закаливания. По цепочке.</p> <p>Теперь давайте посмотрим на картинку в учебнике на стр.49 и определим, какую температуру показывает первый термометр?</p> <p>Второй термометр?</p> <p>Как вы думаете, первый термометр показывает</p>	<p>Слушают учителя</p> <p>Смотрят на слайды, поднимают руки, отгадывают ребусы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10.</li> </ol> <p>Нет</p> <p>Моржи»</p> <p>Да. Каждый сможет если захотеть</p> <p>Читают правила закаливания.</p> <p>Первый термометр 5 градусов, второй 40 градусов</p> <p>В проруби, а второй - в ванной</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>температуру воды в ванной или в проруби? Верно. Молодцы.</p> <p>Вспомните пожалуйста, что вам доставляла особенное удовольствие летом Ребята, вот мы с вами сегодня говорим о физической культуре, а кто знает, как называются самые главные спортивные мероприятия? Верно. Сейчас я вам покажу фотографии нескольких олимпийских чемпионов ,так как у нас зима уже почти близко, поэтому мы с вами будем рассматривать олимпийских чемпионов и призёров в зимних видах спорта.</p> <p>1)Аделина Сотникова. Россиянка Аделина Сотникова – олимпийская чемпионка Игр-2014 в Сочи: это первое в истории золото России в женском одиночном катании.</p> <p>2)Александр Легков. Лыжные гонки. Выиграл масс-старт на 50 км.</p> <p>3)Биатлонисты. Выиграли эстафету</p> <p>4)Виктор Ан. Стал победителем на дистанции 500м. и 1000м. в таком виде спорта как шорт-трек</p> <p>5)Команда фигуристов. Первое место в командных соревнованиях.</p> <p>И их ещё очень много, если их перечислять, нам с вами не хватит урока.</p>	<p>Купание в речке, катание на велосипеде.</p> <p>Чемпионат мира, олимпиада</p> <p>Дети внимательно слушают учителя, рассматривают фото</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



	<p>Все эти люди добились таких успехов благодаря тому, что каждый день, начиная с раннего детства занимались физкультурой. Давайте и мы с вами не будем отставать от них. Каждое утро делать зарядку. И сейчас давайте немного разомнёмся:</p> <p>Мы в ладоши хлопаем, Мы ногами топаем, Головой мотаем, Руки поднимаем, Руки опускаем А теперь продолжим.</p> <p>На планете Земля не так много долгожителей, но всё же среди разных народов они встречаются. Самая длинная жизнь, согласно книге рекордов Гиннеса, была у француженки Жанны Кальман (1875–1997 гг.). Она прожила 122 года. Известно, что Кальман вела очень активную жизнь. Например, в 85 лет она начала заниматься фехтованием, а в 100 — продолжала кататься на велосипеде.</p>	<p>Выполняют физкультминутку.</p> <p>Слушают учителя</p>	
5.Закрепление	<p>У вас на каждой парте лежит листочек. На нём написаны буквы вразброс. Сейчас вам, в парах, необходимо будет расшифровать эти слова.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОКХКЕЙ</li> <li>2.ЛОТУБФ</li> <li>3.СНИНТЕ</li> <li>4.ИЕНАВИЛАКАЗ</li> <li>5.РНЕРТЕ</li> <li>6.САКЛАКАК</li> <li>7.КИРКОВСОС</li> <li>8.ГАИКМИНТАС</li> <li>9.ВЛОБЛОЕЙ</li> <li>10.РИМЕЖ</li> </ol>	<p>ХОККЕЙ ФУТБОЛ ТЕННИС ЗАКАЛИВАНИЕ ТРЕНЕР СКАКАЛКА КРОССОВКИ ГИМНАСТИКА ВОЛЕЙБОЛ РЕЖИМ</p>	<p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируем умение строить речевые высказывания;</li> <li>- умение отвечать на простые и сложные вопросы учителя;</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учим осмысливать учебный материал.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учим выполнять простейшие инструкции и несложные</li> </ul>

