



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Формирование основ культуры здорового образа жизни  
у младших школьников средствами проектной деятельности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 «Педагогическое образование»**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

01,91 % авторского текста

Работа рецензована к защите

«13» мая 2021 г.

зав. кафедрой ПП и ПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-070-5-1

Мельник Юлия Ивановна

Научный руководитель:

канд. пед. наук

Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2021

## Содержание

Введение .....	3
ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ .....	7
1.1 Содержание понятий «здоровье и здоровый образ жизни», «важнейшие составляющие здорового образа жизни» .....	7
1.2 Проектная деятельность, как средство формирования основ здорового образа жизни .....	17
Выводы по 1 главе .....	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	32
2.1 Организация и ход экспериментального исследования .....	32
2.2. Анализ и оценка результатов диагностики уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	33
2.3 «Банк» проектов, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников .....	40
Выводы по 2 главе .....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
Список использованных источников .....	49
Приложение А .....	54
Приложение Б.....	62
Приложение В .....	64
Приложение Г .....	67

## Введение

Актуальность данной работы определена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из главных приоритетных задач образования сегодня становится сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

На ухудшение здоровья воздействуют множество факторов, самый главный фактор – это отношение людей к своему здоровью и здоровью детей, наследственных факторов, негативное влияние природных факторов, нарушение правил здорового образа жизни и неправильный режим питания.

С каждым годом обучение увеличивается потребность перерабатывать всё больше объема информации, как следствие, всё это предпосылки для развития у обучающихся, всяческого рода отклонений в состоянии здоровья – ухудшается зрение, нарушается осанка, повышается риск возникновения заболеваний.

Но всё же не стоит забывать, что важную роль в сохранении и укреплении здорового образа жизни играет учитель начальных классов. Его работа должна быть направленной и системной, строиться в основном в воспитательной программе.

А направляет учителя на развитие у обучающихся представлений о ценности здоровья и формирование понятий о здоровом образе жизни ФГОС НОО [42].

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации которая действует до 2025 года направлена на развития воспитательного процесса, а именно на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и к своему здоровому образу жизни [37].

По полученным данным ФГОС начального, основного и среднего образования определения, что важным направлением для обучающихся в

современной школе является реализацией программы по развитию ценных ориентиров здоровья, а также безопасность и здорового образа жизни [42].

Решение данной проблемы во многом зависит построения учебного процесса, так как здравоохранение не может справиться с возникающими затруднениями, в связи с резким ухудшением экономических условий. Развитие здорового образа жизни в школьном возрасте является главным рычагом изменения образа жизни.

Здоровые дети – это благополучие общества. Проблема сбережения здоровья – является общей также решение её нужно на всех уровнях. Но не все обучающиеся обладают необходимыми знаниями для сохранения высокого уровня здоровья, у большинства из них не развито понятие о ценности собственного здоровья, о его культуре сбережения [11].

Проектная деятельность служит формированию всех видов универсальности и служит образовательной деятельностью. Обучающиеся может развить ответственность, решительность, независимость, настойчивость в достижении целей, познавательные интересы, самооценку, критичность к своим действиям и способность оценивать их.

На уроках окружающего нас мира в начальной школе дети формируют не только огромный набор полезных знаний, навыков и умений, но и опыт творческой деятельности и ответственного отношения к окружающей среде.

Проблема сбережения, здорового образа жизни, оценивали Российские учёные в всевозможных аспектах: нравственного (О. С. Богданова, И. С. Марьененко, И. Ф. Харламов и др.), гигиенического (Г. Н. Сердюковская, И. И. Соковня - Семенова), физиологического воспитания (Л. П. Греев, А. П. Матвеев, С. Б. Шарманова и др.).

Основополагающим содержанием представленного аспекта можно считается, заботу о психическом, физическом, а также общественное состояние здоровья как высшей ценности. Согласно суждению

Ю. П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение и улучшение своего здоровья [18].

В тоже время мы выделяем следующее противоречие: между необходимостью формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью процесса формирования основ культуры здорового образа жизни с другой.

Проблема исследования: Каковы возможности проектной деятельности в формировании основ культуры здорового образа жизни у младших школьников?

Таким образом, актуальность исследования определяет тему нашего исследования: «Формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников средствами проектной деятельности».

Цель исследования: изучение теоретических и практических аспектов проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников для создания «банка» проектов.

Объектом исследования: является процесс формирования основ культуры здорового образа жизни.

Предмет исследования: процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников средствами проектной деятельности.

В соответствии с предметом, целью исследования были выделены следующие задачи:

- 1) изучить и проанализировать содержание понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» «важнейшие составляющие здорового образа жизни», «проектная деятельность»;
- 2) определить наиболее эффективные современные формы и методы формирования знаний об основах культуры здорового образа жизни в процессе проектной деятельности;

3) проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников;

4) разработать «банк» проектов, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Экспериментальная база исследования: МБОУ НОШ г. Коркино. В эксперименте участвовали обучающиеся начальной школы в количестве 21 человек.

Этапы исследования:

На первом этапе мы определили, основные методологические положения исследования, изучили методическую литературу.

На втором этапе мы провели изучение уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, разработали «банк» проектов по формированию здорового образа жизни.

