

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

**ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ
«ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Начальное образование
заочной формы обучения, группы 02021559
Онучиной Екатерины Николаевны

Научный руководитель
д.б.н., профессор
Бусловская Л. К.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы воспитания культуры здоровья	
у младших школьников	7
1.1. Воспитание культуры здоровья личности как педагогическая проблема	7
1.2. Возрастные особенности воспитания культуры здоровья у младших школьников	15
Глава 2. Методическая работа по воспитанию культуры здоровья	
у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....	26
2.1. Диагностика уровня культуры здоровья у младших школьников.....	26
2.2. Содержание работы по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».....	34
Заключение.....	42
Библиографический список.....	45
Приложение.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни - необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна.

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Это обусловило появление работ, в которых предпринимаются попытки найти пути и способы сохранения здоровья детей в процессе образования. Среди таких работ можно назвать исследования таких авторов, как Бахмутский А. Е., Бахтин Ю. К., Сопко Г. И., Пазыркина М. В., Башаркина Е. А., Девярых С. Ю., Здобникова Ю. Ю., Новолодская Е. Г., Коленда А. Н., Крившенко Л. П., Левитан К. М., Литовчик Н. Н., Лухверчик В. Н., Маралов В. Г., Мардахаев Л. В., Подласый И. П.

В современных условиях модернизации российского образования ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к формированию у детей культуры поведения, усвоения этических норм, сформированности ценностных отношений.

Актуализируется проблема формирования ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.

Подходы к изучению понятия «культура здоровья» показали, что данное понятие является составной частью общей культуры и отражает уровень образованности личности.

Феномен «культура здоровья» является полноправной, социально-значимой составляющей общей культуры личности, личностным интегративным качеством, формирующимся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности, что способствует раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

Таким образом, тема выпускной квалификационной работы является актуальной.

Проблема исследования: каковы педагогические условия воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»

Решение данной проблемы составляет **цель исследования.**

Объектом исследования является процесс воспитания культуры здоровья у младших школьников.

Предметом исследования являются условия воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Гипотеза исследования: воспитание культуры здоровья у младших школьников будет эффективным, если учитель на уроках по предмету «Окружающий мир» формирует мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностно-практический и эмоционально-волевой компоненты культуры здоровья.

Задачи данного исследования:

- изучить проблему воспитания культуры здоровья, выявить возрастные особенности воспитания культуры здоровья у младших школьников;
- провести диагностику воспитания культуры здоровья у младших школьников;
- разработать методику уроков по предмету «Окружающий мир» с целью воспитания у младших школьников культуры здоровья.

Практическая база исследования: 2 класс МОУ «Крутоложская ООШ» Белгородского района Белгородской области, учитель – Карасёва Марина Ивановна.

Структура выпускной квалификационной работы определена задачами и логикой исследования. Работа включает: введение, две главы, заключение, библиографический список, приложение.

Во **введении** представлены актуальность проблемы и обозначен научный аппарат исследования: проблема, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи, гипотеза исследования.

В **первой главе** «Теоретические основы воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» изучены основные аспекты воспитания культуры здоровья личности как педагогическая проблема, возрастные особенности воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Во **второй главе** «Методическая работа по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» проведена диагностика уровня культуры здоровья у младших школьников, а именно показатели и уровни оценки воспитания культуры здоровья, содержание работы по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

В **заключении** обобщены результаты данного исследования.

Выпускная квалификационная работа содержит 84 страницы.

Библиографический список: 51 источник.

В приложении содержатся тексты диагностических методик и конспекты уроков для младших школьников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Воспитание культуры здоровья личности как педагогическая проблема

Психолого-педагогическими, социальными, философскими исследованиями доказано, что проблема формирования культуры здоровья личности берет свои истоки с древних времен. Поэтому для определения сущности понятия «культура здоровья» в историческом контексте подвергнем анализу категории «здоровье» с точки зрения педагогической проблемы.

«Истоки понимания здоровья как высшей человеческой ценности вне зависимости от времени, места и общественного уклада общества, сформировались еще в контексте античной культуры, при этом философы античного мира выдвигали в качестве ведущей идею оптимального соотношения различных составляющих телесной и душевной природы человека, образующих упорядоченное внутреннее единство» (Девярых, 2016).

Великие педагоги прошлого столетия (Я.А. Коменский, Д. Локк, И.Г. Песталоцци) включали нормы здорового образа жизни в правила нравственного поведения детей и рассматривали их как важную характеристику стиля жизни, поддерживающего здоровье.

В XVIII в. были открыты детские учреждения закрытого типа. И.И. Бецким были написаны труды, в которых «пропагандируют передовые для того времени мысли о гигиене и физическом воспитании детей, тем не менее школы того времени не содействовали получению таких знаний, а наоборот, подавляли у учащихся интерес к учению и знанию основ «О здоровье». С середины XVIII века проблеме сохранения здоровья в России уделяется особое внимание» (Бахтин, 2012).

В этот период заслуживают внимания работы великого ученого М.В. Ломоносова. Меры по сохранению и укреплению здоровья были предложены им в обращении «О сохранении и размножении российского наро-

да», цель которых было улучшение благосостояния народа путем распространения культуры, научных и медицинских знаний. XIX в. ознаменован первым упоминаниями о курортологии как о науке.

«С середины XIX-начала XX вв. проблема здоровья человека в педагогике рассматривалась как составляющая культуры человека. Огромный вклад в теорию зарождения здорового образа жизни внесли работы великих русских врачей: И.М. Сеченова, В.М. Бехтерева Н.И. Пирогова и др. Так, известный ученый Н.И. Пирогов (1810-1881 гг.), заложил основы педагогической валеологии. В его работах были выделены такие важные аспекты здоровья, как духовный, нравственный, социальный и соматический. Н.Г.Чернышевский указывал на важность и необходимость физического и духовного развития человека. Видное место отводил ежедневным физическим упражнениям, закаливанию организма, которые рассматривал положительно и с точки зрения воспитания воли (Подласый, 2015).

Для правильной постановки физического воспитания А.Н. Добролюбов, в свою очередь, предлагал «использовать разнообразные средства физического развития, соответствующие возрасту и силам детей, чередовать физические и умственные упражнения, труд и отдых, обеспечить нормальное питание и сон ребенка» (Назгуль, 2014).

Проблемой изучения состояния здоровья и динамики физического развития подрастающего поколения начинают заниматься отечественные и зарубежные гигиенисты, педиатры, психологи. Так, ученые В.Г. Нестеров, И.И. Быстров, А.В. Беляев, А. Кей и многие другие выявили различные отклонения в состоянии здоровья детей, обусловленные большой нагрузкой.

Внимания заслуживают также труды и деятельность выдающихся советских педагогов Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, которые большой вклад внесли для научного обоснования физического воспитания, заложили здоровые сберегающие элементы в учебно-педагогический процесс образовательных учреждений.

Необходимо также подчеркнуть, что великим событием стало открытие в 1889 г. П.Ф. Лесгафтом Института человека, первого в мире института, занимавшегося комплексными проблемами человека, далее именован в Институт физкультуры им. П.Ф. Лесгафта, который стал заниматься проблемами физического образования в России (Назгуль, 2014).

Ценны идеи и мысли о правильном отношении к своему здоровью великих ученых-педагогов прошлого К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.П. Каптерева, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского и др. Понятие «здоровье» в настоящее время является дискуссионным, не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава (Назгуль, 2014).

Здоровье человека определяют с точек зрения: медико-биологической (Н.М. Амосов, В.И. Бондин; социологической (И.М. Быховская, И.С. Ларионова, Л.И. Лубышева); психолого-педагогической (Э.Н. Вайнер, Л.П. Матвеев, С.И. Филимонов и др.), экологической (Д.Д. Венедиктов) и пр. Здоровье как философскую и гуманитарную проблему самоорганизации человека исследовали такие авторы, как Д.И. Дубровский, Р.С. Карпинская, В.М. Розин, Б.Г. Юдин и др. В.П. Петленко и Д.Н. Давыденко, анализируя феномен здоровья отмечают тот факт, что «здоровье отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания и также состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов» (Уваровская, 2013).

Решение проблемы здоровья участников образовательного процесса отмечается как приоритетная цель в большинстве документов, характеризующих российскую государственную политику. Среди них основополагающим является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС), который впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоро-

вья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения.

Современная наука понимает культуру здоровья как деятельность, направленную на совершенствование как внутреннего мира человека, так мира и вокруг человека. Деструктивная (разрушающая) деятельность, приносящая вред, как здоровью человека, так и здоровью общества, признаётся антикультурной.

В современных исследованиях раскрыта тесная взаимосвязь образования и культуры. Еще Л.С. Выготский в начале XX в. разработал теорию культурно-исторического наследия. А позднее С.И. Гессен дал определение образования как института приобщения к ценностям культуры. Образование сегодня рассматривается как способ трансляции культуры, как один из основных социальных институтов, задающих культурную модель поведения (Уваровская, 2013).

Представления о здоровье были значительно расширены представлением о нём как о показателе благополучия (К. Байер, Л.Шейнберг, 1997 г.). В этом контексте под культурой здоровья понимаются такие формы поведения, которые позволяют улучшить жизнь, делать её более благополучной и достигать более высокого уровня самореализации. Благополучие в жизни создаётся благодаря гармоничному сочетанию социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного элементов (Подымова, 2016).

Бухмутский А.Е. считает, что «современные ученые едины в своих взглядах, определяя здоровье человека как динамичное состояние сохранения, развития биологических, физиологических и психических функций и выделяют следующие основные компоненты: соматический (текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития); физический (уровень роста и развития органов и систем организма, представляющий морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции); психический (состояние психической сферы, общего душевного комфорта, о бес-

печивающего адекватную поведенческую реакцию); нравственный (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, базирующихся на системе ценностей, установок и мотивов поведения индивида), социальный (мера социальной активности, форма деятельности отношения к миру)» (Бахмутский, 2017).

Рассматривая различные характеристики здоровья, ученые выделяют: «здоровье как состояние», «здоровье как норма», «здоровье как способность», «здоровье как ценность».

Ю.К. Бахтин считает, что «ценность здоровья - это наивысшее и абсолютное значение здоровья для человека, общества, обеспечивающее их культуру на основе осмысления биологического, социально-экономического, эстетического, морально-нравственного и иных компонентов общественных отношений. На ценности здоровья ориентируется поведение современного общества, выраженное в конкретных формах своего существования. Ученые подчеркивают, что по аксиологической иерархии здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение» (Бахтин, 2012).

Вышеизложенное дает нам основание для уяснения понятия «культура здоровья». Термин «культура здоровья» предложил в 1968 году В.А. Скумин. С тех пор нововведённое понятие прочно вошло в научную и научно-популярную литературу, в повседневную речь (Сивашинская, 2015).

В научном исследовании, посвящённом анализу современных подходов к изучению феномена культуры здоровья, на определение культуры здоровья, данное В.А. Скуминым в 1995 году: «Культура здоровья — фундаментальная наука о человеке и его здоровье, интегральная отрасль знания, разрабатывает и решает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека, его оптимальной биосоциальной адаптации к среде обитания» (Сивашинская, 2015).

С позиций современных научных представлений, культуру здоровья рассматривают как: «степень совершенства», «форма бытия», «сознательная система действий», «практикоориентированная система валеологических знаний», «сложноструктурное образование личности», «продукт педагогической суперпозиции культур», «синтез понятий» (Сивашинская, 2015).

Культура здоровья личности является одним из видов общечеловеческой культуры и обладает теми существенными чертами, которыми обладает культура вообще. Она, как и другие виды культур, представляет собой целостную систему, состоящую из ряда взаимосвязанных элементов:

- системы знаний: экологических, валеологических, медицинских, гигиенических; о безопасности и возможных рисках;
- системы потребностей к экологически целесообразному, безопасному и здоровому образу жизни;
- системы способов развития и разумной траты своего здоровья;
- системы ценностных ориентаций по отношению к среде: внешней-природной, социальной, культурной; внутренней-организму человека и к своему здоровью.

Обобщая взгляды исследователей, занимающихся изучением проблемы формирования культуры здоровья, мы считаем необходимым выделить следующие признаки, характеризующие культуру здоровья индивида:

- глубокая заинтересованность в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытия его резервных возможностей;
- наличие знаний о здоровье человека и методах его формирования, наличием позитивных целей и ценностей, а также грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью, природе, обществу;
- целостное единство способностей, потребностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующих формирование здоровья, здорового образа жизни;
- здоровьесохранное поведение, способствующее организации здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с

учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармоничному единству всех компонентов и целостному развитию личности.

Необходимо также подчеркнуть, что в понятие «культура здоровья» необходимо включать не только большой объем знаний о сущности человека и его взаимодействие с окружающим миром, но и формирование мотивов к стремлению быть здоровым, формирование соответствующей смысловой сферы деятельности, полезных и нужных привычек и стереотипов поведения, умения ориентироваться в потоках внутренних и внешних событий.

Для того что бы поддерживать, укреплять, а при необходимости восстанавливать своё здоровье, человек решает задачи целеполагания, адаптации и саморегуляции. Культура способствует их решению, и при разработке культууроформирующих технологий важно использовать и опираться на разработанный в культурологии функциональный подход, который позволяет рассматривать культуру как сложную, многоуровневую и целостную систему.

Культура здоровья выступает интегрированной характеристикой человека и имеет сложный многоаспектный и многоуровневый характер, который представлен на рис. 2.1.