	<p>11. ТРЕТРЕМОМ 12. ЗАКАРДЯ 13. ФТИСГИУР 14. ПАРКОЖБЕ</p> <p>Итак, следующее задание. Сейчас на слайдах вы увидите картинки с продуктами питания. Вам нужно будет определить, какие помогают нам быть сильными и здоровыми, а какие относятся к вредным продуктам питания. Молодцы, вы хорошо справились с заданием. Следующее задание: угадай вид спорта по картинке. На слайдах вы будете видеть картинки и должны будете назвать мне название этого вида спорта.</p>	<p>ТЕРМОМЕТР ЗАРЯДКА ФИГУРИСТ ПРОБЕЖКА</p> <p>Внимательно слушают, смотрят на слайд: Полезное: яблоки, бананы, молоко, рыба, мясо, творог Вредное: чипсы, кока-колы, гамбургеры.</p> <p>Внимательно смотрят на слайды: Футбол, хоккей, теннис, фигурное катание, бег, сумо, биатлон</p>	<p>алгоритмы, оформленные в письменном виде.</p>
6.Рефлексия	<p>Давайте с вами вспомним, какая же у нас тема урока? А кому мы сегодня помогали? Верно, мы выполнили все его задания и теперь он сможет попасть к своей команде. Но давайте не будем отпускать его с пустыми руками, мы подарим ему мячики. Сейчас я вам раздаю мячики и вы должны будете раскрасить их по следующему правилу: Зелёным - если всё было понятно и просто Жёлтым - если что-то осталось непонятным Красным - если всё было не понятно</p>	<p>Физическая культура</p> <p>Мальчику-спортсмену</p> <p>Дети слушают правила, затем раскрашивают мячики в цвет, в соответствии с уровнем усвоения материала</p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b> 1) формируем умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию.</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Интегрированный урок окружающего мира и физической культуры во 2-м классе по теме «В здоровом теле - здоровый дух»

#### Цели:

создание условий для обобщения знаний учащихся о здоровом образе жизни;  
развитие умения применять полученные знания;  
сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

#### Задачи:

познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы;  
укрепления здоровья;  
развивать умение использовать в игре бег, метание мяча, мяч;  
развивать двигательную активность детей; развитие ловкости, быстроты, координации;  
воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, умение работать в команде.

Оборудование: демонстрационный материал, дидактический материал, флажки, стойки, ведро-цель, волейбольные мячи, теннисные мячи.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока.

I. Подготовительная часть

Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока.

Обратить внимание на осанку, на внешний вид.

«В одну шеренгу становись!»

«Равняйся!» «Смирно!»

Здравствуйтесь, ребята!

II. Мотивация и актуализация знаний.

1. Сегодня на уроке мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы и как защитить себя от болезней, а так же вы покажете свою ловкость, быстроту, выносливость.

2. Инструктаж по технике безопасности. Не забывайте о технике безопасности во время игр. Не толкайтесь, соблюдайте дистанцию, содержите в порядке спортивную обувь.

3. Строевая подготовка: повороты налево, направо, кругом. Расчёт по порядку, на 1 – 2. Внимательно слушайте задания. Чётко выполняйте команды.

III. Разминка.

Учитель. Ребята, вспомните, что помогает нам сохранить своё здоровье на уроках?

Правильно, физкультминутка. Давайте вспомним и выполним! Молодцы! Физкультминутка помогла нам размяться перед интеллектуальным «боем», а теперь давайте проведём разминку для спортивных соревнований. Все должны поучаствовать в соревнованиях.

Учитель. Чтобы продолжить наш необычный урок нам необходимо разделить на две команды. Как вы думаете, какова же будет тема нашего урока, если мы объединили уроки окружающего мира и физической культуры? Да, вы правы речь пойдёт о здоровье, а именно том, какие компоненты помогают сохранить наше здоровье.

Итак, тема нашего урока: «В здоровом теле - здоровый дух»

Учитель. А теперь вы должны придумать название своей команде. (Например: «Прыгуны» и «Бегуны»)

А теперь команды поприветствуйте друг друга. IV. Формирование новых знаний.

Каждый из вас хочет быть здоровым и никогда не болеть. Сегодня мы с вами должны будем узнать, что же за помощники сохраняют наше здоровье, делают его крепче. Как вы думаете, что же стоит на первом месте в сохранении нашего здоровья? (Ответы учащихся)

Чтобы узнать это вы должны пройти испытание.

1) Итак первая эстафета «Передал - садись»

Закончив эстафету, дети получают табличку \*РЕЖИМ ДНЯ\* и прикрепляют её на экран здоровья.

Учитель. Что же такое режим дня? (Ответы учащихся) Сохранить своё здоровье помогает режим дня.

Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня. Посмотрите на плакат «Режим дня младшего школьника» я советую вам придерживаться такого распорядка дня, это укрепит ваше здоровье. Есть ли у вас предположения, что же будет следующим в укреплении здоровья? (предположения детей)

Проверим?

2) Итак следующая эстафета «Передай мяч»

Закончив эстафету, учащиеся получают табличку \*ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА\* и прикрепляют её на экран здоровья.

Личная – то есть каждый человек выполняет эти правила, гигиена – это те действия, выполняя, которые люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте.

А) Приведите примеры соблюдения личной гигиены? (Ответы учащихся) Учитель раздаёт командам соответствующие карточки (полотенце, зубная щётка, зубная паста, шампунь, мыло, мочалка, расчёска)

Б) А теперь ваша задача правильно закончить фразу: чистить зубы надо 2 раза в день... (утром и вечером); перед едой нужно обязательно ... (мыть руки); во время еды нельзя ... (разговаривать); никогда не ешь немытые (овощи и фрукты); свет при письме должен падать для правши ... (слева), а для левши с ... (справа).