На третьем этапе мы формируем и уточняем выводы, оформляем текст квалификационной работы.

Методы исследования:

- теоретические: изучение психолого-педагогической и методологической литературы;
- эмпирические: анкетирование, тестирование;
- методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость работы, данное дипломной работы заключается в составлении «банка» проектов, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников в МБОУ НОШ средствами проектной деятельности.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, списка литературы. В тексте работы 9 таблиц и 4 рисунка. В списке литературы представлено 48 источников.

# **ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

## **1.1 Содержание понятий «здоровье и здоровый образ жизни», «важнейшие составляющие здорового образа жизни»**

Рассмотрим основное содержание понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и «важнейшие составляющие здорового образа жизни».

Проблема воспитания здорового поколения в данный момент имеет огромную значимость. В Законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об «Образовании в Российской Федерации» гласит, что важность жизни и здоровья человека должна рассматриваться как основополагающий принцип государственной политики Российской Федерации [43].

На ухудшение здоровья воздействуют множество факторов, самый главный фактор – это отношение людей к своему здоровью и здоровью детей, наследственных факторов, негативное влияние природных факторов, нарушение правил здорового образа жизни и неправильный режим.

Обучение в школе – это большая нагрузка на организм ребенка. Дети недостаточно двигаются, сидят на месте, у них возникает гиподинамия.

Каждый год обучение увеличивается нагрузку на необходимость перерабатывать всё большего объема информации, как следствие, это создаёт причину для развития у обучающихся, различного рода отклонений в состоянии здоровья.

Опыт многолетних наблюдений показал, то, что обучающиеся, не употреблявшие горячую пищу во время учебного процесса, быстрее

устают, чаще жалуются на боли в желудке, плохое настроение и пониженную работоспособность.

Горячие питание для детей во время учебы в школе –это важная составляющая для сохранения их здоровья и эффективных навыков обучения.

Хорошая организация школьного питания ведёт к лучшим показателям здоровья обучающихся, поскольку они проводят большую часть своего времени в школе. Следовательно, питание представляется одним из важных факторов, здоровья подрастающего поколения.

Самым важным местом, где обучающиеся учатся правильно питаться, является школьная столовая. Обеспечение обучающихся полноценным горячим питанием напрямую связано с сохранением здоровья населения. До 2020 года в школах питание в школах было платным (бесплатно питались только для детей льготной группы).

Согласно Посланию Президента Российской Федерации от 15 января 2020 года, обучающиеся начального начальной школы должны получать бесплатное горячее питание.

Правительство Челябинской области создало Распоряжение № 429 от 19 июня 2020 г. об утверждении перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания для обучающихся начального общего образования [36].

Согласно данному документу, ученики начальной школы будут обеспечены горячим блюдом и горячим напитком, не реже одного раза в день. Также согласно документу в законе, закрепляются понятие «здоровое питание» и «горячее питание», также появились требования к организации питания младших школьников.

Таким образом, была решена одна из проблем здорового питания и способности к эффективному обучению.

Также немало важную роль в формировании основ здорового образа жизни сыграла программа «Школьного молока», которую в 2020 году

инициировал губернатор Челябинской области А. Л. Текслер. Благодаря данной программе младшие школьники стали получать по 200 мл молока в индивидуальной упаковке каждый день находясь в школе.

Но тем менее, не стоит забывать, что учитель начальной школы играет важную роль в поддержании здорового образа жизни. Его работа должна быть целенаправленной и системной, построенной на основе воспитательной программы. Жизнь детей неразрывно связана со школой, поэтому учитель может внести большой вклад в здоровье учеников как сейчас, так и в будущем.

Направляет учителя на формирование у детей представлений о ценности здоровья и формирование представлений о здоровом образе жизни ФГОСНО [42].

Педагогам необходимо иметь четкое понимание о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в образовательной системе и нет конкретного четкого понимания.

Для того чтобы применить теоретические понятия основ культуры здорового образа жизни у младших школьников необходимо знать следующие понятия:

1) «Формирование» – это процесс, при котором человек становится социальным существом под влиянием факторов, таких как: социальных, экономических, экологических, психологических, идеологических и т.д. [24];

2) «Здоровье» – это такое состояние социального, физиологического и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней [4].

Представим характеристику понятия «здоровье» в психолого-педагогической литературе таблице 1.