Формирование культуры здоровой личности выделяется современной педагогикой как базовый компонент общей культуры воспитанного человека. Образовательное учреждение, как особый государственно-общественный институт, играет важную роль во внедрении валеологических начал в жизнь общества путем формирования валеологической культуры личности у подрастающего поколения, в условиях специально организованного учебно-воспитательного процесса.



Рис. 1.1. Структура культуры здоровья личности

Таким образом, ретроспективный анализ подходов к феномену «культура здоровья» показал, что данное понятие является составной частью общей культуры и отражает уровень образованности личности. Феномен «культура здоровья» является полноценной, социально-значимой составляющей общей культуры личности, личностным интегративным качеством, формирующимся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, а также накопления опыта применения знаний, умений и навыков в активной жизнедеятельности, что способствует раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей. И когда происходит переход общества в новое историческое состояние, требуются иные подходы в исследовании проблем здоровья.

1.2. Возрастные особенности воспитания культуры здоровья у младших школьников

Особенности формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников обусловлены спецификой возрастного этапа их развития, уровнем организации валеологического образования, доступностью соответствующих валеологических и здоровьесберегающих технологий.

Культуру здоровья необходимо рассматривать как общекультурный феномен, предполагающий единство, взаимоопределение и взаимовлияние всех его составляющих. Культура здоровья есть, прежде всего, социальный механизм накопления, хранения информации о здоровье, здоровом образе жизни и всех ее составляющих, с последующим переходом знаний в желание овладеть здоровьесберегающими и оздоравливающими технологиями, а также способностью реализовать их в социальных отношениях.

Сама же здоровьесориентированная деятельность есть не что иное, как, прежде всего, социально-педагогическая деятельность на протяжении всего становления и формирования личности с целью целенаправленного создания условий, адекватных здоровому образу жизни, повышающих культуру труда и отдыха, как итог сохранения, улучшения и укрепления социального, психологического, физического, духовно-нравственного здоровья общества (Фомина, 2016).

Формирование культуры здоровья учащихся должно осуществляться как педагогически организованный процесс. В настоящее время все чаще применяется модельное представление сложных объектов и процессов. Ученые рассматривают модель как универсальный способ познания, как язык современной науки.

Модель процесса формирования культуры здоровья младших школьников должна включать в себя следующие блоки (модули): концептуальный блок, программно-целевой блок, содержательный блок, технологический

блок, оценочно-результативный блок, блок организационно-педагогических условий.

Прежде всего, нужно определить содержание концептуального блока модели, который включает в себя методологические подходы и принципы. В качестве ведущих подходов, на основе которых осуществлялось проектирование модели процесса формирования культуры здоровья младших школьников, мы избрали следующие. Аксиологический подход предполагает рассмотрение личности учащегося и его здоровья как высших социальных, жизненных и педагогических ценностей и важнейшей задачи современного образования.

Культурологический подход дает возможность рассматривать здоровье человека феноменом культуры и трактовать его через понятие «культура», а культуру здоровья считать частью общей (базовой) культуры личности. На наш взгляд, культуру здоровья можно рассматривать как часть общей культуры, как интегративную личностную характеристику, которая определяет осознанное ценностное отношение человека к своему здоровью, обуславливающую активную, целенаправленную, здоровьесберегающую деятельность.

Системный подход реализуется в нескольких аспектах.

Во-первых, он позволяет рассматривать здоровье как целостную систему, включающую в себя физический, психический, нравственный и социальный компоненты.

Во-вторых, он предполагает установление системообразующих связей и отношений между компонентами процесса формирования культуры здоровья учащихся. Антропоцентрический подход заключается в учете возрастных, индивидуальных и личностных особенностей воспитанников, а также в применении здоовьесберегающих технологий.

Деятельностный подход указывает на активную роль самого субъекта в сохранении, укреплении и развитии своего здоровья, так как деятельность является ведущим фактором становления и развития человека. Реализация

деятельностного подхода базируется на признании наличия в человеке позитивных возможностей в сбережении своего здоровья.

«Из всех институтов формирования личности ребенка школа обладает наиболее благоприятными условиями мотивированного обоснования и воспитания культуры здоровья. Особенно значима здоровьесберегающая роль начальной школы, в которой посредством развития здоровьесберегающих знаний, умений, навыков и соответствующих привычек младшие школьники учатся сохранять и развивать свое здоровье, поддерживать здоровый образ жизни».

Цель, задачи, содержание и другие блоки модели процесса формирования культуры здоровья учащихся обусловлены социальным заказом, который заключается в сохранении, укреплении и поддержании здоровья молодежи как основы социального, личностного и профессионального благополучия.

Цель и задачи образовательного процесса реализуются в результате педагогического взаимодействия учителей и учащихся как субъектов этого процесса и направлены на формирование аксиологического, информационно-теоретического, поведенческого и функционального компонентов культуры здоровья, которые составляют содержательный блок модели. Содержание образовательного процесса реализуется с помощью здоровьесберегающих технологий, которые составляют технологический блок модели.

Оценочно-результативный блок модели включает в себя критерии и результаты образовательного процесса.

Под результатом мы понимаем повышение уровня сформированности культуры здоровья младших школьников по следующим критериям. Мотивационно-ценностный критерий - ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Мотивы сохранения здоровья, положительная мотивация здоровьесберегающей деятельности. Когнитивный критерий - сформированность у школьников системы знаний о здоровье как ценности, личной гигиене, рациональном режиме дня, полноценном сбалансированном питании, профилактике заболеваний, предупреждение травматизма, негативном влия-

нии вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании) на здоровье.

Деятельностно-практический (поведенческий) критерий – сформированность у школьников умений и навыков, здорового образа жизни, выполнения статических и динамических упражнений, организации своего режима труда и отдыха, проведения приемов снятия психоэмоционального напряжения, соблюдения режима питания, закаливания организма, оказание элементарной первой помощи в экстренной ситуации, соблюдения норм личной гигиены, отказа от вредных привычек, контроля своего физического и психического состояния.

Психофизиологический критерий – волевые усилия личности в процессе здоровьесберегающей деятельности, способность преодолевать трудности объективного и субъективного характера, ощущать радость здорового образа жизни, адаптивность организма, проявляющаяся в показателях физической выносливости, быстроте, силе, ловкости (координационных способностях), скоростно-силовых качествах, гибкости.

Процесс формирования культуры здоровья младших школьников будет эффективным при соблюдении следующих организационно-педагогических условий: обеспечение комплексного воздействия на аксиологический, информационно-теоретический, поведенческий компоненты; создание здоровьесберегающей среды школы; использование потенциала учебных дисциплин в формировании культуры здоровья учащихся; разработка и применение в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий; гуманизация занятий по физической культуре, организация этих занятий в форме межсубъектного диалога преподавателя и учащихся, направленного на формирование у школьников отношения к здоровью как непреходящей ценности и усвоение правил здоровьесбережения; организация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в учебное и во внеучебное время; повышение здоровьесберегающей компетентности учителей, координация действий педагогического коллектива по формированию культуры здо-

ровья школьников; взаимодействие школы с семьями, учреждениями здравоохранения, культуры, дополнительного образования и СМИ.

Развитие отдельных психических процессов случается на протяжении всего младшего школьного возраста. К семи годам у ребенка наблюдается довольно развитый процесс восприятия (наблюдается ориентирование на различные формы и цвета, высокая острота зрения и слуха), однако восприятие младшего школьника в учебной деятельности связывается лишь с названием формы и цвета, и узнаванию.

У первоклассников фигурируют недостатки дифференцированности восприятия, так как отсутствует способность к систематическому анализу своих воспринимаемых качеств и свойств предмета. Возможности ребенка дифференцировать анализировать и, воспринимаемые предметы, связаны с формированием у него более сложного вида деятельности, чем ощущение и различение отдельных непосредственных свойств вещей. Этот вид деятельности, нарекаемый наблюдением, особенно интенсивно формируется в процессе школьного учения.

Во время занятий ученик получает, а потом и сам развернуто формирует задачи восприятия тех или иных пособий и предметов. За счет этого восприятие становится целенаправленным. Данное восприятие, синтезируясь с другими видами познавательной деятельности (памятью и вниманием), приобретает форму произвольного и целенаправленного наблюдения.

В процессе становления в младшем школьном возрасте имеется память. Психолог А.Н. Коленда утверждает, что «изменение в зоне памяти связаны со вытекающими явлениями:

- Школьник начинает осознавать особую, мнемническую задачу. Он отделяет эту задачу от всякой другой. Такая задача в дошкольном возрасте либо вовсе не выделяется, либо выделяется с большим трудом;
- В младшем школьном возрасте происходит интенсивное формирование приемов запоминания. От наиболее примитивных приемов запоминания (повторение, внимательное длительное рассмотрение материала) в бо-

лее старшем возрасте ребенок переходит к группировке, осмыслению связей разных частей материала» (Коленда, 2013).

Э.И. Савко выделяет следующие особенности памяти младших школьников:

- «Наглядный материал запоминается лучше, чем словесный;
- Название предметов запоминаются лучше, чем абстрактные понятия;
- Абстрактный материал, обобщающий ряд фактов, запоминается лучше, чем абстрактный материал, не подкрепленный фактами» (Савко, 2018).

Конкретно-образный характер памяти младших школьников выражается в том, что дети преодолевают трудные приемы запоминания, как деление на части текста, соотнесение, если присутствует опора на наглядность, например, на подходящие иллюстрации. Память в процессе обучения развивается в двух направлениях осмысленности и произвольности (Уваровская, 2013).

Соотношение произвольности и непроизвольности в процессе развития внутри учебной деятельности неодинаково. В первом классе эффективность непроизвольного запоминания существенно выше, чем произвольного, так как у учащихся еще не сформированы особые приемы самоконтроля и осознанной обработки материала. Эти формы памяти претерпевают в младшем школьном возрасте подобные качественные изменения, за счёт которых устанавливается тесная взаимосвязь и взаимопереходы между ними. Немаловажно, чтобы каждая из форм памяти использовалась учащимися в соответствующих условиях.

Освоение учебного материала, может протекать и с помощью непроизвольной памяти, только в том случае, если она базируется на средствах логического освоения данного материала. Таким образом развивается смысловая память, и ее улучшение в этом возрасте допускает в дальнейшем освоить довольно широкий круг мнемонических приемов, то есть целесообразных спо-

собов запоминания (составление плана, деление текста на части, прием рационального заучивания и др.) (Уваровская, 2013).

Специфика учебной деятельности содействует развитию у детей такой важной психической особенности, как воображение. Большинство знаний, сообщаемых школьникам учебником и учителем, имеют форму словесных описаний, схем и картин. Учащиеся каждый раз должны отстраивать заново себе образ действительности (события прошлого, поведение героев рассказа, ландшафты и т.д.).

«В процессе школьных занятий воспитывается восстанавливающее воображение, которое переделывает образы действительности. Дети меняют сюжетную линию рассказов, изображают ряд объектов в обобщенном сжатом виде, представляют события во времени (этому в основном способствует формирование приемов смыслового запоминания). Постепенное улучшение воссоздающего, или репродуктивного воображения в младшем школьном возрасте создает условия для формирования у школьников творческого (продуктивного) воображения» (Уваровская, 2013).

С.Ю.Девярых в своих работах утверждает, что «мышление в младшем школьном возрасте приобретает обобщенный и абстрактный характер. Выполнение интеллектуальных операций малолетними школьниками связано с трудностями. Мыслительная деятельность младших школьников (ориентировочно первый и второй класс) еще во многом походит на мышление дошкольника. Анализ учебного материала осуществляется по преимуществу в наглядно-действенном плане. Учащиеся базируются на реальные предметы или их прямые заместители, изображения. В первых двух классах часто судят о предметах крайне односторонне, схватывая какой-нибудь единичный внешний признак. Умозаключения школьников основываются на наглядные предпосылки. Обоснование вывода реализовывается не на основе логических аргументов, а методом прямого соотношения соображения с воспринимаемыми сведениями» (Девярых, 2016).

К третьему классу меняется характер мышления у младших школьников. Учащиеся завладевают родовидовыми соотношениями между некоторыми признаками понятий, иначе говоря классифицировать.

В основном суждения у младших школьников о свойствах и признаках предметов, различных явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Однако вместе с тем данные суждения являются результатом анализа текста, мысленного сравнения его отдельных частей, мысленного выделения в этих частях основных моментов, их объединения в единую картину, в конце концов, обобщения частных в кое-каком новом суждении, в настоящее время уже отдельном от прямых его источников и ставшем абстрактным смыслом. Результатом подобной умственной аналитико-синтетической деятельности, является обобщенное значение или абстрактное суждение.

В соответствии с тем, как школьник учится классифицировать определенные предметы и явления возникают все более сложные формы умственной деятельности, они становятся довольно самостоятельным процессом работы над учебным материалом, независимым непосредственно от восприятия.

Со временем растет количество суждений, в которых наглядные моменты сведены до минимума и объекты можно охарактеризовать в некоторой степени существенными связями (Литовчик, 2013).

Совместно с тем у отдельных учащихся наблюдаются негативные аффективные состояния и основная их причина – разногласие между уровнем притязаний и возможностями их удовлетворённости. Если это длится долго, и школьник не обнаруживает средств и методов его преодоления или ослабления, то негативные переживания выливаются в гневных высказываниях и злых поступках – увеличивается уровень тревожности.

Младший школьный возраст – это довольно значительный период для формирования здорового образа жизни личности. Первое, в этот момент организм школьника усиленно растет. Второе, совершается адаптация к свежим школьным условиям бытия. Третье, учеба – интенсивный умственный труд,

объединенный с напряжением существенного количества центров коры больших полушарий.