3) Итак, продолжим заполнять нашу схему, и выполним задания в эстафете «Вызов игроков»

После окончания эстафеты получают карточку \*ДВИЖЕНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ\*

Вы все любите физкультуру, ведь ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движение. Недаром говорят: «Движение – жизнь!»

4) Следующая эстафета называется «Меткий стрелок»

Итак, следующим компонентом здоровья является правильное питание. Для правильного развития мышц нам нужно правильное питание это растительная и животная пища. Карточка \*ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ\*

А) – А как вы это понимаете? (для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания)

– Сколько раз в день желательно есть? (4-5 раз в день, но не менее 3 раз).

Б) А сейчас вам нужно выбрать картинки с изображением продуктов, которые способствуют сохранению здоровья. Игра «Кто быстрее?»

V. Итог урока.

Молодцы, ребята! (подсчёт баллов). Построение.

Перечислите самых главных помощников в сохранении здоровья.

Чем понравился вам сегодня урок?

Как вы думаете над, чем нам надо ещё поработать?

Какая эстафета понравилась больше всего?

Выставление оценок.

VI. Домашнее задание.

В рабочей тетради по окружающему миру записать свой режим дня.

Прыжки на скакалке 30 раз.

Физкультминутка

А у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд и назад.)

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать. (Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова. (Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Передал - садись!

Играющие делятся на две команды, по 7 - 10 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5–6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Передай мяч

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

Вызов игроков

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

Эстафета «Меткий стрелок»

Учитель. Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать мячи. Участнику каждой команды вручается по три теннисных мяча. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая больше забросит мячей.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7****Урок «Если хочешь быть здоров»****Цели урока:**

1. Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
2. Выделить компоненты здорового состояния человека.
3. Познакомить детей с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Оборудование:**

1. Бланки теста для проверки домашнего задания
2. Силуэт человека
3. Карта - схема города Здравейска, рисунки с изображением сказочных героев: Доктор Пилюлькин, Доктор Чистюлькин, Доктор Физкультурник, Весёлый Повар; кукла Незнайка.
4. Компьютер, проектор, экран.
5. Зубная паста и щётка, шампунь, мыло, мочалка, расчёска, ложка, тарелка.
6. Рисунки с изображением продуктов: мясо, морковь, рыба, молоко, орехи и т.д.

**Ход урока:**

1. Организация класса.

Учитель: Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Психологическая поддержка.

Учитель произносит слова шёпотом, учащиеся хором:

Мы – умные! Мы – дружные!

Мы – внимательные!

Мы старательные!

Мы отлично учимся!

Всё у нас получится!

Учащиеся рассаживаются по местам. Парты расставлены полукругом.

2. Проверка домашнего задания:

Учитель: Вчера я побывала в гостях у профессора Почемучкина и показала ему работы, которые вы выполнили на предыдущем уроке – силуэты человека из картона. Он передаёт вам огромный привет, желает успехов в дальнейшей работе и предлагает выполнить тест.

Учитель раздаёт бланки теста для проверки домашнего задания.

Тест.

1. Этот орган размером немногим больше кулака непрерывно сжимается и разжимается, гонит кровь в сосуды.

а) лёгкие

б) желудок

в) сердце

2. Этот орган заведует нашими мыслями и чувствами, следит за работой главных внутренних органов – сердца и лёгких. За это его называют «командным пунктом» организма.

а) печень

б) мозг

в) кишечник

3. Этот орган похож на две розовые губки. С помощью него человек дышит.

а) лёгкие

- б) мозг
- в) сердце

4. В этом органе выделяется кислый сок, который способен переварить большую часть пищи. Этот орган называют главным отделением «внутренней кухни».

- а) кишечник
- б) печень
- в) желудок

5. Этот орган похож на длинный извилистый «коридор». Пища в нём окончательно переваривается (превращается) в прозрачные растворы и впитывается в кровь.

- а) желудок
- б) кишечник
- в) печень

Учитель: - Обменяйтесь листочком с товарищем. Проверьте правильность выполнения. Ответы на доске: 1в, 2б, 3а, 4в, 5б.

-А теперь оцените каждый сам свою работу. Если вы довольны результатом, отметьте на схеме хорошее настроение, нарисовав , если не удовлетворены – результатом, нарисуйте . (На бланке изображено лицо человечка без рта)

Учитель: - Следующее задание: нужно показать части тела человека.

На доске прикреплен силуэт человека. Один ученик выходит к доске, показывает части тела на силуэте, остальные в это время встают и показывают части тела на себе. Если ученик допускает ошибки, дети его исправляют.