Таблица 1 – Анализ понятия «здоровья» в психолого-педагогической литературе

Автор	Трактовка понятия
Н. А. Агаджанян	«...это не только отсутствие болезней, а полновесная и полнокровная в личной свободе жизнь. Это такое состояние организма, которая позволяет ему в конкретных климатогеографических, экологических и социальных условиях чувствовать себя физической, психологической, социальной и нравственной точек зрения более комфортно» [1]
О. С. Глазачев, Н. В. Дмитриева	«...целостное многомерное динамическое состояние человека, обеспечивающее уровень жизнедеятельности и жизнеспособности за счет фундаментальных свойств организма - саморегуляции и адаптивности»[15],[18]
Ю. Ф. Змановский	«...Здоровье-соответствие основных физиологических функций данному возрастному периоду» [21]
Э. М. Казин	«...уровень возможностей организма, его способности адекватно реагировать на внешние воздействия и приспосабливаться к возникающим условиям, это степень устойчивости жизненных сил человека в изменяющихся условиях (социальных, экологических др.)»[23]
Г. М. Коджаспирова	«...естественное состояние организма, взаимодействующее с окружающей средой и отсутствием каких - либо болезненных изменений; состояние душевного, телесного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма для выполнения жизнеспособности индивида и оставление после себя здорового потомства» [14]
В. И. Малов	«...состояние организма, результат филогенетической адаптации. Оно определяется целостью структур, постоянством гомеостаза и соответствие их факторам внешней среды. Здоровье представляет собой появление жизнеспособности индивида и оставление после себя здорового потомства» [24]
Т. Ф. Орехова	«...область человеческой культуры, которая включает в себя в единстве три составляющие: тело, душу, разум, следовательно, здоровье – это совокупность культуры физической, культуры, культуры психологической, культура интеллектуальная, культуры духовной» [32]
Б. Я. Солопов	«...индивидуальное психопатическое (телесное - душевное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [40]

После изучения понятия «Здоровье» можно сделать вывод, что здоровье человека с точки зрения прогрессивной теории можно рассматривать, как состояние организма человека, систем организма и внутренней среды человека, которая гарантирует процесс его жизнедеятельности с природными и общественным предназначением.

Понятие «здоровый образ жизни» считается важнейшей категорией «здоровья», потому что в современных условиях окружающей среды именно образ жизни напрямую влияет на здоровье человека.

Проблема сбережения, здорового образа жизни, оценивали Российские учёные в всевозможных аспектах: нравственного (О. С. Богданова, И. С. Марьененко, И. Ф. Харламов и др.), гигиенического (Г. Н. Сердюковская, И. И. Соковня - Семенова), физиологического воспитания (Л. П. Греев, А. П. Матвеев, С. Б. Шарманова и др.).

Основополагающим содержанием представленного аспекта можно считается, заботу о социальном, психическом, физическом, а также общественное состояние здоровья как высшей ценности. Согласно суждению Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, направленная на сохранение и улучшение своего здоровья [18].

Ученые говорят, что, здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который направленный на сохранение здоровья человека и усиление его социальной активности, обеспечение высокого уровня трудоспособности (И. П. Гундаров, Н. В. Киселев, О. С. Копина) [17].

Б.Н. Чумаков высоко оценил здоровый образ жизни как форум и жизненные навыки человека, которые создают и сохраняют резервные возможности организма, обеспечивающие успешность профессиональных функций, социально-психологических и экономических ситуаций [45].

По мнению Г. М. Соловьева, культура здорового образа жизни, человек- культурный человек в обществе, представляющий определенный уровень интеллектуального признания и интеллекта, физиологическую культуру, мотивационно-ценностную ориентацию, полученную в результате образования и самообразования в жизни практическое, физическое и психологическое здоровье [39].

Формирование ЗОЖ – это долгий процесс, и есть шанс на жизнь. Важно обеспечить методы, методы и навыки по защиты здоровья детей, помочь им овладеть их гигиеническими навыками, изучении организма,

приобретении знаний о факторах риска, обучении, применении на практике инструменты и методы для обеспечения ЗОЖ на практике. Все это способствует улучшить жизнедеятельность ребенка, сделать жизнь здоровой, здоровой и долговременной, а также способствует его последующую социализацию [47].

По данным специалисты в области психологии рекомендуют не торопиться принимать использовать сразу все основные составляющие здорового образа жизни, необходимо постепенно, чтобы сначала подсознательно принимали основы здорового образа жизни и легче переносили изменения.

Здоровье человека считается предметом исследованием большого количества наук, таких как естественные (медицина, биология и др.), общественные (психология, социология, педагогика, философия и др.).

Признаки здоровья являются:

- показатель роста и развития в пределах среднестатистической нормы,
- устойчивость к вредным факторам,
- функциональное положение организма в пределах среднестатистической нормы,
- отсутствие нарушений развития болезни,
- наличие резервных возможностей организма,
- высокий степень морально-волевого и ценностно-мотивационных установок [33].

Если взять на примере науку валеологию – это наука о закономерностях способов поддержания, сохранения и закрепления здоровья, имеет направление в области сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, культурология и др. [5].

Данное определение здоровья содержат 5 критериев:

- отсутствие болезней,

- нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»,
- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям вокруг себя,
- способность к выполнению основной общественной функций.

Принято отмечать виды здоровья:

- 1) Телесное здоровья – это такое состояние, в котором происходит саморегуляция функций организма, адаптированный к различным факторам окружающей среды и физических процессов;
- 2) Психологическое здоровье – это такая способность человека реагировать на внешнее и внутреннее раздражение, способность гармонизировать со своим окружением;
- 3) Социальное здоровье – это такая способность адаптироваться к социальной среде. Умение контролировать собственное поведение в соответствие с социальными нормами, умение добиваться поставленных целей [5].

Важную роль в формировании культуры здорового образа жизни играет образ жизни. Так как какой тип жизни ведет человек такое и будет у него здоровье. Образ жизни включает ведущую деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, общение, психолого-интеллектуальная, социальная и двигательная активность [12].

Здоровья ребёнка формируется из четырёх основных компонентов режима дня: закаливание, физических нагрузок, сон, питание [18].