Н.Н. Литовчик считает, что «от того, какие условия для развития и учебы учащегося созданы в школе, в главную очередь зависит здоровье и формирование здорового образа жизни развивающейся личности. Последнее очень актуально для детей младшего школьного возраста, так как в это время самоопределение личности полагает определение взглядов в разнообразных сферах жизнедеятельности. В частном случае, в младшем школьном возрасте важно формирование необходимости в ведении здорового образа жизни» (Литовчик, 2013).

Формирование здорового образа жизни содействует включению в обычную жизнь школьника всевозможных новоиспеченных форм поведения, полезных для здоровья (уроки здоровья, физкультурные минутки на уроках, применение валеологического компонента на разных уроках).

Сформировавшаяся система образования недостаточно содействует для формирования здорового образа жизни. В учебных заведениях рекомендации по введению здорового образа жизни учащимся зачастую вводятся в категорической и назидательной форме, это не вызывает у них положительных реакций. А старшие, а также и педагоги, редко соблюдают указанные правила.

На взгляд большинства исследователей, здоровые привычки формируются с самого раннего детства. Вследствие этого значение и роль отдается школе.

Большинство исследователей по данной тематике утверждают, что возрастает роль в формировании культуры здоровья младших школьников предмет «Окружающий мир».

Большим потенциалом в решении проблемы формирования здорового и безопасного образа жизни школьника обладает учебный предмет «Окружающий мир».

Сущность педагогического воздействия в рамках изучения учебного материала, связанного с ростом, развитием и здоровьем растущего организма, состоит в приобщении учащихся к первоначальным знаниям анатомии и физиологии, в выработке индивидуального способа физического, духовного и нравственного самосовершенствования, психосаморегуляции, обучении методам самопознания, самоконтроля и планирования своей деятельности по укреплению и сохранению здоровья.

Дисциплина «Окружающий мир» дает первоначальные знания в области физики, химии, обществознания, биологии, истории, географии. Это первый предмет, который изображает обширную гамму природных и общественных явлений. Данный материал, впоследствии, будет осваиваться на других учебных дисциплинах. Благодаря изучению данного предмета усваиваются разнообразные стороны реальной действительности, накапливается чувственный опыт ребенка, в результате которого совершенствуются его сенсорные процессы. Бессознательные чувственные восприятия возникают у ребенка с момента его рождения: он слышит, видит, осязает и т.д.

В процессе формирования здорового и безопасного образа жизни младшие школьники ставят и решают задачи, классифицируют, проводят сравнения, разбирают проблемные ситуации, участвуют в коллективном обсуждении проектов, конкретных жизненных ситуаций. На уроках обычно рассматривают экологическую культуру как важную предпосылку и условие для выбора разумного образа жизни, осуществления духовной нравственности человека, его привязанности к родным местам.

Из вышеизложенного можно сказать что, безопасный образ жизни – это осознанное отношение человека к природе, которое не только обеспечивает сохранение, обогащение окружающей среды, но и создает благоприятные условия для здорового образа жизни человека. Исходя из этого, окружающий мир является важным средством формирования общей и личностной культуры, культуры общения и здоровья. Важное значение «Окружающий мир» имеет в нравственно-эмоциональном развитии младших школьников.

Таким образом, по первой главе «Теоретические основы воспитания культуры здоровья у младших школьников» можно сказать, что формирование культуры здоровой личности выделяется современной педагогикой как базовый компонент общей культуры воспитанного человека. Образовательное учреждение, как особый государственно-общественный институт, играет важную роль во внедрении валеологических начал в жизнь общества путем формирования валеологической культуры личности у подрастающего поколения, в условиях специально организованного учебно-воспитательного процесса.

Также «Окружающий мир» имеет большой образовательный, развивающий, воспитывающий, культурологический, пропедевтический потенциал в формировании здорового и безопасного образа жизни. Его образовательная функция заключается в формировании представлений о природе, человеке, обществе в котором он живет, в развитии целостного восприятия окружающего мира. Развивающая функция предмета заключается в формировании культуры, эстетическом развитии младших школьников. Воспитывающая функция включает решение задач, связанных с гуманистическим существованием в среде обитания, воспитание положительного взгляда на мир. Значение интегрированного курса имеет большое значение в процессе формирования здорового и безопасного поведения младших школьников, в развитии гуманного взаимодействия с окружающим миром, ориентации на природу как материальную и духовную ценность, в соблюдении моральных и правовых норм в экосистемах.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ПРЕДМЕТУ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

2.1. Диагностика уровня культуры здоровья у младших школьников

Экспериментальная работа по изучению уровня культуры здоровья у младших школьников проводилась в 2 классе, на базе МОУ «Крутоложская ООШ». В исследовании принимали участие 30 детей. Программа опытно-экспериментальной работы представлена в табл. 2.1.

Таблица 2.1.

Программа опытно-экспериментальной работы

Этапы опытно-экспериментальной работы, задачи	Содержание деятельности
<p>Констатирующий этап Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение уровня сформированности у детей знаний о здоровье и ЗОЖ; 2. Оценка умений и навыков здорового образа жизни; 3. Выявление эмоционально-ценностного отношения к здоровью 	<p>Ознакомление с объектом исследования, изучались взгляды и подходы к проблеме формирования культуры здоровья младших школьников, выявлялась сущность подхода к организации процесса формирования здорового образа жизни, уточнялись педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса. На данном этапе составлялся план диагностики и подбирались методики оценки уровней сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников. Были задействованы учащиеся 2 класса. Были выявлены взаимодействие и взаимовлияние педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования знаний и навыков здорового образа жизни, как необходимых качеств личности младшего школьника в учебной деятельности. Осуществлялся анализ и обработка полученных данных, формулировались выводы и практические рекомендации.</p>
<p>Формирующий этап Задачи: создание и реализация педагогических условий формирования знаний детей о здоровье, умений и навыков ЗОЖ и отношения учащихся начальных классов к своему здоровью</p>	<p>Экспериментальная апробация эффективности педагогических условий формирования культуры здоровья у учащихся начальных классов путем систематического включения знаний о здоровье, умений и навыков ЗОЖ и отношения учащихся к своему здоровью в уроки по окружающему миру.</p>

В ходе экспериментальной работы были проведены констатирующий и формирующий эксперименты.

Структурные компоненты культуры здоровья представлены в табл. 2.2.

Таблица 2.2.

Структура культуры здоровья

Компоненты культуры здоровья	Характеристика компонента	Диагностическая методика
Мотивационно-ценностный	Отношение к здоровью как ценности, доминирующие мотивы культуры здоровья	Методика «Чистые руки, здоровые зубы» (Приложение 1)
Когнитивный	Знания строения, функций организма человека, правил личной гигиены; представление о здоровом образе жизни, режиме дня	Методика «Быть здоровым-это здорово»(Приложение 2)
Деятельностно-практический	Умение применять валеологические знания на практике	Методика «Первая помощь» (Приложение 3)
Эмоционально-волевой	Характер эмоциональных проявлений в процессе занятий валеологической деятельностью, характер волевых проявлений	Методика «Уметь отказаться» (Приложение 4)

На констатирующем этапе диагностики было необходимо:

- выявить начальный уровень представлений и понятий младших школьников о культуре здоровья, организме человека и о здоровьесберегающих факторах;
- установить степень интереса детей к строению своего организма, желания сбереечь его здоровым;
- выявить умение детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике;
- выявить уровень знаний нравственных норм по теме исследования.

Для начала проведем анализ мотивационного компонента, отражающего стремления младших школьников к расширению своего кругозора в сфере культуры здоровья.

Результаты представлены в табл. 2.3.

Таблица 2.3.

Результаты диагностики мотивационно-ценностного компонента культуры
здоровья младших школьников

Группы (по уровню развития)	Количество человек	
	абс.	%
Высокий уровень	6 человек	20
Средний уровень	11 человек	37
Низкий уровень	13 человек	43

Высокий уровень означает о правильных представления и понятий младших школьников о культуре здоровья, организме человека и о здоровьесберегающих факторах; умение детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике.

Средний уровень культуры здоровья позволяет учителю выполнять большинство стандартных требований в сфере здоровьесбережения в воспитательном процессе. Отмечается преобладание периодического интереса к проблемам здорового образа жизни, владение системой психолого-педагогических знаний о средствах, методах и технологиях формирования здорового образа жизни младших школьников.

Низкий уровень культуры здоровья характеризуется преимущественно начальной степенью развития ее компонентов, преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни.

В первую группу вошли учащиеся с высоким уровнем сформированности мотивационного компонента, во вторую – со средним уровнем, в третью – с низким уровнем сформированности мотивационного компонента культуры здоровья. Третья группа оказалась самой многочисленной, следовательно, большинство младших школьников не проявляют интереса к информации по здоровью и здоровому образу жизни, не читают детских журналов об этом, научно-популярной литературы для детей по вопросам здоровья, не смотрят передач об этом, используют интернет для игр и развлечений.

Данные таблицы изобразим на рис. 2.1.

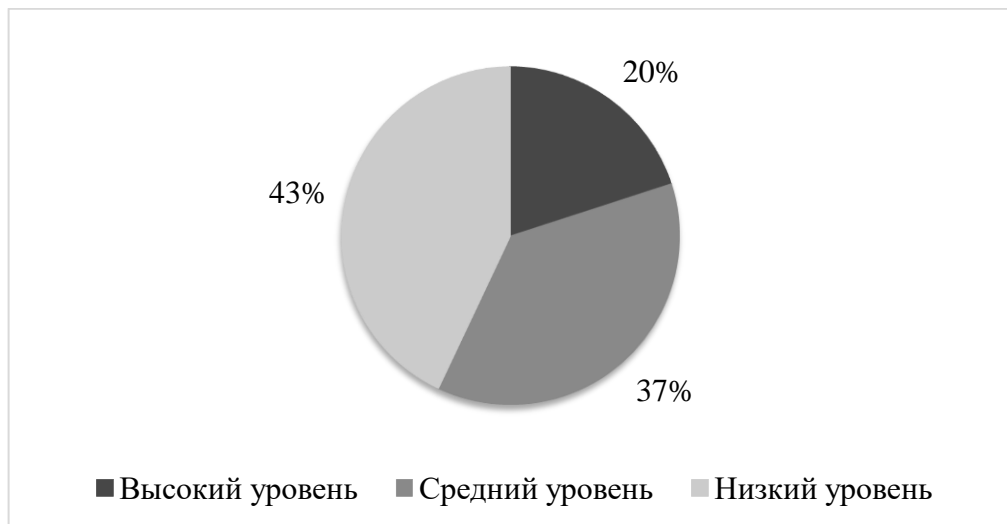


Рис. 2.1. Результаты диагностики развития мотивационно-ценностного компонента культуры здоровья младших школьников, %.

Диагностика когнитивного компонента показала следующее. Основными критериями сформированности представлений и понятий младших школьников о человеческом организме, физиологических особенностях и здоровьесберегающих факторах выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно-популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно-гигиенических норм.

Показатели критериев также позволили разделить всех учащихся на три группы.

Первая группа – ребёнок отвечает на поставленные вопросы уверенно, чётко, полно. Называет все части тела и основные органы, пытается объединить их в системы. Осознаёт ценность здоровья, имеет представление о системности здорового образа жизни.

Ко второй группе были отнесены дети, которые отвечают на вопросы не уверенно, не полно. Путают названия частей тела и внутренних органов. В системы органы объединяют только с помощью подсказки или наводящего вопроса. Представления о здоровом образе жизни ограничены, не конкретны. Ценность здоровья понимают, но с трудом формулируют, что надо делать, чтобы не болеть.

Учащиеся третьей группы называют отдельные части тела, знания о названиях внутренних органов расплывчаты, фрагментарны. Здоровье определяют как противоположное состояние болезни. Не могут объяснить, привести пример заботы человека о своём здоровье.

Далее выявлены следующие группы по степени сформированности представлений у младших школьников об организме человека и о здоровьесберегающих факторах, которые представлены в табл. 2.4.

Таблица 2.4.

Результаты диагностики когнитивного компонента культуры здоровья
младших школьников

Группы по степени сформированности представлений	Количество человек	
	абс.	%
Высокий уровень	5 человек	17
Средний уровень	13 человек	43
Низкий уровень	12 человек	40

Данные таблицы представим на рис. 2.2.

Исследование уровня представлений и понятий младших школьников о здоровом образе жизни, проведенное в рамках констатирующего эксперимента, позволило установить следующее:

– представления младших школьников о строении и функциях организма недостаточны для создания целостной картины своего тела и основаны только на чувственном опыте, собственных наблюдениях и ощущениях; разрозненной информации, полученной от взрослых и из средств массовой информации; замечаниях, наставлениях близких и других значимых взрослых.

– уровень имеющихся у детей представлений о своём организме не может способствовать формированию начал охранительного самосознания в сфере здоровья и здорового образа жизни;

– уже в начальной школе необходимо проводить специальную работу по воспитанию у учащихся активного отношения к здоровью; разнообразить формы и методы освоения детьми здорового образа жизни.