-Молодцы. Вы хорошо справились с заданием. А сейчас давайте выполним упражнение «Сбрось усталость»

Станьте ноги врозь, слегка согнув колени, немного наклонитесь вперед, руки свободно опустите вдоль туловища, расправьте пальцы, склоните голову к груди. Плавно покачивайтесь из стороны в сторону и вперед – назад. Резко встряхните головой, руками, ногами, всем телом... Вы стряхнули почти всю усталость. Чуть – чуть осталось? Повторите упражнение.

- И ещё одно упражнение:

Чуть присели, потянулись,  
Влево, вправо повернулись.  
И за парты сели дружно  
Так как слушать всем нам нужно.

### **3. Сообщение темы урока.**

Учитель: - Ребята, как вы думаете, что дороже всего на свете? (здоровье)

-А какого человека можно считать здоровым?(ответы детей)

Учитель: Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо изучить,

Как здоровым быть.

-Сегодня на уроке мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы, как защитить себя от болезней.

(На экране тема урока «Если хочешь быть здоров»)

Итак, мы отправляемся в путешествие по городу Здоровейску!

### **4. Раскрытие темы урока.**

На доске рисунки с изображением домов сказочных героев. Над дверью первого домика написано «Доктор Пилюлькин».

-Давайте навестим доктора Пилюлькина.

Учитель стучит в дверь домика. Вывешивает рисунок с изображением доктора Пилюлькина и озвучивает его.

-Здравствуйте, ребята! Как я рад вас видеть! Что вас привело в наш город?

(ответы детей)

Доктор Пилюлькин: - Сохранить своё здоровье помогает режим дня. Режим – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Расскажите о своём режиме дня.

-Ребята, откройте учебник на стр.10. Внимательно рассмотрите картинки. Вот какой режим дня у Серёжи. Что здесь пропущено?(ответы детей)

-Режим дня может немного меняться. Самое главное, чтобы в сутки вы спали не менее 8-9 часов, кушали примерно в одно то же время, проводили на свежем воздухе не меньше двух часов в день, чередовали учёбу с отдыхом, больше двигались.

Учитель: - Спасибо, доктор Пилюлькин, за ваш рассказ. Я думаю, что ребята постараются придерживаться ваших рекомендаций. Дети, что же важно для сохранения здоровья? (соблюдение режима дня)

(На экране следующий слайд)

Наши помощники в сохранении здоровья, режим дня

Учитель: - А сейчас мы зайдём в гости к доктору Чистюлькину.

(Учитель стучит в дверь домика и вывешивает рисунок с изображением доктора Чистюлькина).

Доктор Чистюлькин: - Здравствуйте, здравствуйте. Я доктор Чистюлькин, слежу за тем, чтобы жители нашего города соблюдали правила личной гигиены.

-А что обозначают слова – «личная гигиена»? (Ответы детей)

Доктор Чистюлькин: - Личная гигиена- это те действия, выполняя которые, жители нашего города поддерживают своё тело в чистоте, и не болеют. Я слежу за тем, чтобы каждый гражданин нашего города мыл руки перед едой, правильно ухаживал за зубами, не реже одного раза в неделю мылся горячей водой, ухаживал за ногтями и волосами, содержал в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живёт.

О чём ещё я хочу вам рассказать, вы узнаете, отгадав загадку:

Когда мы едим-

Они работают,

Когда не едим-

Они отдыхают. (Зубы)

-Ребята, какие зубы лучше: здоровые или больные? Почему? (Ответы детей)

-Здоровые зубы прекрасно измельчают пищу во рту. Больные зубы делают это гораздо хуже. Плохо пережёванная пища переваривается с трудом. Желудок над такой пищей трудится в несколько раз дольше, а значит, меньше отдыхает и начинает болеть. Поэтому пищу надо пережёвывать не спеша, тщательно. Не забывайте мудрую народную поговорку «Кто долго жуёт, тот долго живёт». Здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека. Как же сохранить зубы здоровыми? Что вы об этом знаете? (Ответы детей)

Доктор Чистюлькин: (подводит итоги) – Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером. Верхние зубы надо чистить движениями сверху вниз, нижние - снизу вверх.

Не грызите зубами орехи, твёрдые конфеты. После горячей пищи не пейте сразу холодную воду, и наоборот, после холодной пищи не пейте горячий чай, иначе на зубах могут появиться трещины, и они заболят. Пользуйтесь только своей зубной щёткой.

- Ребята, в моём городе живёт Незнайка. Он постоянно путает, какими предметами он должен пользоваться сам, а какими можно пользоваться всем членам семьи. Помогите мне. Объясните это Незнайке.

Класс делится на 2 группы. Учитель выдаёт каждой группе предметы:

Для первой группы: зубная щётка, зубная паста, шампунь, ложка.

Для второй группы: мыло, мочалка, расчёска, тарелка.

( Дети обсуждают, какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи. Затем от каждой группы выходит ученик и объясняет.)