Закаливание – это система профилактических мероприятий, нацеленных на сопротивляемость организма к находящейся вокруг себя.

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным уровнем функционирования организма.

Сон – это натуральное физиологическое состояние, характеризующееся пониженной вокруг себя, свойственное всем живым существам на планете.

Питание – это процесс обеспечения организма питательными веществами, а также витаминами, микроэлементами, в необходимых для организма количествах.

Каждый компонент «режима здоровья» воздействие друг с другом. К примеру: физиологические нагрузки считается физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжение без её перегрузки [7].

Укрепление здоровья – это такая система общественных мероприятий, направленных на улучшение и укрепления здорового образа жизни человека и окружающего его общества [9].

Здоровый образ жизни – это персональная система поведения человека, обеспечивающая телесное, социальное и духовное благополучие в окружающие.

Здоровый образ жизни может помочь нам выполнить некоторые из наших целей и задач, успешно реализовать их планы по устранению трудностей крепкого здоровья, поддержания и укрепления самого человека, позволит ему жить долгой и полной радостью жизни. Здоровье – это бесценный актив каждого человека и общества в целом.

Согласно актуальным представлениям, понятие «здорового образа жизни» не должно быть одинаковым для всех. Здоровый образ жизни – это образ жизни, конкретного человека с его особенностями здоровья [22].

Предрасположенность к сохранению или растрчивать свое здоровье можно изучить как личное качество. Для большинства людей ценность «здоровья» достаточно велика, но поведение, направленное на сохранение и улучшение здоровья, не соответствует уровню эмоционального отношения [27].

В понятие «здоровый образ жизни» включены ключевые положения: отсутствия каких-либо зависимостей, режим дня, физическая активности и

сна, рациональное питание, которое включает: соотношению основных питательных веществ, неблагоприятных факторов на организм, закаливание – это большая система, направленная на повышение условий организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Данные элементы здорового образа жизни считаются основными. Наверное, считать, дабы поменять жизнь, достаточно понять что - то одно. Для кардинальных изменений радикальные меры всегда мягкие. У каждого человека свой характер, и там, где один человек может сразу отказаться от всего лишнего путем осознанного решения, другой откажется от идеи самосовершенствования, опасаясь, бремени будущих забот.

Формирование готовности к здоровому образу жизни должно осуществляться поэтапно, рассмотрим конкретно на каждом этапе:

На первом этапе: мы изучаем теоретические знания о здоровом образе жизни, профилактика заболеваний. Знание того, что составляет сознание, является адекватным отражением реальности, объекта окружающей среды в форме анализа, синтеза, концепций, теорий и оценок. Знание того, как ученые сообщили (В. Л. Алтухов, 1994, В. Н. Демин, 1979), усиливались в виде определенных признаков (язык, формула). На основе мировых знаний о предмете сформулированы определенные позиции (беспокойство, беспокойство, подозрение, интерес, радость, волнение, уверенность, удовольствие и т.д.). Которые представляют собой склонность к формированию мотивации здорового образа жизни [16].

На втором этапе: мы разбираем формирование мотивации к соблюдению здорового образа жизни через мотивацию понимается как процесс формирования определенной мотивации, специфическая стратегия действий человека. Обучение здоровому образу жизни – это мотивационное отношение, к привычкам, интересам, личностной ориентации. Они зависят от конкретных действий, на которой останавливается процесс мотивации, степени удовлетворенности человека

к целям здорового образа жизни, степени осведомленности о мотивационных причинах, которые приводят к результатам.

На третьем этапе: мы ищем пути, осознанного выбора ведения здорового образа жизни. Критерием осознанного выбора здорового образа жизни является ориентация человека на развитие конкретных знаний, навыков и умений для улучшения здоровья [7].

Формирование культуры здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленных на культурно-просветительские мероприятия, на охрану и психологическое здоровья детей и на физическое укрепление. Желательно тренировать умения в школьном возрасте, так как именно на этом этапе закладываются основы здоровья; происходит улучшение и зрелость жизненно важных систем и функций организма, улучшение адаптивных способностей; формируется движение, развиваются физические качества, поведение.

Главным результатом формирования культуры здорового образа жизни – это высокий уровень здоровья, как умственного, так и физического, трудоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять с различным раздражениям, и вредным воздействиям окружающей среды и внешним воздействиям [8].

Поэтому для поддержания и укрепления здоровья важно научить человека быть мотивированным к своему здоровому образу жизни. В связи с этим школа, начиная с начальной школы, является реальностью, способной не только обучать средствам и методам к модальностям укрепления здоровья, но и обеспечивать формирование жизненного приоритета ценности здоровья-смысловых установок ответственности человека за собственное здоровье [29].

Под здоровым образом жизни и его составляющими компонентами, понимается определенный образ жизни или образ жизни, направленный на улучшение и укрепление человеческого организма, профилактику различных заболеваний и поддержание нормального здоровья.

Если взять под внимания возраст школьника начальной школы, то именно этот период жизни наиболее ответственен за формирование личности школьника. Именно в детском возрасте закладывается около 40 % психических и физиологических заболеваний. Поэтому школа должна формировать уровень здоровья ребенка, как фундамент к его физической культуре будущего взрослого.