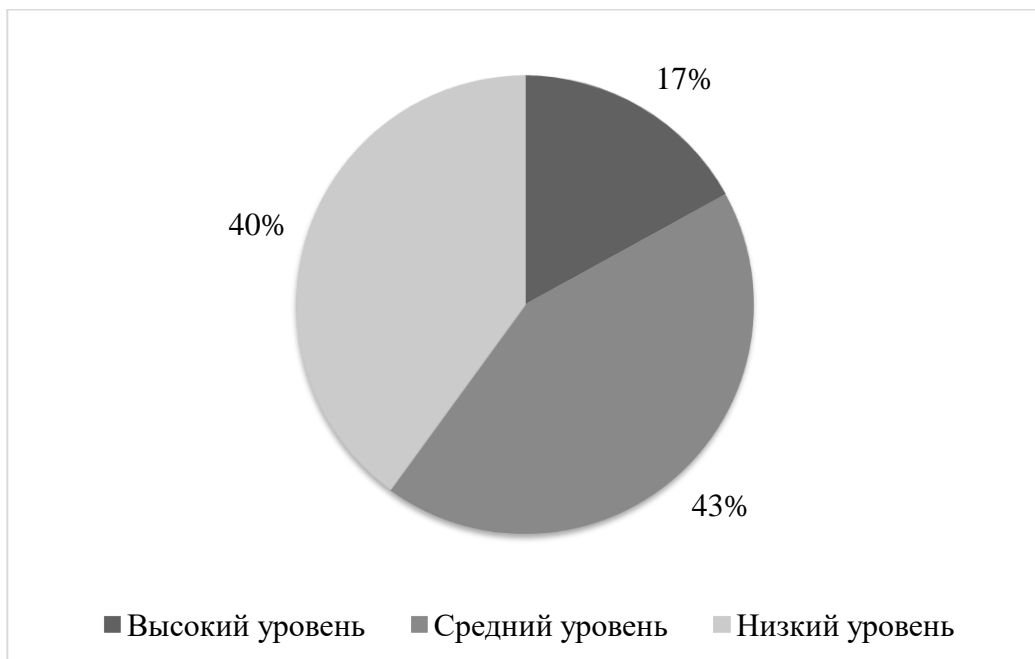


Рис. 2.2. Результаты диагностики развития когнитивного компонента культуры здоровья младших школьников, %

Далее проведем анализ результатов диагностики развития деятельностно-практического компонента культуры здоровья у младших школьников, который представлен в табл. 2.5.

Таблица 2.5.

Результаты диагностики деятельностно-практического компонента
культуры здоровья младших школьников

Уровень развития санитарно-гигиенических умений	Количество человек	
	абс.	%
Высокий уровень	7 человек	24
Средний уровень	9 человек	30
Низкий уровень	14 человек	46

Качественный анализ результатов по методике выявления умения детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике показал, что у большинства испытуемых наблюдаются проблемы с применением санитарно-гигиенических умений в жизнедеятельности.

Они недостаточно владеют навыками, приёмами здорового образа жизни, у 46% не сформированы привычки гигиенического поведения. Они слабо проявляют потребности в выполнении санитарно-гигиенических норм и нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых.

Данные таблицы представим графически на рис. 2.3.

Сводная таблица результатов исследования представлена в табл. 2.6.

Таблица 2.6.

Распределение младших школьников по результатам диагностирования, %

Уровень развития / Компоненты культуры здоровья	Когнитивный	Деятельностно-практический	Мотивационно-ценностный
Высокий уровень	17	24	20
Средний уровень	43	30	37
Низкий уровень	40	46	43

По данным таблицы видно, что культура здоровья в большей степени низкая, так как большая часть школьников находится в 3 группе по результатам исследования.

Составим общую диаграмму результатов диагностики культуры здоровья младших школьников на рис. 2.3.

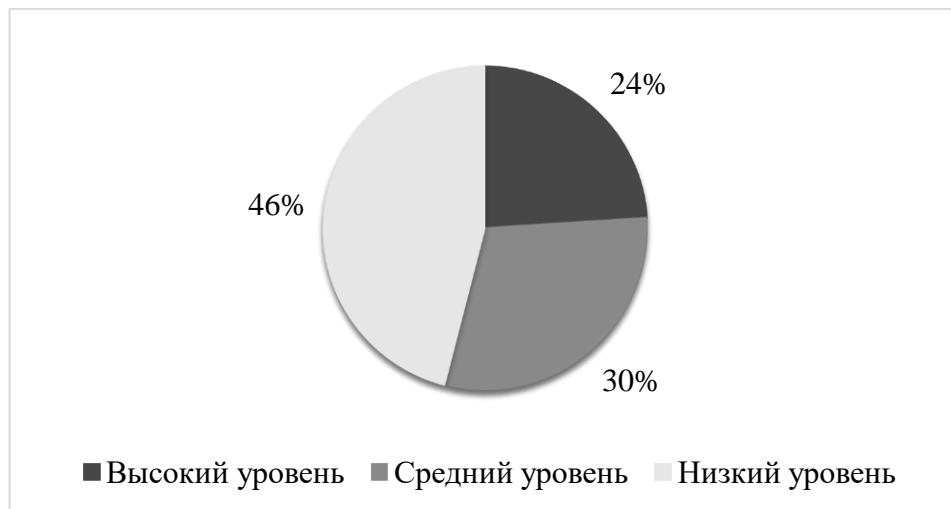


Рис. 2.3. Результаты диагностики развития деятельностно-практического компонента культуры здоровья младших школьников, %

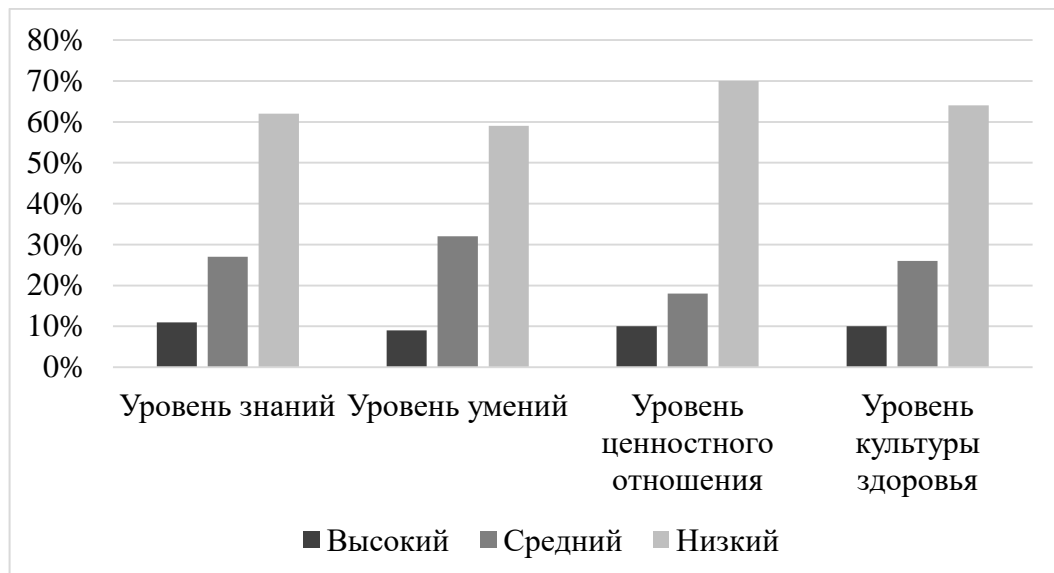


Рис. 2.3. Общая диаграмма результатов диагностики культуры здоровья младших школьников

Таким образом, исследование уровня представлений и понятий младших школьников о здоровом образе жизни, проведенное в рамках констатирующего эксперимента, позволило установить следующее: представления младших школьников о строении и функциях организма недостаточны для создания целостной картины своего тела и основаны только на чувственном опыте, собственных наблюдениях и ощущениях; разрозненной информации, полученной от взрослых и из средств массовой информации; замечаниях, наставлениях близких и других значимых взрослых; уровень имеющихся у детей представлений о своём организме не может способствовать форми-

рованию начал охранительного самосознания в сфере здоровья и здорового образа жизни; уже в начальной школе необходимо проводить специальную работу по воспитанию у учащихся активного отношения к здоровью; разнообразить формы и методы освоения детьми здорового образа жизни.

2.2. Содержание работы по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир»

Анализ в ходе полученных результатов показал, что уровень культуры здоровья и детей достаточно низкий, поэтому мы пришли к выводу о необходимости разработки системы мероприятий по формированию культуры здоровья младших школьников в МОУ «Крутоложская ООШ», так как данные диагностики свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья младших школьников.

Здоровье – это не черта характера человека, а совокупность физических и моральных качеств, которые развиваются путем систематических упражнений. Стать здоровым – это основной долг каждого человека перед самим собой, а также необходимый ключик ко всему прекрасному и удивительному, что есть в этом мире. Главный компонент и показатель, особенно в начальной школе, где еще только формируются учебные, так и здоровьесберегающие навыки. Ведь именно в детском возрасте, присущи психические и физические отклонения, которые ярко могут проявляться уже в сознательном взрослом состоянии. А таких детей, с каждым годом становится все больше и больше. И, к сожалению, на сегодняшний день это большая проблема, так как у родителей нет целостного представления о здоровье.

В связи с этим ведется воспитательная и педагогическая работа, связанная с пропагандированием здорового образа жизни. Для эффективной работы, необходимо использовать различные методы в образовательно-воспитательном процессе, индивидуально подобранных под каждого ребенка. Самая главная задача, это сформировать у обучающихся полное пред-

ставление о том, что такое здоровье, для чего необходим здоровый образ жизни и как его соблюдать. Формирование представления о здоровье происходит, как во внеурочной деятельности, так и в учебном, общеобразовательном процессе практически на всех учебных предметах.

Прежде всего, эта работа касается уроков окружающего мира в первом, втором и третьем классе, когда изучаются темы, связанные со строением и функционированием человеческого организма, охраной здоровья и профилактикой вредных привычек. Формы проведения самые разные, желательно максимально разнообразить выбор место проведения, начиная от учебного кабинета, спортивного зала, заканчивая природой. Наиболее результативными являются беседы, ролевые игры, анкетирование, создание проблемных ситуаций, фильмы, книги, а также различные коллективные творческие и исследовательские проекты.

Самая главная задача педагога – это на личном примере продемонстрировать учащимся, как же необходимо быть здоровым, ведя здоровый образ жизни. Что нужно здоровье беречь, ценить и укреплять. Ведь ребенок должен быть здоровым как в физическом, так и в морально-психологическом плане. И только наглядно ребенок может для себя сделать вывод. Что нужно быть здоровым. И как итог, здоровая нация, это здоровое будущее.

Поэтому предлагаем разработку уроков по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир», которые будут включать следующие направления:

- систематически включает информацию о здоровье и его сохранении в урочное планирование;
- организует практическую здоровьесберегающую деятельность детей, направленную на формирование гигиенических навыков и умений вести здоровый образ жизни;
- формирует сознательное, ответственное отношение к сохранению и укреплению здоровья.

Для изучения информации о здоровье и его сохранении в урочном планировании нами были разработаны уроки, которые будут включать следующие этапы:

1. Самоопределение к учебной деятельности. Организационный момент.

2. Постановка учебной задачи – создание проблемной ситуации. В ходе беседы о здоровье человека, о том, какие факторы положительно влияют на здоровье, а какие отрицательно, учитель подводит учеников к постановке проблемы: «Как сохранить и укрепить своё здоровье?»

Выясняется противоречие: «Человек желает себе здоровья, но не всегда у него это получается».

На данном этапе учащиеся учатся чётко и ясно излагать свои мысли, правильно и понятно для других формулировать вопросы и ответы.

3. Определение целей проекта и его продукта. Опираясь на творческий потенциал и возможности детей, учитель предлагает выпустить красочную стенгазету для учащихся школы.

4. Выдвижение и формулировка гипотез. В ходе беседы, опираясь на жизненный опыт и предметные знания детей, выявляются связи между здоровьем человека и факторами (положительными и отрицательными), влияющими на него. Выслушиваются и совместно обсуждаются предположения детей по объяснению противоречий проблемы. Под руководством учителя происходит систематизация гипотез.

Причины ухудшения здоровья: неправильное питание, загрязнение окружающей среды, физические перегрузки, несоблюдение санитарно-гигиенических норм.

Укрепление здоровья возможно при закаливании и занятиями спортом.

5. Деление класса на группы по 3 человека.

Каждая группа выбирает себе направление, по которому будет вести исследование. Первая группа «Влияние спорта на здоровье человека.». Вто-

рая группа «Чистота – залог здоровья». Третья группа «Труд кормит, а лень портит». Четвёртая группа «Мир, в котором мы живём».

Определение источников информации и работа с ними. Учитель рекомендует использовать дополнительную информацию, подобранную учителем и учениками заранее для каждого направления. (Журналы, газеты, энциклопедии, материал учебника).

Оформление продукта проекта по группам. Учитель оказывает индивидуальную помощь учащимся, корректирует выбор источника информации, по необходимости организует проведение физминутки.

Для организации практической здоровьесберегающей деятельности детей, направленной на формирование гигиенических навыков и умений вести здоровый образ жизни нами был разработан следующий урок.

Урок разработан в соответствии с программой УМК «Перспективная начальная школа», по учебнику «Окружающий мир 2 класс» ч 1, (авторы О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова), с использованием тетради для самостоятельной работы (О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова) и материала хрестоматии «Наш мир знакомый и загадочный» (О. Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов), дополнительных источников информации.

Урок обобщения и систематизации предметных знаний, умений, навыков. Цель и задачи урока поставлены в соответствии с требованиями программы, с учетом возрастных особенностей учащихся.

Зная возможности своего класса, данный урок разработан нами с использованием метода проекта, потому что это заключительный урок по теме «Человеческий организм», урок обобщения знаний, полученных на предыдущих уроках. Исследовательская проектная деятельность заставляет и причащает детей работать с книгой, газетой, журналом, что в наше время очень важно. На данном уроке дети учатся выяснять и уточнять смысл используемых терминов и понятий, давать свою интерпретацию прочитанного, основываясь на собственных представлениях, идеях или гипотезах. Формируется умение бегло просматривать материал для получения общей идеи текста.