Учитель: - Ребята, доктор Чистюлькин благодарит вас за выполненное задание и просит закончить правила личной гигиены, напечатанные в учебнике на стр. 11. (дети читают)

-Чистить зубы надо 2 раза в день.....(утром и вечером)

-Перед едой нужно обязательно ...(мыть руки)

-Во время еды нельзя...(разговаривать)

-Никогда не ешь немытые ....(овощи и фрукты)

-Свет при письме должен падать .....(с левой стороны)

Учитель: - Молодцы, ребята. Выполняя эти несложные правила личной гигиены, вы сохраните своё здоровье на долгие годы.

-С каким помощником в сохранении здоровья познакомил нас доктор Чистюлькин? (ответы детей)

(На слайде добавляется надпись: личная гигиена.)

-Чтобы сохранить хорошее зрение, давайте выполним упражнение для глаз.

(Дети выполняют упражнение, глядя на плакат- офтальмолог)

- А теперь проследите, куда ушло солнышко. (Дети читают слово «солнце» на стенах класса).

Учитель: - Продолжим наше путешествие. Кто это?

(Учитель вывешивает рисунок с изображением доктора Физкультурника)

-Я – доктор Физкультурник. Я могу вам рассказать, как сберечь здоровье. Думаете, почему меня назвали Физкультурником? (ответы детей)

- Я люблю физкультуру. Ведь ещё один наш помощник в сохранении здоровья – это движение.

-Я слежу за тем, чтобы жители нашего города каждый день выполняли зарядку, больше ходили пешком, играли в подвижные игры, закалялись, катались на коньках и лыжах. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым. А ещё я слежу за тем, чтобы жители моего города не имели вредных привычек. Какие вы знаете вредные привычки? (ответы детей)

-Почему курить вредно для здоровья? (ответы детей)

(Показ лёгких некурящего и курящего человека).

Учитель: - Молодцы. Что же мы узнали от доктора Физкультурника?

(На слайде добавляется: движение, закаливание)

-А сейчас я предлагаю вам выполнить физкультминутку.

( Под музыку учитель показывает упражнения, дети выполняют. Запрещённое движение нельзя повторять. Кто ошибается, выходит к доске и выполняет у доски).

- Отдохнули и продолжаем наше путешествие. Мы направляемся к Весёлому Повару.

(Стучит в дверь домика Повара, вывешивает рисунок с изображением Весёлого Повара)

Весёлый Повар: - Здравствуйте, здравствуйте, рад вас видеть. Как вы думаете, почему я такой здоровый и весёлый? (Ответы детей)

-Я правильно питаюсь. Что значит «правильное питание»? (ответы детей)

Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания. Выполните моё задание. 1 группа выберите картинки с изображением продуктов растительного происхождения, а 2 группа – картинки с изображением продуктов животного происхождения.

(Дети выбирают, потом называют классу).

-Молодцы, вы хорошо справились с заданием. А кто знает, сколько раз в день нужно кушать?(ответы детей)

- Желательно есть 4-5 раз в день, но никак не меньше 3 – х раз. Если есть возможность, старайтесь больше употреблять овощей и фруктов, пейте молоко и кефир,

ешьте творог, поменьше употребляйте сладкого, жирного и солёного. И будете здоровы! Я советую вам навестить Незнайку. Я его уже несколько дней не вижу.

Наши помощники

в сохранении здоровья

Учитель: - О каком помощнике рассказал Весёлый Повар? (правильное питание)

На экране:

Режим дня

Личная гигиена

Движение, закаливание

Правильное

питание

Учитель: - Давайте навестим Незнайку. Может он действительно болеет?

(Учитель стучит в дверь домика Незнайки. Показывает куклу Незнайку.)

-Здравствуй, Незнайка, что- то ты не весел.

-Здравствуйте. Я заболел. У меня насморк, болит горло, краснеют и слезятся глаза.

Учитель: - Ребята, чем же болен Незнайка? Чтобы определить, поработаем с учебником.

(Работа ведётся в группах. Каждая группа получает карточку с заданием.)

1 группа:

Найдите в тексте «О простуде» стр.14-15 ответы на вопросы:

а) Перечислите признаки простуды

б) Какие правила нужно выполнять, чтобы не простудиться?

в) Куда обращаться, если заболел?

2 группа:

В тексте «О гриппе» стр.15 найдите ответы на вопросы:

а) Что вызывает эту болезнь?

б) Перечислите признаки гриппа

в) Какие правила нужно выполнять, если заболел гриппом?

(Дети выполняют задания. Потом рассказывают всему классу).

Учитель: - Чем же болен Незнайка? (он простудился)

-Куда нужно обратиться, если заболел? (к врачу)

-Что вы пожелаете Незнайке?