В научной литературе выделяют такие составляющие здорового образа жизни, как:

- здоровые привычки и навыки (сформированные с детства),
- здоровое питание,
- активный образ жизни (спорт, физкультура),
- эмоциональное благополучие,
- личная гигиена,
- интеллектуальное благополучие,
- духовное самочувствие,
- окружающая среда (влияние на наш организм полезных и вредных факторов окружающей среды),
- социальное благополучие (взаимодействие с людьми, коммуникативные навыки).

Здоровый образ жизни и его основные компоненты, несут в себе все те необходимые основы знаний, которые, помогут в формировании не только крепкого здоровья, но сильной здоровой личности. В основе формирования ЗОЖ, нет такие элементы, как научные знания, лечебно-профилактические мероприятия, нормализованный режим дня, работа и отдых, физические нагрузки, правильно организованное питание [31].

## 1.2 Проектная деятельность, как средство формирования основ здорового образа жизни

Школа оказывает позитивное воздействие на поведение младшего

школьника, начиная с первых дней обучения, создать зону комфорта для всех без исключения, формирует у ребенка потребность в таком окружении, где его любят и принимают [20].

Новое поколение Федеральных государственных образовательных стандартов требует использования деятельностного подхода в образовательном процессе, методов реализации проектно-экспериментальной деятельности как одно из важных условий реализации основной образовательной программы НОО [43].

В процессе формирования у младшего школьника основ здорового образа жизни педагог может использовать различные формы и методы, используя их в построении учебного процесса, варьируя их.

В своей работе учитель должен определить следующие задачи по формированию ЗОЖ:

- формирование основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование потребности к сознательному подходу к своему здоровью;
- разработка плана мероприятий направленных на оздоровление детей;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Рассмотрим формы и методы проектной деятельности по формированию знаний о здоровом образе жизни у младших школьников в процессе организации проектной деятельности в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.

Формы проектной деятельности младших школьников: проект-игра, мини-проект, проект-экскурсия, наблюдение, социальная акция, подготовка практически значимого продукта, работа с различными текстовыми источниками информации, и т.д.

Метод проекта, по словам автора Е. С. Полат, дает следующее определение метода проекта: «... метод, который предполагает определенный набор образовательных и познавательных приемов, позволяющих в результате решить ту или иную задачу, самостоятельных действий обучающихся с обязательной презентацией этих результатов» [35].

Проектный метод направлен на самостоятельную работу обучающихся. С помощью данного метода ученики не только получают те или иные знания, но и обучают приобретать эти знания самостоятельно, чтобы использовать их для решения познавательных и практических задач.

Рассмотрим подробно классификацию на основе деятельности:

1) Исследовательский проект – это проект со структурой: конкретная тема, актуальность, определение задач и целей, гипотез, разработка способов решения проблем.

2) Творческий проект – это проект, структура которого может быть сценарием, альбомом, газетой, статьей и направленная на творческое представление результатов проекта.

3) Рулевой проект – участники проекта выбирают определённую роль, обусловленную содержанием проекта.

4) Информационный проект – целью проекта является сбор информации и обработка информации о любом объекте.

В предметной области проекты могут быть реализованы как моно-проекты в рамках академического предмета или области знаний, а междисциплинарные проекты выполняются после школы из различных областей знаний [35].

По продолжительности: мини-проекты укладываются в один урок, краткосрочные в 5-6 уроков, долгосрочные проекты выполняются, как правило, во внеурочное время.

План проекта состоит из нескольких этапов: подготовительного и основного, предполагающего непосредственную реализацию проекта.

Подготовительная часть характеризуется деятельностью учителя, который продумывает тему проекта, формулирует фундаментальный вопрос, в котором развивается способность материализоваться и представлять его в группах. Основная часть предполагает реализацию проекта и состоит из нескольких этапов.

Сегодня нет единого мнения о том, как организовать работу над проектом, индивидуально или в группе. По мнению Е. Полат, проектный метод будет эффективен в сочетании с групповым сотрудничеством. Обращаем внимание на некоторые педагогические особенности групповых и индивидуальных проектов [35].

Дети очень нравятся проектная деятельность. Проекты могут быть: индивидуально-групповыми, мини-проектами на тему «Здоровое питания».

Значение метода проектов для учителя, консультации в процессе работы, так как он является важным средством развития и обучения студентов. Ученики заинтересованы в результате работы. И, таким образом, интересы позволяют выбрать тип проекта. Выбирая тип проекта, учитель может направлять обучающихся, на протяжении всего времени работы над проектом и формировать для них знания и компетенций [38].

Работа по проекту может быть основана на: выявлении проблем со здоровьем у детей младшего школьного возраста. Проект содержит поиск по теме «Здоровье». Сбор информации регистрируется учащимися на отдельном листе, составленном учителем для индивидуальной работы студента сверхурочно.

Другим общим проектом может стать проект по озеленению класса, где у каждого будет своя роль. Каждый обучающийся самостоятельно работает в своем личном проекте, выбирая для себя уникальный комнатный завод, который приносит пользу благополучию человека. Проект реализуется в форме исследований. Сбор информации регистрируется учащимися на отдельном листе, составленном учителем

для индивидуальной работы студента сверхурочно. Точкой привязки на листе является «определение полезности растения».