Каждая группа оформляет свой материал соответственно направлению. Каждый член группы выполняет свою роль: художник рисует иллюстрацию, оформитель пишет текст материала, докладчик готовится к выступлению.

На уроке каждый ученик занимается своим делом, за которое несёт ответственность перед всем коллективом. Каждый чувствует свою значимость в общем проекте. «Оформители» учатся ясно выражать свои мысли в письменной форме, придерживаясь темы, используя доказательства и примеры. Роль художников могут выполнять слабоуспевающие ученики. Таким образом во время урока метод проектов помогает осуществить индивидуальный подход и дифференцировать задания для каждого ученика, вовлечь всех учащихся в работу по теме формирования культуры здоровья.

Проектная технология способствует формированию не только культуры здоровья на уроке, но и следующих умений: исследовательские (генерировать идеи, выбирать лучшее решение); социального воздействия (сотрудничать в процессе учебной деятельности, оказывать помощь товарищам и принимать их помощь, следить за ходом совместной работы и направлять ее в нужное русло); оценочные (оценивать ход, результат своей деятельности и деятельности других); информационные (самостоятельно осуществлять поиск нужной информации; выявлять, какой информации или каких умений недостает); презентационные (выступать перед аудиторией; отвечать на незапланированные вопросы; использовать различные средства наглядности; демонстрировать артистические возможности); рефлексивные (отвечать на вопросы: "чему я научился?", "чему мне необходимо научиться?"; адекватно выбирать свою роль в коллективном деле) и т.д.

ИКТ помогают совершенствовать логику подачи учебного материала, что положительно сказывается на уровне знаний, учащихся о здоровье.

Нами был разработан урок по окружающему миру на тему «Культура и здоровье человека», представленный в Приложении 5. Урок построен с использованием проектной технологии, обеспечивающей личностное развитие ребенка, деятельностный подход в обучении. На уроке использовался ком-

пьютер с медиапроцессором и диск с презентацией по данной теме, выполненной в программе PowerPoint. Эта программа дает возможность наглядно продемонстрировать материал урока. Урок имеет большое практическое значение для учителей, желающих организовать учебную деятельность с помощью метода проектов.

Для формирования сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья был разработан урок по окружающему миру на тему: «Культура здорового образа жизни», представленный в Приложении 6.

Основными методами для учителя по предмету «Окружающий мир» при формировании культуры здоровья младших школьников должны стать:

1. Ориентация на личность. Комплексное изучение личности ребенка, выявление его реальных возможностей, выбор оптимального направления ученика.

2. Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в обучении и воспитании.

3. Соблюдение режима учебы и отдыха, гигиенических условий жизнедеятельности. Учет щадящих компонентов режима дня.

4. Опора на оптимальные формы психолого-медико-педагогического взаимодействия, направленного на облегчение учебной деятельности недомогающих детей и профилактику дидактических заболеваний.

5. Педагогическая поддержка. Своевременная дифференцированная коррекционная помощь.

6. Обеспечение свободы в ориентировочно - поисковой деятельности и произвольно-моторной сфере, применение сенсорно-стимульного разнообразия для органов чувств.

7. Формирование у учащихся общих приемов познавательной деятельности на основе деятельной теории обучения, внедрение элементов проблемного обучения, работу детей в парах сменного состава, включение специальных методик, позволяющих организовать рефлексивную деятельность уча-

щихся, других образовательных технологий, дающих развивающий и оздоровительный эффект.

8. Обеспечение эмоционально здоровой настроенности ребенка. Гуманизация отношений. Создание ситуаций выбора и успеха, помощь в повышении самооценки и веры в свои силы.

9. Обучение основам самосовершенствования.

10. Обучение способам психосаморегуляции, формирование резервов психической адаптации.

11. Творчество - как ведущий фактор реабилитации и развития личности.

12. Среда жизнедеятельности, способствующая не только нормальному развитию детей, но и их оздоровлению.

13. Актуализация у занимающихся потребности в здоровом образе жизни, умения и решимости творить свое здоровье своими руками и за счет своих внутренних, а не за счет чужих и внешних условий и усилий.

14. Помощь учащимся в профессиональном определении, предоставлении им возможности из многообразия вариантов образовательной деятельности выбрать тот, который в наибольшей степени связан с их будущей профессией.

15. Педагогизация воспитательной среды в микрорайоне: неразрывная связь с семьей, учреждениями дополнительного образования по всем направлениям профессионально- педагогической деятельности по освоению навыков проектирования и отслеживания здоровьесотворяющего образования.

Также нами был разработан урок по теме «Поговорим о здоровье», который представлен в Приложении 7.

Далее урок на тему: «Азбука здоровья» для воспитания культуры здоровья, представленный в Приложении 8.

Так же рассмотрен урок на тему: «Здоровье – наше богатство», представленный в Приложении 9.

Таким образом, разработанные нами уроки помогут повысить уровень воспитания культуры здоровья у младших школьников в исследуемой школе МОУ «Крутоложская ООШ» на уроках по предмету «Окружающий мир».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во введении нашей выпускной квалификационной работы мы отметили, что проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В первой главе «Теоретические основы воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» изучены основные аспекты воспитания культуры здоровья личности как педагогическая проблема, возрастные особенности воспитания культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Безопасный образ жизни – это осознанное отношение человека к природе, которое не только обеспечивает сохранение, обогащение окружающей среды, но и создает благоприятные условия для здорового образа жизни человека.

Исходя из этого, окружающий мир является важным средством формирования общей и личностной культуры, культуры общения и здоровья. Важное значение «Окружающий мир» имеет в нравственно-эмоциональном развитии младших школьников.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, о том, что «Окружающий мир» имеет большой образовательный, развивающий, воспитывающий, культурологический, пропедевтический потенциал в формировании здорового и безопасного образа жизни.

Его образовательная функция заключается в формировании представлений о природе, человеке, обществе в котором он живет, в развитии целостного восприятия окружающего мира.

Развивающая функция предмета заключается в формировании культуры, эстетическом развитии младших школьников. Воспитывающая функция включает решение задач, связанных с гуманистическим существованием в среде обитания, воспитание положительного взгляда на мир.

Значение интегрированного курса имеет большое значение в процессе формирования здорового и безопасного поведения младших школьников, в развитии гуманного взаимодействия с окружающим миром, ориентации на природу как материальную и духовную ценность, в соблюдении моральных и правовых норм в экосистемах.

Во второй главе «Методическая работа по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир» проведена диагностика уровня культуры здоровья у младших школьников, а именно показатели и уровни оценки воспитания культуры здоровья, содержание работы по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Экспериментальная работа по изучению уровня культуры здоровья у младших школьников проводилась в 2 классе, на базе МОУ «Крутоложская ООШ». В исследовании принимали участие 30 детей.

В первую группу вошли учащиеся с высоким уровнем сформированности мотивационного компонента, во вторую – со средним уровнем, в третью – с низким уровнем сформированности мотивационного компонента культуры здоровья.

Третья группа оказалась самой многочисленной, следовательно, большинство младших школьников не проявляют интереса к информации по здоровью и здоровому образу жизни, не читают детских журналов об этом, научно-популярной литературы для детей по вопросам здоровья, не смотрят передач об этом, используют интернет для игр и развлечений.

Качественный анализ результатов по методике выявления умения детей выполнять санитарно-гигиенические требования на практике показал, что у

большинства испытуемых наблюдаются проблемы с применением санитарно-гигиенических умений в жизнедеятельности.

Они недостаточно владеют навыками, приёмами здорового образа жизни, у 46% не сформированы привычки гигиенического поведения. Они слабо проявляют потребности в выполнении санитарно-гигиенических норм и нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых.

Нами были разработаны 2 урока по воспитанию культуры здоровья у младших школьников на уроках по предмету «Окружающий мир».

Основными методами для учителя по предмету «Окружающий мир» при формировании культуры здоровья младших школьников должны стать: ориентация на личность; осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в обучении и воспитании; соблюдение режима учебы и отдыха, гигиенических условий жизнедеятельности.

Учет щадящих компонентов режима дня; опора на оптимальные формы психолого-медико-педагогического взаимодействия, направленного на облегчение учебной деятельности недомогающих детей и профилактику дидактических заболеваний; педагогическая поддержка; обеспечение свободы в ориентировочно - поисковой деятельности и произвольно- моторной сфере, применение сенсорно-стимульного разнообразия для органов чувств; формирование у учащихся общих приемов познавательной деятельности на основе деятельной теории обучения, внедрение элементов проблемного обучения, работу детей в парах сменного состава, включение специальных методик, позволяющих организовать рефлексивную деятельность учащихся, других образовательных технологий, дающих развивающий и оздоровительный эффект.

Таким образом, разработанные нами уроки помогут повысить уровень воспитания культуры здоровья у младших школьников в исследуемой школе МОУ «Крутоложская ООШ» на уроках по предмету «Окружающий мир».

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена, задачи исследования решены, цель достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г.Алямовская. – М.: 1993. – 122с.
2. Арсеньев А.С. Научное образование и нравственное воспитание / А.С. Арсеньев // Психологические проблемы нравственного воспитания детей. – М.: Педагогика, 2007. – 111 с.
3. Баль Л.В. Букварь здоровья для дошкольника и младших школьников: Учебное пособие/ Л.В.Баль, В.В.Ветрова. – М.: ЭКСМО, 1995. –128 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая активность человека/ В.К.Бальсевич. – Киев: Здоровье, 1987. – 222 с.
5. Бахмутский А. Е. Педагогика: учебник / А. Е. Бахмутский–М.: 2017. – 304 с.
6. Бахтин Ю. К., Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования // Молодой ученый. – 2012. – №4. – С. 445-447.
7. Башаркина Е. А. Общая педагогика: курс лекций: в 2 ч. / Е. А. Башаркина. – М.: МГУ, 2014. – 123 с.
8. Белая К. Ю., Зимонина В. Н., Кондрыкинская Л. А., Куцакова Л. В., Мерзлякова С. И., Сахарова В. Н.. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет.сада– 3-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 94 с.
9. Блонский П.П. Вопросы педагогики / П.П. Блонский. – СПб.: Питер, 2009. – 223 с.
10. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 37 с.
11. Васильева Т.П. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников: автореф. дисс. канд. пед. наук : 13.00.01 / Т.П. Васильева; Гос.

НИИИ семьи и воспитания Рос. акад. образования и Мин-ва труда и соц. развития РФ. – М.: 2000. – 26 с.

12. Выготский Л.С. Воспитание детей / Л.С. Выготский. – М.: Логос, 2010. – 144 с.

13. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 2008. – 156 с.

14. Гамаюнова А.Н. Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта / А.Н. Гамаюнова // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 6. – С. 34–38.

15. Гаркуша Н.С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся: Методическое пособие для классных руководителей / Н.С. Гаркуша. – Старый Оскол: ИПК «Квадрат», 2004. – 72 с.

16. Гебекова А. Н. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни младших школьников и как одно из требований ФГОС НОО // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Краснодар, сентябрь 2015 г.). — Краснодар: Новация, 2015. — С. 18-21.

17. Гомзякова Н.Ю. Педагогические условия повышения эффективности обучения основам здорового образа жизни учащихся старших классов специальных (коррекционных) школ VIII вида :автореф. дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.03 / Н.Ю. Гомзякова; Моск. открытая соц. академия. – М.: 2009. – 24 с.

18. Девярых С. Ю. Основы психологии и педагогики: психологические тесты и упражнения / С. Ю. Девярых. – Минск: Республиканский институт высшей школы, 2016. – 59 с.

19. Здобникова Ю.Ю., Новолодская Е.Г. Организация исследовательской деятельности младших школьников на уроках окружающего мира при изучении организма человека и его здоровья // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 1011–1015.

20. Зенькова С. А. Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа жизни // Молодой ученый. — 2016. — №8.4. — С.19-21.
21. Золотых И.В., Золотых Н.А. Здоровье школьников один из факторов эффективности обучения // Начальная школа. 2012. №8. С.59-62.
22. Инновационная педагогика: учебное пособие / ГУО "Минский городской институт развития образования"– Минск: МГИРО, 2014. – 201 с.
23. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе / В. В. Колбанов // Начальная школа. – 1999. – №1. – С. 41–43.
24. Коленда А. Н. Основы психологии и педагогики: учебно-методическое пособие / А. Н. Коленда. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 66 с.
25. Крившенко Л. П. Педагогика: учебник для бакалавров / [Л. П. Крившенко и др.]. – М.: Проспект, 2015. – 487 с.
26. Кулагина Л.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников // Начальная школа плюс до и после. –2012. –№7. –С.3-5.
27. Кучма В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / В.Р. Кучма, М.И. Степанова // Здоровье населения и среда обитания. – 2002. – № 2.
28. Левитан К. М. Юридическая педагогика: учебник для вузов по направлению "Юриспруденция" / К. М. Левитан. – М.: Норма: Инфра-М, 2017. – 415 с.
29. Литовчик Н. Н. Педагогика: экзамен: вопросы и ответы / Н. Н. Литовчик. – Мозырь: Содействие, 2013. – 202 с.
30. Лухверчик В. Н. Педагогика: учебно-методический комплекс в 2 ч. / В. Н. Лухверчик. – Новополоцк: ПГУ, 2014.– 334 с.
31. Максялайте С. Д., Кувалдина Е. А. Формирование физической культуры младших школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 416–418.