### **5. Закрепление изученного материала.**

Учитель: - Вот и подошло к концу наше путешествие по городу Здоровейску.

Что же нам помогает сохранить здоровье?

-Что такое режим дня?

-Что такое личная гигиена?

-Что такое правильное питание?

-Почему человеку нужно двигаться, заниматься физкультурой?

### **6. Итог урока:**

Д/з. стр. 10 – 17, вопросы

-Спасибо, ребята. Вы хорошо работали на уроке. Соблюдайте правила, которые мы сегодня изучили, и вы не будете болеть. Я желаю вам здоровья.

Урок окончен.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Внеурочное занятие «Спорт в жизни детей»

**Цель:** формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нём.

**Задачи:**

- пропагандировать здоровый образ жизни.
- расширять представления о различных видах спорта.
- использовать возможности для привлечения школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ.

**I. Организационный момент.**

-Здравствуйтесь, ребята.

**II. Актуализация знаний.**

1) - Доскажите слово в стихотворении и назовите тему нашего занятия

Болезнь мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье... (спорт)

- Так какие вопросы мы будем обсуждать сегодня? (высказывания детей)

-Сегодня мы будем говорить о том, какую роль в жизни человека играет спорт, и какую пользу здоровью человека приносят занятия спортом.

2) - Подумайте и скажите какой первый шаг мы делаем к спорту?

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти ... (зарядка)

- Кто из вас может поделиться упражнениями, которые вы выполняете по утрам.

-Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

-Ребята, вы любите болеть?

-Что нужно делать, чтобы не болеть?

-Кто любит уроки физкультуры?

-Что вы делаете на уроках физкультуры?

-Как зовут учителей физкультуры?

**III. Основной этап занятия.**

1.- О каком спортивном инвентаре идёт речь в загадке:

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Бросишь снова, мчится вскачь,

Ну, конечно – это... (мяч)

-Посмотрите на эти мячи. Что вы можете о них сказать?

-А в каких видах спорта используют мяч вы назовёте, отгадав загадки и заполнив кроссворд.

Ребята самостоятельно отгадывают загадки и заполняют кроссворд. Задание проверяется по слайдам.

2. Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия футболом?

Пользу для здоровья футбол приносит, развивая мышцы ног и таза.

3. Мяч ногами бьём – футбол,

А руками? ... (волейбол)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия волейболом?

Волейбол развивает точность и быстроту реакций, ловкость; улучшает осанку.

4. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это... (баскетбол)

- А баскетболом?

Баскетбол улучшает работу зрительного и двигательного аппаратов, координацию движений, функционирование дыхательной и сердечнососудистой систем.

5. Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

- Гимнастика бывает художественная и спортивная.

- Постарайтесь объяснить пользу от занятий гимнастикой.

Гимнастика улучшает координацию движений. Способствуют формированию красивой и правильной фигуры. Развивают гибкость и пластичность. Великолепная осанка.

6. Презентация о самбо

7. Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я ... (каратэ)

Загадывает ученик.

8. Физминутка.

9. - Продолжаем говорить о видах спорта и о пользе, которое приносит спорт для здоровья.

- Вас ждёт задание на следующей странице, отгадывайте загадки и продолжайте заполнять кроссворд.

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы - фигурные... (коньки)

10. Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

- Какую пользу по вашему мнению приносят занятия фигурным катанием?

Фигурное катание развивает ловкость, быстроту реакции, координацию движений, формирует мелкую моторику.

Улучшит работу дыхательной системы.

11. Вышла на лёд ватага ребят,

Клюшки об лёд громко звенят.

И шайба летит,

Мы крикнем: «О,кей!»

Игры не лучше, чем ... (хоккей)

- В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей.

Хоккей помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем.

Ребята самостоятельно отгадывают загадки и заполняют кроссворд. Задание проверяется по слайдам.

12. Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)

- В каком виде спорта используются лыжи?

- Лыжный спорт, прыжки с трамплина, биатлон, фристайл.

- А какую пользу приносит этот вид спорта?

Помогает укрепить опорно-двигательный аппарат в целом, улучшает работу дыхательной системы, координацию движений.

13. Я катаюсь на нём до вечерней поры,

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда сам

Пешком я хожу

И коня своего за верёвку вожу. (санки)

- В каком виде спорта используются сани?

- Санный спорт, скелетон,бобслей.

- В какое время года занимаются этими видами спорта?

14. - Какое главное событие происходит в жизни спортсменов, которые занимаются профессионально спортом?

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Зимняя... (олимпиада)

- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры. Первые олимпийские игры проходили в Греции.

- Посмотрите внимательно на свой кроссворд, обратите внимание, какое слово получилось в выделенных клеточках.

-Как вы думаете, кого так называли в Древней Греции?

- Так называли победителей олимпийских игр - «олимпиоником». Ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года.

#### **IV.Рефлексия.**

- И так подведём итог.