В результате каждый ученик должен сажать и выращивать полезное растение, собранную им информацию. Этот проект может быть установлен для летнего отпуска.

Проектная деятельность, как средство формирования основ здорового образа жизни. Данное понятие «проектная деятельность» возникло на стыке двух гуманитарных дисциплин - педагогической и психологической науки [31].

Представим характеристику понятия «проектная деятельность» в психолого-педагогической литературе в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ понятия «проектная деятельность» в психолого-педагогической литературе

Автор	Трактовка понятия
А. В. Сазанова	«...проектная деятельность представляет собой целенаправленную деятельность с конкретной целью, с четким планом решения поисковых, исследовательских и практических задач по любому направлению содержания образования» [38]
Е. В. Евшлова, И. И. Тубер	«...под деятельностью проекта мы понимаем личностно-ориентированные технологии, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленной на решение проблемы школьного предмета, интеграцию проблемного подхода, групповые методы, презентации, рефлексию, исследование, поиск и другие методики» [19]
К. Н. Поливановой	«...проектная деятельность – это практическая деятельность обучающихся, где результатом её эффективности будет её конечный созданный продукт» [20]
И. Д. Чечель	«...проектная деятельность – это педагогическая технология, ориентированная не на интеграцию фактических знаний, а на их применение и приобретение новых [48].

В целом анализ психолого-педагогической литературы показал, что термин «проектная деятельность» имеет много толкований по отношению к школьной образовательной среде.

Проектная деятельность – это совместная образовательная, познавательная и творческая деятельность, цель которой, методы

реализации и методы деятельности направлены на достижение результата - создание проекта [48].

Проектная деятельность служит формированию всех видов универсальности и служит образовательной деятельностью. Обучающиеся может развить ответственность, решительность, независимость, настойчивость в достижении целей, познавательные интересы, самооценку, критичность к своим действиям и способность оценивать их.

Основное условие для использования метода проекта: наличие значимой проблемы, которая должна быть решена путем поиска полезной информации и применения знаний, значения ожидаемых результатов, использования методов исследования в проектировании, структура этапов реализации проекта и структура самостоятельной деятельности.

Проектирование – это способ постепенной организации своей деятельности, из которой создается продукт.

Метод проекта – это метод построения учебного процесса, описание взаимосогласованных действий учителя и ученика, при котором ученик приобретает знания и навыки в разработке и реализации проекта.

Основная идея метода проекта: активизация познавательного процесса, развитие творческих способностей в мышлении, умение ориентироваться в информационном пространстве, умение искать деятельность человека в социокультурной среде.

Проектная деятельность служит формированию всех видов универсальности и служит образовательной деятельностью. Обучающийся может развить ответственность, решительность, независимость, настойчивость в достижении целей, познавательные интересы, самооценку, критичность к своим действиям и способность оценивать их.

В основе современного этапа ФГОС НОО лежит проектная деятельность.

Проект (от лат. Projectus) – это уникальная деятельность обучающихся, имеющая краткосрочной и долгосрочный реализация

деятельности, направленный на достижение определённой цели, с выявлением конечного результата. Проект – это правило пяти «П». Проблема – Поиск информации –Проектирование – Продукт – Презентация [34].

А. Б. Воронцов считает, что это простое присвоение названия «проект» всему, что делается: самостоятельное выполнение различных задач из учебника - «проект» или механический переход от методов деятельности проекта начальная школа из начальной школы или средней школы. Чтобы полностью организовать деятельность по проекту в начальной школе, очень важно рассмотреть варианты, связанные с начальной или средней школой. Для полноценной организации проектной деятельности в начальной школе важно учитывать возрастные возможности младших школьников [10].

Американский ученый Э. У. Коллингс впервые в мире предложил классификацию образовательных проектов: игровые проекты – это разновидности подвижных игр, театральные постановки. Цель состоит в том, чтобы побудить детей участвовать в групповых занятиях. Экскурсионные проекты предполагают прогрессивное изучение проблем, связанных с экологией, окружающей средой и общественной жизнью. Повествовательные проекты направлены на то, чтобы доставить удовольствие истории во всех ее проявлениях-устной, письменной [9].

А. С. Сиденко выделил следующие виды проектной деятельности: проект репродукции (опираясь на ранее полученные знания для достижения цели проекта), продуктивный дизайн (новые знания, кажется, достигают цели проекта), инновационный дизайн (новые творческие идеи появляются при достижении цели проекта) [40].

Если говорить о современной классификации проектов, то нужно отметить, что многие учёные за основу берут классификацию автора Е. С. Полат [34].

План проекта состоит из нескольких этапов: подготовительного и основного, предполагающего непосредственную реализацию проекта. Подготовительная часть характеризуется деятельностью учителя, который продумывает тему проекта, формулирует фундаментальный вопрос, в котором развивается способность материализоваться и представлять его в группах. Основная часть предполагает реализацию проекта и состоит из нескольких этапов.

Значение метода проектов для учителя, консультации в процессе работы, так как он является важным средством развития и обучения студентов. Ученики заинтересованы в результате работы. И, таким образом, интересы позволяют выбрать тип проекта. Выбирая тип проекта, учитель может направлять обучающихся на протяжении всего периода работы над проектом, формируя у них темы знаний, навыков и умений [47].