32. Маралов В. Г. Педагогика и психология ненасилия в образовании: учебное пособие / В. Г. Маралов, В. А. Ситаров. – М.: Юрайт, 2015. – 424 с.
33. Мардахаев Л. В. Социальная педагогика: полный курс: учебник / Л. В. Мардахаев. – М.: Юрайт, 2013. – 817 с.
34. Назгуль А. Педагогика общения: учебное пособие / Назгуль Анарбек. – Алматы, 2014. – 155 с.
35. Основы практической психологии и педагогики для бакалавров: учебное пособие / С. А. Дружилов. – Москва: Флинта: Наука, 2013. – 237 с.
36. Педагогика высшей школы: учебное пособие / под общей редакцией О. В. Уваровской. – Сыктывкар: Сыктывкарского госуниверситета, 2013. – 197 с.
37. Педагогика, психология, методики преподавания: практикум / Учреждение образования "Гродненский государственный университет им. Я. Купалы". – Гродно: ГрГУ, 2016. – 50 с.
38. Подласый И. П. Педагогика: учебник / И. П. Подласый. – М.: Юрайт: ИД Юрайт, 2015. – 573 с.
39. Подымова Л. С. Педагогика: учебник и практикум / [Л. С. Подымова и др.]. – М.: Юрайт, 2016. – 332 с.
40. Савко Э.И. воспитание культуры здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://esepp.ru/20-e-i-savko-vospitanie-kultury-zdorovya-studentov-i-tehnologiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-processe-fizicheskogo-vospitaniya.html>.
41. Самойлов В. Д. Педагогика и психология высшей школы: андрогическая парадигма: учебник для высших учебных заведений / В. Д. Самойлов. – М.: Юнити-Дана: Закон и право, 2014. – 207 с.
42. Сивашинская Е. Ф. Педагогические системы и технологии: конспект лекций / Е. Ф. Сивашинская, В. Н. Пунчик. – Мозырь: Содействие, 2015. – 215 с.

43. Симонов В. П. Педагогика и психология высшей школы: инновационный курс для подготовки магистров: учебное пособие / В. П. Симонов. – М.: Вузовский учебник: Инфра–М, 2015. – 319 с.
44. Слостенин В. А. Педагогика: учебник / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – М.: Академия, 2013. – 490 с.
45. Столяренко Л. Д. Основы педагогики и психологии: для студентов высших учебных заведений / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2016. – 133 с.
46. Тамбовцева В.А. Отношение к здоровому образу жизни у младших школьников / В.А. Тамбовцева, А.Н. Карамчаков // Образовательная среда сегодня: теория и практика : материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 9 дек. 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 57-59.
47. Третьякова Н.В. Организационно-педагогические условия здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: дис. кан. пед. наук. – Екатеринбург, 2011.- 245 с.
48. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп./ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2011.
49. Фомина Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. — 2016. — №15. — С. 513-518.
50. Чумаков Б.Н. Валеология: избранные лекции / Б.Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 213 с.
51. Шкурпит М. Н. Воспитание культуры здоровья студентов / М. Н. Шкурпит, А. П. Гаврюшенко // Педагогический опыт: теория, методика, практика : материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 13 июня 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 3 (8). — С. 426–428.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1**Методика: « Чистые руки, здоровые зубы».**

Когда нужно мыть руки?

1. Утром и вечером;
2. После посещения туалета;
3. Перед едой, до и после посещения туалета.

Как нужно мыть руки?

1. Холодной водой с мылом;
2. Горячей водой без мыла;
3. Горячей водой с мылом.

Когда нужно чистить зубы?

1. Утром;
2. После каждого приема пищи;
3. Утром и вечером.

Как часто нужно посещать стоматолога?

1. Когда болят зубы;
2. 1 раз в год;
3. 2 раза в год.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Анкета «Быть здоровым – это здорово!»**

1. Какое минимальное количество времени в день ты должен проводить на свежем воздухе?
2. Назови вредные привычки, чем они опасны?
3. Сколько времени младший школьник может проводить у компьютера?
4. Каковы правила работы у компьютера?
5. Зачем человеку нужен режим дня?
6. Сколько нужно часов человеку спать в сутки?
7. Зачем нужны физкультминутки на уроках?
8. Зачем нужно мыть руки перед едой?
9. Что значит правильно питаться?
10. Какую пищу называют полезной, а какую - вредной?
11. Зачем необходимо закаливать организм?
12. Как можно закаляться?
13. Зачем нужно делать утреннюю гимнастику?
14. Какие гигиенические правила ты знаешь?
15. Для чего нужно заниматься спортом?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Методика: «Первая помощь».**

Что нужно сделать при ушибе?

1. Перебинтовать;
2. Смазать зеленкой;
3. Наложить холодный компресс.

Какую помощь ты окажешь, если твой друг поранился?

1. Промою рану водой;
2. Перебинтую;
3. Промою перекисью водорода и смажу края раны зеленкой.

Какую помощь ты окажешь при кровотечении из носа?

1. Смажу переносицу йодом;
2. Промою нос холодной водой;
3. Наложу на переносицу холодный компресс.

Что ты будешь делать, увидев лежащего на улице человека?

1. Попробую сам оказать первую помощь;
2. Обращусь за помощью к прохожим;
3. Позвоню по телефону 03.

Методика: «Умей отказаться».

Что нужно сделать, если рядом с вами курят?

1. Подойти к курящим как можно ближе;
2. Попросить не курить;
3. Отойти в сторону.

Если вам предлагают выпить вина?

1. Попробую, только один раз;
2. Откажусь, потому что могут узнать родители;
3. Откажусь, потому что это вредно для моего здоровья.

Что вы сделаете, если незнакомец попросил вас пойти с ним?

1. Пойду, может быть, он нуждается в помощи;
2. Убегу;
3. Откажусь, потому что это может быть опасно.

Конспект урока по окружающему миру на тему: «Культура и здоровье человека»

Класс: 2

Цели: Формировать представления о здоровье, как одной из главной ценности человеческой жизни.

Задачи:

- Создать условия для повторения и закрепления правил здорового образа жизни.
- Развивать диалогическую и монологическую речь воспитанников, концентрацию внимания, логическое мышление на основе упражнений.
- Создать условия, способствующие психологическому здоровью детей.
- Воспитание правильного отношения к здоровью, как к общечеловеческой ценности.

Оборудование: икт, презентация, картинки по режиму дня, таблички-лучики с правилами ,что надо делать для здоровья; картинки с вредными и полезными привычками для здоровья.

Ход занятия

I. Орг. момент:

1). Психологический настрой: - Здравствуйте, ребята.

-Зачем мы говорим, здравствуйте. (*желаем здоровья*)

-Давайте пожелаем здоровья себе и гостям.

2). Диалог: «Как твоё здоровье»

-...,как твоё здоровье? (Как ты себя чувствуешь?)

Я здоров. (я не болею, чувствую тебя хорошо)

3). фонетическая зарядка: З _____

Здор, здоров, здоровье

-Составьте словосочетания:

Как выглядит здоровый человек?

II.

(картинка больного мальчика)

-А это здоровый мальчик? Какой?

-Как вы думаете, о чём мы будем сегодня говорить? Слайд

Выясним, что надо делать, чтобы быть здоровым?

III. Работа по теме:

1). -Послушайте историю: Жил-был мальчик. Угадайте, как его зовут (зашифровано *Здоровейка*). В сказочном городе «Здоровье» Слайд

Там всегда ярко светило солнце и все были здоровы. Но вдруг пришла беда. Прилетела злая туча. Слайд И перестало светить солнышко, стало солнышко грустным и печальным. И Здоровейка заболел. Больной мальчик-это какой? Поможем ему выздороветь? Надо помочь солнышку снова стать весёлым, здоровым. Восстановить лучики здоровья (*на доске*)

-Для этого вы должны слушать внимательно, правильно и хорошо говорить все звуки, выполнять мои задания.

-Есть такая наука о здоровье, отгадайте, как она называется?

(Зашифровано слово *ГИГИЕНА*) Слайд

2). Слайд –Что делает? Когда надо чистит зубы?

3). Слайд - Что делает?

4). Слайд –Что ещё надо делать? Когда? (*расчёсывается*)

5). Слайд –Уши мыть или не мыть? Когда?

6). Слайд

7). Слайд *Физминутка для глаз*

8) Слайд –Что можно сказать про руки? Когда надо мыть руки?

-Так, что надо выполнять? (*на доску дети вывешивают лучик: **Надо выполнять правила гигиены***)

9). Слайд Кто это? (доктор Айболит)

Диалог между детьми? «Ты, любишь урок физкультуры?»

10). Слайд -Что нужно делать? (словарь на доску: *ходить босиком, закаляться*)

11). Слайд -Отгадайте загадки. (*про мяч, велосипед, коньки, санки*)

-Вы любите кататься на коньках? (*Да, я люблю кататься на коньках.*)

И т.д.....?

12). Слайд - Назовите виды спорта? (*катание на скейтборде, роликах и др.*)

-Так чем надо заниматься, чтобы быть здоровым?

(*на доску дети вывешивают лучик: **Надо заниматься спортом***)

13) (*на доске перепутаны картинки «Режим дня»*)

-Кто хочет расположить по порядку?

-Кто расскажет про режим дня? (*монолог «Режим дня»*)

-Так что надо делать для здоровья?

(*на доску дети вывешивают лучик: **Надо соблюдать режим дня.***)

14). Слайд -Что ещё советует Доктор Айболит?

Слайды Игра «Полезно вредно»

-А что ещё вредно пить и кушать?

-Так что надо делать для здоровья?

(*на доску дети вывешивают лучик: **Надо правильно питаться.***)

15). (*На партах у вас картинки. На доске картинка: здоровая семья. Дети вывешивают картинки*)

- Что надо делать для здоровья?

Какие картинки остались? (*это вредные привычки*)

-Нужны вредные привычки для здоровья?

-А мальчику Здоровячку в его городе Здоровья нужны вредные привычки?

16). -Посмотрите на доску, вот лучики вернулись к солнышку.

И оно снова засияло, заулыбалось, стало весёлым, и мальчик стал здоровым!

(на доске изображение солнца меняется, становится весёлым, мальчик тоже)

IV. Итог занятия.

-Так что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(Чтобы быть здоровым надо.....,.....)

-Что ты будешь делать для здоровья?

(Для здоровья я буду.....,.....,.....)

Слайд: Спасибо! Молодцы! Будьте здоровы!

**Конспект урока по окружающему миру на тему: «Культура
здорового образа жизни»**

Класс: 2

Цели:

- сформировать представление о значении питания в жизни человека;
- дать понятие о группе веществ: белки, жиры и углеводы, а также о витаминах и их значении в жизни человека;
- развивать умения правильно питаться;
- воспитывать в детях здоровый образ жизни.

Оборудование: компьютер с проектором, задания для работы в группах, оценочные листы.

Ход урока:

1. **Орг.момент.**
2. **Эмоциональный настрой.**

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

3. **Объявление темы урока.**

- Тема нашего урока «Питание и здоровье» (*слайд 1*)

4. **Целевая установка**

- А что бы вы хотели узнать на уроке?

(Я хочу узнать – что такое здоровое питание?)

Понять какие продукты полезны, а какие вредные?

Научиться правильному режиму питания).

- Попробуем ответить сегодня на эти вопросы.
- Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых. (слайд 2)
- Главное мы должны научиться не болеть, ценить свое собственное здоровье и сохранять его.
- Правильное питание - это правильно составленное меню, богатое овощами и фруктами.
- Зачем человек ест? (слайд 3)
(рассуждения детей)
- Правильно, без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

5. Работа над новым материалом.

- Сегодня мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни. Мы узнаем о составе пищи, и какую пищу необходимо принимать человеку.
- Но для начала выясним: как человек обеспечивает себя пищей? (уч. С. 60-61)
- Верно.
- В продуктах содержатся питательные вещества, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.
- Одни продукты помогают расти и развиваться организму – это белки (строители)- сыр, молоко, мясо, рыба, яйца.
- Другие продукты содержат жиры, которые помогают защищать организм, не уставать – масло, орехи, сметана.
- Третьи продукты содержат углеводы, которые дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать – мед, крупа, овощи, фрукты, мука, картофель. (слайд 4)
- Итак, о каких важных веществах вы узнали? (белки, жиры, углеводы)

- А еще в продуктах много веществ, которые тоже помогают организму расти и развиваться. А какие мы сейчас узнаем. (разгадывание кроссворда слайд 5)

1. Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад
Это сладкий ...(виноград)
2. Младший брат апельсина (мандарин)
3. Это боевой снаряд, но его также можно употреблять в пищу...(гранат)
4. Все о ней боксеры знают
С ней удар свой развивают.
Хоть она и неуклюжа,
Но на фрукт похожа ...(груша)
5. Желтый цитрусовый плод
В странах солнечных растет.
Но на вкус кислейший он,
А зовут его...(лимон).
6. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нем полезный витамин –
Это спелый ...(апельсин)
7. Далеко на юге где-то
Он растет зимой и летом.
Удивит собой нас
Толстокожий ...(ананас)
8. Как назвать это все одним словом? (фрукты)
 - Какое слово получи лось в выделенных клетках? (витамины)
 - Витамины – это вещества, которые содержатся в овощах, фруктах и других полезных продуктах питания. Они полезны для организма человека.

Без витаминов человек болеет. В переводе с латинского «Вита» - означает жизнь.

(выступление учеников о каждом витамине слайд 6, 7, 8, 9)

6. Физкультминутка (слайд 10)

- А знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредные? Проверим.

Молоко, чипсы, сыр, копченая еда, капуста, жвачка, хот-дог, чеснок, жареный картофель, яйца, мед, кока-кола, чупа-чупс, морковь, яблоки.