- Какой вид спорта вам нравится?

- Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Почему?
- Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?
- Соберите спортсменов на тренировку. (Задание: подобрать каждому спортсмену необходимую спортивную одежду и спортивный инвентарь для тренировки).
- Молодцы, спортсменов вы собрали.
- А что вы сегодня решили для себя? Если заняться спортом, записаться в спортивную секцию, то возьмите красный смайлик, если вы получили новые знания, но пока не определились, то возьмите зелёный смайлик.
- Пускай вашим девизом в жизни станут следующие слова  
Чтобы жизни удивляться,  
Чтобы духом не стареть.  
Надо спортом заниматься.  
Надо лень преодолеть.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Урок «Поговорим о болезнях»

#### Цели урока:

- познакомить учащихся с инфекционными заболеваниями, их признаками и способами профилактики заболеваний, которые помогают сохранить здоровье на долгие годы;
- сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

#### Оборудование.

**Учитель:** компьютер, медиапроектор, презентация (изображение микробов, вирусов, микроскопа, звукозапись разговора учителя с доктором Пилюлькиным, словарные слова, игра «Полезно-вредно»), учебник, рецепт от доктора Пилюлькина.

**Учащиеся** — учебник, сигнальные карточки, конверт с овощами: лук, чеснок.

#### Ход урока

#### I. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята. Тихо сели. (1 слайд)
- Ребята, помогите мне составить пословицы. (2 слайд)

Болен-лечись,

- дороже богатства.

Здоровье

а здоров – берегись.

- Прочитайте. Объясните смысл пословиц. (ответы детей)
- Подумайте, о чём мы будем беседовать на уроке? (ответы детей)
- Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. А чтобы расти здоровым – надо кое-что знать о болезнях, и о том, что сделать, чтобы не заболеть.
- Будьте внимательны, т. к. это очень важно.

#### II. Минутка календаря погоды.

- Ребята, вы шли в школу. Какая погода сегодня? По опорным словам составьте рассказ о погоде сегодня. (3 слайд)

Погода	
ясная	облачная
пасмурная	морозная
ветреная	холодная
тихая	сухая

(ответы детей)

#### III. Сообщение темы и цели урока.

- Погода зимой у нас, на Южном Урале, холодная, морозная, ветреная.

- А как зимняя погода влияет на здоровье человека? (Почему школьники чаще всего пропускают уроки зимой?) (ответы детей)

- Чем вы болеете зимой? (ответы детей)

**(4 слайд)**

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, какие бывают болезни, познакомимся с причинами заболевания и узнаем о способах их предупреждения.

#### **IV. Изучение нового материала.**

- Откуда возникают простуда, грипп, ангина? (ответы детей)

- Это заболевания, которые возникают из-за того, что инфекция попадает в организм.

**(5 слайд)**

- В переводе с латинского «инфекция»- заражение.

**(6 слайд)**

- Виновники болезней – микробы, вирусы.

Это очень маленькие существа, которые можно увидеть только с помощью микроскопа **(7 слайд)** – это инструмент, который увеличивает изображение, невидимых невооружённым глазом.

- Попадая в организм человека, микробы начинают с большой скоростью размножаться (микробы «ищут» тёплое местечко) и человек начинает болеть.

- Кто из вас болел простудой? Как ты это почувствовал?

**(8 слайд)**

- Прочитайте признаки простудного заболевания. Назовите их. Запомните.

- Кто из вас болел гриппом? Как ты это почувствовал?

**(9 слайд)**

- Прочитайте признаки гриппа. Назовите их. Запомните.

**(10 слайд)**

- Сравним признаки двух болезней. Что заметили?

- Признаки двух болезней совпадают, но болезни протекают по-разному. И это важно знать.

При кашле, чихании и даже при разговоре в воздух выделяется большое количество мелких капелек, на которых, как на воздушных шариках, разносятся микробы на 1 метр при разговоре, а при чихании и кашле до 10 метров. Микробы остаются в воздухе на 4-5 часов и оседают на разных предметах. Поэтому такие заболевания как ангина, грипп, простуда относятся к «воздушно-капельным инфекциям».

- Самое тяжёлое и опасное простудное заболевание – грипп. Эта болезнь даёт осложнение. Причина заболевания гриппа – вирус гриппа. **(11 слайд)**

Он каждый год меняется, бывают разные группы вируса гриппа. Медикам очень важно знать о том, какой вирус гриппа будет в этом году, поэтому они его изучают, что бы знать, чем лечить людей.

- По телевизору передают о том, что идёт эпидемия гриппа. (В Челябинске заболевших очень много.)

- Что такое «эпидемия»? (много заболевших)

- А если больных будет очень много, то школу закроют на «карантин».

- Но, лучше всех об этой болезни расскажет доктор Пилюлькин. Вы его знаете.