Основы Культуры здорового образа жизни рассматривается как интегративное образование, предполагающее осознание здоровья как ценности, включающее в себя мотивацию к ведению здорового образа жизни. К важнейшим составляющим культуры здорового образа жизни относятся когнитивный, аксиологический, поведенческий компонент.

Поэтому важной отличительной чертой проектной деятельности является поиск информации и обработка информации, которая затем будет обработана, понята и представлена участниками команды проекта. Результатом работы над проектом, является конкретный продукт. В общих чертах, это инструмент, разработанный членами проектной команды для решения проблемы.

Проектная деятельность предмета «Окружающий мир» можно организовать в несколько этапов.

На первом этапе происходит реализация проектного метода, основная роль здесь принадлежит учителю.

Первый этап включает в себя организационный момент. На этом этапе учащиеся знакомятся со спецификой проекта.

Второй этап направлен на определение темы и целей.

Третий этап подготовительный. На данном этапе происходит разработка проекта. В рамках этой деятельности составлен план действий по разработке проекта.

Четвертый этап – это этап деятельности проекта.

Пятый этап – практическое применение данного проекта.

Шестой этап – это самоанализ полученного проекта.

Седьмой этап заключается в подведении итогов.

На последнем этапе проектной деятельности проводится рефлексия. Анализируются работы обучающихся, выявляются недостатки, и подводятся итоги.

Результатом проектной деятельности обучающихся, является интерес к познанию, потребности постоянно пополнять свои знания, развитие умений, позволяющих находить информации ту необходимую, которую можно в дальнейшей использовать.

Использование метода проектов на уроках позволяет решить значительную часть проблем, помогая обучающимся осознать фундаментальность изучаемого дисциплины. В ходе выполнения проекта обучающийся активен, он занят творчески.

Поэтому мы можем сделать вывод, что проектная деятельность очень важна для создания исследований и предоставления необходимой информации в процессе проектной деятельности.

Работа по методике проектирования является относительно высокой степенью сложности в педагогической деятельности. Если для наиболее известных методов обучения требуются только традиционные элементы образовательного процесса – учитель, ученик и учебные материалы, то требования к образовательному проекту являются совершенно конкретными.

1) Необходимо иметь социально значимую задачу (проблему) – исследование, информация, практика.

2) Продолжение работы над проектом является решением этой проблемы. В идеальном случае проблема сообщается команде проекта. Однако сам учитель (проект по подготовке учебных материалов для урока окружающего мира).

3) Реализация проекта начинается с плана действий по решению данной проблемы с разработки самого проекта, в частности с определения типа продукта и формы представления.

4) Наиболее важной частью плана является развитие проекта, в котором перечислены конкретные действия с результатами, сроками и ответственными людьми.

5) Каждый проект обязательно требует какого-либо исследований. Поэтому отличительной чертой деятельности проекта является поиск информации и обработка информации, которая затем будет обработана, понята и представлена участниками команды проекта. Результатом работы над проектом, другими словами, результатом проекта, является продукт. В общих чертах, это инструмент, который будет разработан членами проектной команды для решения проблемы.

Предмет «Окружающий мир» является в начальной школе самым популярным по количеству часов по проектной деятельности. Это потому, что в естествознании, обществознании исторические знания о людях, природе и обществе интегрированы в их содержание.

Основных блоки изучения «Человек и природа», «Человек и общество», «Правила безопасной жизни» настоящее позволяет младшим школьникам представить целостную и многогранную картину мира с ее связями и взаимозависимостями. Учебные материалы по разделам, включенным в учебную программу, соответствуют содержанию общего образования, концепции духовно-нравственного развития.

Формы организации при реализации интегрированного курса «Мир вокруг нас» могут быть разными такие как: дидактические игры, уроки в музеях, на школьной площадке, в парке, на улицах города или села, часы работы, уроки, конференции.

Весь процесс должен быть направлен на получения результата обучения (сообщение, доклад, проект).

Если учитывать этапы работы над проектом учителю необходимо решить следующие задачи:

1. Подготовьте детей к проекту (ознакомление с материалом в пособии, постановка задач, постановка задач, обсуждение путей и сроков).

2. Помощь в реализации проекта (подготовка фоторепортажа, составление альбома, фотографирование или отбор фотографий, проектирование, подготовка презентации).

3. Провести презентацию продукта проекта (выступления детей с сообщениями, иллюстрирование, обсуждение выступлений, общая оценка работы).

Работа над проектами – это эффективный способ создания универсальных образовательных действий: личностных, нормативных (организационных), когнитивных (интеллектуальных), коммуникативных.

Проектная деятельность обучающихся при изучении предмета «Окружающий мир» может быть организована в разных формах: как в урочное, так и во внеурочное время.

В современных книгах предусмотрены специальные разделы: «Наши проекты». В ходе реализации проектных мероприятий студенты самостоятельно ищут информацию из разных источников, учатся анализировать и обобщать информацию из разных областей образования, представляя ее по-разному, как в устной, так и в визуальной форме. Участие в работе проекта способствует самореализации студентов и самовыражению, развивает их личностные качества.

Таким образом, предмет «Окружающий мир» обладает достаточно высоким потенциалом, различными формами по организации проектной деятельности младших школьников.