- Молодцы!

7. Письмо от Карлсона (слайд 11)

- Пока мы с вами отдыхали к нам пришло письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед. Меню: торт с лимонадом, чипсы, варенье, пепси-кола и чупа-чупс. Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров! Ваш Карлсон».

- Почему Карлсон попал в больницу?

- Давайте поможем ему составить правильное меню. А какое это правильное меню?

(чтобы были белки, жиры, углеводы, витамины)

- У вас на столах лежит набор продуктов, вы должны их исследовать и составить меню, учитывая витамины и питательные вещества.

- Помните, что работать в группах вы должны сообща, уважая мнение товарища, доверяйте, уступайте друг другу.

- Можно проиллюстрировать свои работы.

- Определите, какие питательные вещества и витамины есть в ваших блюдах.

- Составьте памятку, «Какая пища должна быть?»

(полезная, разнообразная, вкусная, витаминная)

8. Выступление групп.

9. Давайте сформулируем правило питания для Карлсона: золотое правило питания

(слайд 12)

10. Игра «Едим – не едим» *(слайд 13)*

11. Итог урока *(слайд 14)*

- Какое питание можно считать здоровым?

12. Д/З составить воскресное меню.

13. Самооценка.

- Соответствует ваша самооценка оценке учителя?

ПРИЛОЖЕНИЕ 7**Конспект урока по окружающему миру на тему: «Поговорим
о здоровье»****Класс:** 2**Цели:**

- сформировать у учащихся представление о понятии «здоровье» и здоровом образе жизни;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить крепкое здоровье;
- установить причинно-следственные связи между полезными привычками и здоровьем;
- воспитывать навыки здорового образа жизни;
- развивать устную речь, умение быстро и чётко работать фронтально и группами;
- формировать положительную мотивацию обучения учащихся на уроке;
- развивать умение размышлять и самостоятельно делать выводы.

Ход урока:

I. Мотивация к деятельности.

Сейчас, чтобы настроиться на наш урок давайте возьмемся за руки и вместе скажем:

Мы-умные!

Мы-дружные!

Мы-внимательные!

Мы-старательные!

Мы-отлично учимся, все у нас получится!

II. Проверка домашнего задания.

- Ребята, какую тему мы изучали на прошлом уроке?

- Какие чувства вам известны?

- Какое значение имеют для человека органы чувств?

III. Определение темы урока.

- Я думаю, что вы уже знаете, о чём мы будем говорить сегодня на уроке.

О чём? О здоровье.

Тема нашего урока – «Поговорим о здоровье».

- Ребята, как вы понимаете, что такое здоровье?

- Вы всё правильно сказали. А теперь, давайте посмотрим на экран. (Читаем). Здоровье – это нормальная работа всего организма.

- Нужно ли заботиться о своем здоровье?

IV. Поиск решения проблемы (открытие нового знания).

Игра «Дружная семейка».

- Мы с ребятами хотим вам показать, как работает здоровый и больной организм. У здорового организма все органы работают дружно, помогают друг другу. (Дети становятся в круг, берутся за руки, по команде они начинают одновременно приседать и вставать). Так работает здоровый организм.

- Кто у нас часто болеет? Расскажите, что с вами происходит, когда вы заболеваете? (Ответы детей). Один человек начинает приседать чуть быстрее или чуть медленнее. Работа цепочки нарушилась.

- Вот так чувствует себя больной организм. Если заболевает один орган – нарушается работа всего организма. (Посадить на места).

- Когда вам легче было приседать? Когда соблюдался ритм, или когда ритм был нарушен?

Здоровье – это правильная, нормальная работа всего организма.

(Повторить определение вслух и индивидуально).

Физминутка.

- Сейчас вы одновременно и отдохнёте, и поработаете. Я буду читать предложения. Если вы считаете, что это полезно для здоровья – вы прыгаете, если вы считаете, что это вредно для здоровья – садитесь на корточки. Давайте порепетируем.

- На ночь кушай много конфет и булочек.
- Мой руки только перед едой.
- Перед сном проветривай комнату.
- Утром делай зарядку.
- Пей больше чистой воды.
- Утром выйдя из дома, обязательно поругайся с кем –нибудь.
- Каждый раз, увидев своё отражение в зеркале – улыбайся!
- Много кури!!!(Эта привычка не просто вредная, но самая опасная!)

- Ешь много овощей и фруктов.

- Ребята, одна минута активного отдыха продлевает жизнь на 1 час, так что, вы сейчас продлили себе жизнь на целый час!

V. Актуализация знаний.

- Подумайте и скажите, каким должен быть здоровый человек? Работаем все вместе. (Ответы детей). Сильный, стройный, ловкий, весёлый, красивый, редко болеет, долго живёт, счастливый.

-Как вы думаете, от кого зависит наше здоровье? (От нас самих). Да, если человек ответственно и серьёзно относится к своей жизни – скорее всего он будет здоров.

Работа в группах.

-А сейчас я предлагаю вам поработать в группах. Вспоминаем правила работы в группе: обсуждаем вопрос все вместе, пишет кто – то один, отвечает кто – то один.

Задание: каждая группа получает цветок здоровья, совещается, затем в лепестках пишет, что должен делать человек для укрепления своего здоровья.

Проверить работу, участники группы оценивают друг друга, прикрепить цветы здоровья к эмблеме.

Обозначение правил (секретов) здорового образа жизни.

-Ребята, вы знаете, что такое тайна, секрет? (Это то, что известно не всем). Поскольку я сегодня немного доктор, у меня есть такой волшебный медицинский чемоданчик. Внутри находятся секреты здоровья. Ну это я так думала, многие секреты вы уже сами назвали и даже написали, но, всё – таки, посмотрим, что же это за секреты.

- Соблюдай личную гигиену.

- Кто знает, что такое личная гигиена? (Это содержание в чистоте кожи, волос, зубов, ногтей. Сколько раз мы с вами говорили о чистых руках за прошедшую неделю?)

-Для чего нужно соблюдать личную гигиену? (Микробы очень любят всё грязное, поэтому грязное тело может нанести большой вред человеку, ни и, кроме того, грязный невымытый человек – это очень неприятно для окружающих его людей).

- Правильно питайся.

-Найдите в этом списке полезные для человека блюда и продукты:(колбаса, яблоки, конфеты, овощи, творог, торт, мясо, лимонад, кефир, кока – кола, рыба, чипсы, шоколад).

-А вы часто употребляете вредные продукты?

- Соблюдение режима дня.

Определение: режим дня – чередование видов деятельности человека в течение дня.

4. Работа с учебником.

Ребята, а что за секрет такой – режим дня? Откройте учебники на с. 35, найдите правила, отмеченные чёрными точками. Читаем правила. (Если не хватает времени, читаем первое правило, остальные - самостоятельно).

- Делай утреннюю гимнастику, закаляйся.

- Ребята, о пользе физических упражнений мы уже знаем, вы все любите физкультуру, а как вы думаете, для чего люди закаляются, обтираются холодной водой, ныряют зимой в ледяную прорубь? (Закаливание укрепляет нервную систему, способствует крепкому и спокойному сну).

- Чаще гуляй на свежем воздухе.
- Думаю, что это правило вы выполняете с удовольствием и умеете хорошо это делать.

- Занимайся спортом.

VI. Закрепление изученного.

Работа в тетради.

VII. Домашнее задание.

- Вы должны будете к следующему уроку составить свой режим дня, начиная с утреннего подъёма и заканчивая отходом ко сну.

У кого есть вопросы, кому что – то непонятно?

VIII. Рефлексия (итог урока, оценивание урока учителем и детьми).

Ребята, о чём мы говорили сегодня на уроке? Скажите, очень сложно выполнять эти правила сохранения здоровья? Я хочу, чтобы после сегодняшнего урока вы поняли, что здоровье – это самая большая ценность, но её не купишь за деньги. Если вы хотите быть здоровыми долго и прожить много лет, вы должны бережно относиться к своему здоровью уже сейчас, не откладывая на потом и выполнять эти простые правила.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8**Конспект урока по окружающему миру на тему: «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»****Класс: 2****Цели:**

- расширение знаний о здоровом образе жизни;
- развитие здоровой, физически крепкой, всесторонне развитой личности.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к познанию;
- развитие творческих способностей, коммуникативных действий;
- развитие умений культуры здоровья.

Краткое содержание:**1. Постановка проблемы.**

На уроке окружающего мира прочитали стихотворение:

Получен от природы дар –
 Не мяч и не воздушный шар,
 Не глобус это, не арбуз –
 Здоровье. Очень хрупкий груз.
 Чтоб жизнь счастливую прожить,
 Здоровье нужно сохранить.

Вопросы:

- Ребята, как вы понимаете слово «дар»?
- Какой же подарок преподнесла нам природа?
- Почему здоровье – хрупкое? Каким словами или словосочетаниями можно заменить слово «хрупкое»?
- Почему только когда человек здоров, он по-настоящему счастлив?
- Как вы думаете можно ли сохранить свое здоровье? От кого оно зависит?

-Какую проблему нам предстоит решать в течение нескольких уроков окружающего мира? (Как сохранить здоровье).

1. Работа над проектом проходит во время проведения уроков окружающего мира, когда изучается материал раздела программы «Кто ты такой?». Этот раздел содержит следующие темы:

Наши помощники – органы чувств.

Поговорим о здоровье. Если произошел несчастный случай... Больной в доме.

Режим дня. Практическая работа « Составление памятки «Режим второклассника».

Физическая культура.

Практическая работа «Составление памятки «Правила закаливания».

Почему нужно правильно питаться.

Здоровье и питание. Практическая работа «Составление памятки «Что полезно для организма, что вредно».

Умеешь ли ты есть?

Почему нужно быть осторожным.

Здоровье и осторожность. Солнечный удар. Практическая работа «Первая помощь при ожогах, порезах, ударах».

Для работы на этих уроках ребята делятся на группы, по 5 человек: проходит жеребьевка, назначаются командиры, дается название.

В ходе уроков в течение изучения всего раздела дети самостоятельно работают в группах, получая задания по составлению памяток. Например, на первом уроке, «Наши помощники – органы чувств» целесообразно дать задания разные для каждой группы. Одна группа составляет правила сохранения зрения, другая – слуха и т.д. На уроках практической направленности команды работают по одному и тому же заданию.

После выполнения этих заданий заслушиваются результаты работы каждой группы, вносятся дополнения, исправления. Командир дает оценку

работы своей группы (легко ли было работать вместе, все ли члены команды были активны в обсуждении, кто мешал и т.д.).

Все выработанные и исправленные памятки ребята оформляют во внеурочное время и сдают в проектную папку вместе с черновиками.

1. Кроме работы в группе во время уроков проводятся следующие практикумы:

«Как правильно чистить зубы»

1. Зубную щетку расположи вдоль линии десен. Движением щетки сверху вниз тщательно чисти каждый зуб.

2. Очисти внутреннюю поверхность каждого зуба движением щетки снизу вверх.

3. Почисти жевательную поверхность каждого зуба.

4. Кончиком щетки почисти круговыми движениями внутреннюю сторону передних зубов.

5. Не забудь почистить язык.

«Оздоровительная минутка»

Массаж пальцев рук – правой рукой помассируй каждый палец на левой руке, то же сделай с правой рукой. Старайся уделить внимание каждому суставу, тщательно его растирая.

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени, а массаж мизинца помогает работе сердца.

То же самое делай дома со стопами.

«Физкультура для глаз»

Посмотри, как красиво вокруг! (круговые вращения глазами то в одну, то в другую сторону)

А теперь поморгай глазами, как бабочка крылышками (1 минута).

Посмотри вдаль, переведи взгляд на кончик носа (6-8 раз)

Закрой глаза, представляя море, лес и т.д.

Открой глаза.

1. Ученики получали и задания творческого характера. Например, им было предложено придумать и нарисовать зубную щетку будущего. Подобрать загадки о средствах личной гигиены, лекарственных растениях, придумать двустихия на тему здорового образа жизни.

(Все эти материалы также отправляются в проектную папку).

1. Урок по теме «Физическая культура» прошел в спортивном зале. Ребята познакомились с комплексами утренней гимнастики.

2. Во время работы над проектом было проведено мини-исследование «Здоровый образ жизни и простудные заболевания». В ходе этого исследования ребята провели анкетирование внутри класса, чтобы выявить кто из ребят делает утреннюю гимнастику, чистит зубы 2 раза в день, посещает спортивные секции и т.д.

С помощью медицинской сестры школы был составлен список с количеством простудных заболеваний наших учеников за год, а затем мы установили зависимость частоты заболеваний от образа жизни наших ребят. Оказалось, что дети, ведущие здоровый образ жизни простужаются гораздо реже.

1. А закончился наш проект уроком в форме конкурсно-игровой программы «Путешествие в страну здоровья», поучаствовать в которой мы пригласили учащихся всей параллели вторых классов.

Сценарий конкурсно-игровой программы «Путешествие в страну здоровья»

Цель конкурса: сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью;
- способствовать укреплению здоровья детей;

- развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь;
- воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

Возраст обучающихся: 7–8 лет (2 й класс).

Оформление: картинка паровозика, везущего 7 вагончиков с названиями (каждый вагончик на отдельном листе), на обратной их стороне буквы З Д О Р О В Ь Е; плакат "Мы за здоровый образ жизни!".

Оборудование: компьютер, проектор, столы для трех команд, карточки со словами, белые листы бумаги, фломастеры фишки, музыкальное сопровождение: фонограмма для частушек и песня «Мы едем, едем, едем...»

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье? (ответы детей).