Давайте ему позвоним. **(12 слайд)**

Здравствуй, доктор Пилюлькин **(клик)**..... Расскажите нам пожалуйста о гриппе.... Спасибо. До свидания.....

- С какими заболеваниями мы познакомились? (ответы детей)

- Как они передаются? (ответы детей)

#### **V. Физминутка.**

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли.



В стороны, вперёд, назад.  
Повернулись влево, вправо.  
Тихо сели. Вновь за дело.

#### **IV. Изучение нового материала.**

- Мы говорили об инфекциях, которые передаются воздушно-капельным путём, т. е. по воздуху. Но микробы могут передаваться в организм человека через воду, пищу, грязные руки.

- Куда попадут эти микробы? (ответы детей)

- Такие заболевания называются «желудочно-кишечные инфекции» - «болезнь грязных рук». (13 слайд)

Отчего может заболеть живот? (ответы детей)

Прочитайте о причинах боли в животе.

#### **VI. Закрепление.**

- Откройте учебник на стр. 14.

Задание. Прочитай, найди и обсуди с соседом по парте.

1 ряд – Что необходимо знать, чтобы не простудиться?

2 ряд – Правила поведения при заболевании гриппом.

3 ряд – стр.16 Причины боли в животе.

Проверим. (14 слайд)

- Что необходимо делать, чтобы не простудиться? (ответы детей)

- Как надо себя вести, если ты заболел гриппом? (ответы детей)

- Как передаются простуда и грипп? (ответы детей)

- Вероятность заболеть зимой очень велика, но мы можем эту болезнь предупредить.

#### **VII. Практическая работа.**

- На каждой парте лежит конверт. Откройте. Что внутри? Понюхайте.

- Зачем я вам принесла овощи? (ответы детей)

- Вещества, которые содержатся в этих овощах убивают микробы.

- Как предупредить заболевание гриппа? (ответы детей)

- Чеснок можно положить в своей комнате дома, а лук поставьте в воду в маленький стаканчик и у вас на столе будут готовые свежие витамины, которые помогут вам бороться с гриппом.

- Отчего может заболеть живот? (ответы детей)

- Причиной боли в животе может быть такое опасное заболевание, как аппендицит – это воспаление маленького отростка кишечника. В этом случае обычно делают операцию – удаляют отросток.

#### **Загадка.**

Кто у постели больного сидит

И, как лечиться, всем говорит;

Кто болен – он капли предложит принять,

Тому, кто здоров, разрешит погулять. (доктор)

- Кому необходима помощь доктора?

Куда пойду лечиться, если заболею?

- Какие медицинские учреждения есть в нашем городе? (ответы детей)

(15 слайд)

**Поликлиника** - это медицинское учреждение с врачами разных специальностей для проходящих больных, где устанавливается диагноз и способ лечения заболевания.

**Больница**- это медицинское учреждение, в котором люди лечатся до полного выздоровления.

- У кого папа или мама доктор? (ответы детей)

- А кто хочет стать врачом? (ответы детей)

- Что надо сделать, чтобы стать врачом?
- Профессия врача – благородная, ответственная. От правильно поставленного диагноза зависит здоровье и жизнь людей.
- К какому врачу вы ходили? (ответы детей)

**(16 слайд)**

Если заболел зуб?

Если простудился?

Заболело уха, горло, нос?

- Но у нас беда – заболел пёс Рыжик. У него болит нога. К какому доктору его отнесём лечиться? (ответ детей)

«Ветеринар»- от латинского «лечащий скот».

- Какой сказочный герой настоящий доктор для животных?

**VII. Закрепление.**

**(17 слайд)**

Игра «Полезно-вредно»

У детей набор цветных кругов: красный – вредно, зелёный – полезно.

Выбор ситуации.

1. Кушать свежие овощи и фрукты? Проверим.
2. Активно отдыхать? Проверим.
3. Кушать сосульки? Проверим.
4. Закаляться? Проверим.
5. Делать зарядку? Проверим.
6. Что случилось с котом? Сигнализируй. Проверим.

**VIII. Итог урока.**

- С какими болезнями познакомились?
- Как передаётся грипп, ангина?
- Что надо делать, чтобы не заболеть гриппом?
- Какие правила нужно соблюдать, чтобы не болел живот?
- Молодцы! Хорошо работали!
- Понравился урок?
- Оцените свою работу на уроке сами. Кто поставил себе 5, 4.

**IX. Домашнее задание.**

- Чтобы вы и ваши родные не болели, доктор Пилюлькин приготовил вам несколько советов. Прочитайте дома, обсудите с родителями, применяйте на практике. Расскажи об этом своей любимой игрушке. Это и будет домашнее задание.

- Улыбнитесь друг другу. Пожелайте: «Будь здоров!»
- И я вам желаю здоровья. Спасибо. Урок окончен.