Здоровье человека в большей степени зависит от него самого, а для этого мы с вами должны быть физически активными, большую часть свободного времени находиться на свежем воздухе, умеренно и правильно питаться, ведь неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6-10 лет. Будем же вести здоровый образ жизни!

Давайте сегодня совершим путешествие в страну здоровья! Отправимся туда на поезде. Наш поезд состоит из семи вагонов, мы будем переходить из вагона в вагон, играя и соревнуясь. Команды, займите свои места!

(от каждого класса выбираются по 5 человек для выполнения заданий). Наш поезд набирает ход, первый вагончик «Загадочный».

Конкурс вопросов и ответов (по 5 каждой команде) На экране даются варианты ответов, из которых необходимо выбрать правильный. За каждый правильный ответ команды получают фишки.

- Какой из этих продуктов не делают из молока? (сыр, творог, хлеб, сметана)
- Говядина – это мясо... (коровы, свиньи, курицы, барана)

- Из какого растения делают муку для батона? (ячмень, пшеница, рожь, овес)
- Главный источник витаминов – это... (мясо, фрукты, рыба, напитки)
- Он бывает апельсиновый, яблочный, желудочный (суп, сок, компот, кисель)
- Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу? (укроп, винегрет, петрушка, салат)
- Приготовление какого блюда не обходится без свёклы? (запеканка, пюре, уха, борщ)
- Какого витамина много в черной смородине? (А, В, С, Д)
- Что называют «растительным мясом»? (грибы, фрукты, рыбу, ягоды)
- Каким словом называют и фрукт, и часть глаза? (груша, мандарин, яблоко, авакадо)
- Какое слово обозначает и оружие, и очень полезный овощ? (меч, лук, кортик, кинза)
- Что не является овощем? (фасоль, картофель, виноград, репа)
- Какое из этих названий не обозначает пирожное? (безе, наполеон, эклер, терьер)
- Что из перечисленного является лекарственным растением? (ноготок, коготок, пальчик, царапчик)
- Что не является ягодой? (лимон, малина, смородина, клубника)

Конкурс «Лекарственные растения»

Ведущий: Переходим в вагон «Целительный».

Много трав растет полезных

На земле нашей родной.

Помогают от болезней

Мята, пихта, зверобой.

Из даров лесного царства

Люди делают лекарства.

Предстоит сейчас командам узнать по внешнему виду лекарственных растения. (На слайде изображения лекарственных растений, они пронумерованы. После небольшого совещания один из участников каждой команды выходит, показывает и называет растение. Побеждает та команда, участник которой правильно назвал растения)

Конкурс «Народная мудрость»

Ведущий: Как называется следующий вагончик? Да, «Скороговорочный».

Команды получают скороговорку, записанную на карточке. Через минуту каждый член команды по очереди должен произнести скороговорку. Та команда, которая затратит меньше времени на произношение скороговорки, победит.

(Холода не бойся, по пояс мойся.

Чай горячий пей, на себя не лей.

Здоров будешь, всего добудешь.)

Конкурс «Спортивный»

Ведущий: Молодцы, ребята! Двигаемся дальше. Следующий вагончик «Спортивный».

Занимайся волейболом,

Греблей, плаваньем, футболом.

Змеев пестрых запуская,

На коньках зимой гоняй.

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе,

Сильным будь на радость всем –

Славный, удалой спортсмен.

Впереди очень интересный конкурс «По камушкам». Это небольшая эстафета, в которой вам предстоит передвигаться по «камешкам», т.е. двум листам картона, перекладывая их перед собой.

Конкурс «Пантомима»

Ведущий: Хорошо побегали, но это еще не все! У нас конкурс, связанный с различными видами спорта. Сейчас участники команд будут нам демонстрировать спортсменов, занимающихся различными видами спорта, а мы, зрители, должны будем их угадать.

(Командам раздаются карточки со словами «фигурист», «хоккеист», «футболист», «штангист», «рапирист» и т.д. Побеждает команда, наиболее ярко продемонстрировавшая свои актерские способности.)

Конкурс «Домашнее задание»

Ведущий: Следующий наш вагончик «Музыкальный». Наши команды подготовили частушки о здоровом образе жизни. Мы их сейчас и послушаем.

Каждая команда исполняет приготовленные частушки. Побеждает команда, ярче и выразительнее их исполнившая.

Конкурс «Найди ошибки»

Ведущий: Очень здорово вы пели. А мы переходим в предпоследний вагончик «Режим, ребята, много значит:

Поможет он решить задачи,
 Когда ложиться и вставать,
 Когда тетрадку открывать,
 Чтобы садиться за уроки,
 Когда гулять идти, когда...
 Ответ получишь ты тогда,
 Когда изучишь ты режим,
 То станет он тебе родным.

Перед вами на слайде записаны режимные моменты. Вам необходимо их расставить в правильной последовательности, т.е. исправить ошибки в режиме дня.

Подъем

Завтрак

Зарядка

Дорога в школу

Обед

Занятия в школе

Прогулка

Свободное время

Возвращение из школы

Ужин

Уроки

Сон

Конкурс «Творческий»

Ведущий: Молодцы! И режим дня вы знаете! А мы попадаем в последний вагончик «Творческий». Перед ребятами каждой команды лист бумаги и фломастеры. В течение двух минут вам необходимо придумать и нарисовать листовку «Вредным привычкам – бой!».

Пока ребята трудятся со зрителями можно провести конкурс загадок «Предметы гигиены» или игру «Это я, это я, это все мои друзья!»

После подведения итогов последнего конкурса, подсчитывается общее количество баллов, выявляется команда-победительница.

Ведущий: Наше путешествие подошло к концу, мы прибыли на станцию (паровозик и вагончики переворачиваются обратной стороной и появляется слово ЗДОРОВЬЕ.

1 ученик Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда.

2 ученик Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

3 ученик И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

4 ученик Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

5 ученик Вот открылись все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Ведущий: У нас было замечательное путешествие. Вы много узнали нового и интересно провели время. Я уверена, что вы будете заботиться о своем здоровье и проживете долгую и счастливую жизнь. До новых встреч!

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Конспект урока по окружающему миру на тему: «Здоровье – наше богатство»

Цель: создать условия для воспитания и культуры здоровья, для развития умения строить отношения с окружающими.

Задачи: пропагандировать здоровый образ жизни. Научить управлять своим эмоциональным состоянием.

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие дети!

Утром ранним кто-то странный

заглянул в мое окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной!

Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой. Дарит каждому хорошее настроение. И я хочу пожелать вам, чтобы каждый день приносил вам только радость. Я очень хочу, чтобы хорошее настроение не покидало вас на протяжении всего урока.

- Ребята, прежде чем мы определим тему нашего урока, я хочу, чтобы вы ответили на мои вопросы.

II. Мотивация «Мозговой штурм».

- Что мы желаем имениннику в день его рождения? (счастья, здоровья, успехов, любви, добра и т.д.)

- А что нужно пожелать в первую очередь? (здоровья) Почему?

- Что такое здоровье?
- Как вы думаете, что значит быть здоровым?

(ответы детей)

- Когда ничего не болит.
- Человек весёлый, бодрый.
- Человек хорошо работает, учится.
- Ладить с друзьями.

Обобщение ответов детей.

Здоровье – это состояние физического и духовного равновесия человека, отсутствие болезней.

- Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда.

Вы уже, наверное, догадались, о чём пойдёт речь сегодня на уроке?

(ответы детей)

III. Сообщение темы и ожидаемых результатов.

Тема нашего урока - Здоровье – наше богатство.

Давайте прочитаем девиз нашего урока: (на доске дети читают хором)

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу!

IV. Постановка учебной задачи.

-А вот какие задачи мы будем решать сегодня на уроке, вы должны определить сами. (В жёлтых конвертах задачи.)

Ваша цель - выбрать лишь те, которые будут отвечать теме нашего урока.

- От чего зависит здоровье человека?
- Что такое здоровье?
- Почему здоровье дороже золота?
- Какие бывают секреты здоровья?
- Выяснить, чем отличаются цветковые и хвойные растения.
- Уметь находить на глобусе экватор, Северный и Южный полюсы.

- Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?

V. Актуализация опорных знаний

- Как вы понимаете смысл слова «Богатство?»
- Давайте посмотрим значение этого слова в словаре.
(ценность, сокровище, клад)
- Известный английский поэт и драматург Вильям Шекспир говорил «Здоровье – дороже золота.
- Вы согласны с ним? Почему?

VI. Этап усвоения новых знаний.

- Ребята, самое дорогое богатство человека – это здоровье. Наше государство проявляет постоянную заботу о здоровье граждан страны, особенно о здоровье детей. Родители и учителя заботятся о том, чтобы вы росли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на все усилия, вы иногда болеете.

Беречь своё здоровье должен каждый человек.

- Когда вы весёлые, кушаете с аппетитом, крепко спите, днём подвижные и ловкие – вы здоровые и легко справитесь с любым делом: выучите уроки, поможете родным по хозяйству, займётесь любимым делом. Купить здоровье нельзя, поэтому его надо укреплять и беречь.

Всем понятно и известно,

что приятно быть здоровым.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

В первую очередь человек сам отвечает за своё здоровье.

Работа в группах

У вас на столе лежат зеленые конверты, а в них задания.

1 группа - (учащиеся со средним уровнем знаний и мотивации) выбрать продукты питания, которые полезны при заболевании (в конверте картинки: чипсы, конфеты, чеснок, колбаса, мёд, сок, лимон, малиновое варенье, апельсины, бананы, яблоки, лук, груши, овощи, морс)

2 группа (учащиеся с низким уровнем знаний и мотивации) – Откройте учебник стр.28-29. Рассмотрите рисунки и назовите причины возникновения болезни у людей.

3 группа (учащиеся с высоким уровнем знаний и мотивации) – придумать такие ситуации, которые могут показать, где и как человек может простудиться.

-Ребята, нам пришло письмо.

Прочитайте его.

-Кто мог написать это письмо, о чём он хотел рассказать?

- Как вы догадались, что у него грипп?

- А что это за заболевание?

Как можно заразиться этим вирусом?

- Действительно, при разговоре, чихании, кашле больной выделяет в воздух мельчайшие капельки слюны, в которых живут миллионы вирусов. Другие люди могут дышать этим заражённым воздухом и заболеть. Этот путь заражения называется воздушно-капельным.

Грипп так заразен, что им заболевают очень многие люди. И тогда начинается эпидемия.

-А что же делает этот разбойник грипп, попав в организм человека?

-Да, действительно, вирус гриппа, поселяясь в организме, размножается и выделяет в кровь ядовитые вещества - токсины, отравляющие весь организм. И человек тяжело заболевает.

- Как вы думаете, а раньше люди болели гриппом?

-А как вы думаете, что нужно предпринять, чтобы этот вирус не попал в организм человека?

Что же нам делать? Как убить микробы и не заболеть гриппом? Об это нам расскажет группа ребят подготовивших сообщение дома.

Выходит 4 ребёнка в белых халатах в роли докторов.

Доктор №1. Чтобы не заболеть гриппом, следует проводить профилактические процедуры. За один два месяца до эпидемии рекомендуется сделать

прививку против вируса гриппа. Обращайтесь в поликлинику. Прежде всего, надо мыть руки! Да-да, чаще всего, вирусная инфекция «цепляется» именно с грязью – 90% всех случаев заболеваний приносились с улицы на руках и просто не смывались. Обязательно промывайте нос каждый вечер специальными растворами, которые можно купить в аптеке, например, «Аква Марис» или «Физиомер». А еще для этого можно использовать обычную минералку – «Ессентуки» № 4 или № 17. Если же общались с больным, то сразу же после промойте нос раствором обычного хозяйственного мыла.

Доктор №2. Когда вы вечером приходите из школы или других общественных мест, где вы могли иметь контакт с больными гриппом, в первую очередь тщательно вымойте руки с мылом. Затем высморкайтесь и намыленными пальцами изнутри протрите ноздри. Вирус гриппа мыла боится.

Доктор №3. Не стоит забывать и о методах народной медицины, проверенных на протяжении многих веков.

Пожалуй, главным природным «препаратом» для профилактики гриппа можно считать чеснок, который употребляется не только вовнутрь, но и наружно. Используйте его в пищу при каждом удобном случае, а тарелочку с очищенным чесноком поставьте возле своего рабочего места. Также употребляйте в пищу, фрукты и ягоды, которые в большом количестве содержат витамин С. Это шиповник, чёрная смородина, брусника, клюква, лимоны, апельсины.

Доктор №4. Регулярно проводить влажную уборку (желательно с применением дезинфицирующего средства).

Рекомендуется часто проветривать помещение.

Использовать во время эпидемии гриппа марлевую повязку.

Вести здоровый образ жизни.

А знаете ли вы в чём же секрет здоровья?

-Ребята, сделайте предположение, какие могут быть секреты здоровья?

Мы откроем семь секретов

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты

Без болезней будем жить!

1). Открытие первого секрета.

- Ребята, каждое утро, когда вы заходите в школу, какое слово произносите?

(«Здравствуйте»)

- Вы знаете, что означает это слово?

- Здравствуйте - значит, здоровья вам! Здравия! Вспомните приветствие военных «Здравия желаем, товарищ...!».

- Мы не всегда помним, что когда говорим слово «здравствуйте», тем самым желаем здоровья окружающим нам людям, даем положительный заряд и хорошее настроение на целый день

-Как вы думаете, для чего человеку хорошее настроение? (Чтобы не болеть).

- Вот мы и открыли первый секрет.

Положительные эмоции, хорошее настроение, добрые слова – первый секрет сохранения здоровья.