Методику организации групповой работы на уроках «Окружающий мир» по учебникам А. А. Плешакова. В учебниках и рабочих тетрадях, которые входят в комплект методического обеспечения курса «Окружающий мир» 3 классе, представлено достаточное количество заданий для парной и групповой работы [29], [32].

В третьем классе, усвоение норм непрерывного учебного взаимодействия, групповая работа на уроке приобретает новые функциональные возможности. Работы начинаются самими студентами, процент самостоятельности студентов в выборе задач и их решения увеличивается. Ученики, которые работают в группах, могут самостоятельно разработать план работы и какие вопросы они должны найти решение.

Большое место в уроках отводится самостоятельному применению знаний. При использовании групповой работы желательно давать детям творческие задания.

Тематика проектов для обучающихся начальной школы в рамках предмета «Окружающий мир», может быть разнообразной.

Темы, предложенные в курсе «Окружающий мир» А. А. Плешаковым, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и сферы их познавательных интересов, а также их зоны психического развития.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что реализация групповой работы на основе методики системной активности обучения в начальной школе позволяет учителю повысить мотивацию учащихся к воспитанию самостоятельной личности у каждого ребенка, эффективными способами решать проблемы на основе существующего жизненного опыта,

критически мыслить, искать необходимую информацию, вступать в дискуссию.

Таким образом, анализ содержания проектов в ходе проектной деятельности по предмету окружающий мир показывает, что происходит постепенное усложнение структуры работы, степень независимости в процессе ее подготовки меняется (от совместной деятельности ребенка с родителями для самостоятельного приобретения знаний и методов решения проблем).

В процессе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме использования метода проекта как средства формирования экологической осведомленности у младших школьников в системе образования было выявлено, что эта проблема решается достаточно широко. Однако в систематической работе, кроме применения метода проекта в учебном процессе обучающихся начальной школы в образовательных учреждениях, уделяется недостаточное внимание.

В процессе деятельности проекта происходит:

- формирование видения природной и социальной среды, как среды для жизни, работы и отдыха человека,
- развитие навыков восприятия мира через чувства и направленный интерес и способность к причинному объяснению при анализе факторов и явлений окружающей среды,
- научить младших школьников тому, как познавать мир,
- воспитание эстетического и нравственного отношения к среде жизни человека, умение вести себя в психике в соответствии с общечеловеческими моральными стандартами.

В ходе проектной деятельности активно развивается формация со следующими навыками: размышлять, ставить цели, планировать, проявлять инициативу для реализации идеи проекта, вступать в общение в поисках пути решения проблемы.

## Выводы по 1 главе

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволило нам прийти к следующим выводам:

Для того чтобы применить теоретические понятия основ культуры здорового образа жизни у младших школьников необходимо знать следующие понятия:

1) «Формирование» – это процесс, при котором человек становится социальным существом под влиянием факторов, таких как: социальных, экономических, экологических, психологических, идеологических и т.д. [24];

2) «Здоровье» – это такое состояние социального, физиологического и психического благополучия, а не просто отсутствие болезней [4].

После изучения понятия «Здоровье» можно сделать вывод, что здоровье человека с точки зрения прогрессивной теории можно рассматривать, как состояние организма человека, систем организма и внутренней среды человека, которая гарантирует процесс его жизнедеятельности с природными и общественным предназначением.

Важную роль в формировании культуры здорового образа жизни играет образ жизни. Так как какой тип жизни ведет человек такое и будет у него здоровье. Образ жизни включает ведущую деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, общение, психо-интеллектуальная, социальная и двигательная активность [12].

Понятие «здоровый образ жизни» считается важнейшей категорией «здоровья», потому что в современных условиях окружающей среды именно образ жизни напрямую влияет на здоровье человека.

Проблема сбережения, здорового образа жизни, оценивали Российские учёные в всевозможных аспектах: нравственного (О. С. Богданова, И. С. Марьененко, И. Ф. Харламов и др.), гигиенического (Г. Н.

Сердюковская, И. И. Соковня - Семенова), физиологического воспитания (Л. П. Греев, А. П. Матвеев, С. Б. Шарманова и др.).

Культура здорового образа жизни рассматривается как интегративное образование, предполагающее осознание здоровья как ценности, включающее в себя мотивацию к ведению здорового образа жизни. К важнейшим составляющим культуры здорового образа жизни относятся когнитивный, аксиологический, поведенческий компонент.

Формы проектной деятельности младших школьников: проект-игра, мини-проект, проект-экскурсия, наблюдение, социальная акция, подготовка практически значимого продукта, работа с различными текстовыми источниками информации, и т.д.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### 2.1 Организация и ход экспериментального исследования

В экспериментальной работе принимали участие ученики 3б класса в количестве 21 человек. Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ НОШ г. Коркино.

Цель эксперимента: выявить уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников для разработки «банка» проектов, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Задача экспериментальной работы:

1) Подобрать диагностические методики, для определения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников.

2) Провести исследования сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

3) Проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников.

4) Разработать «банк» проектов, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Для осуществления эксперимента были использованы следующие методики:

На первом этапе мы проводим методику «Гармоничность образа жизни школьников» автор Н. С. Гаркуша, по результатам методики мы можем уже увидеть уровень знаний о ЗОЖ, так как темы затрагивают составляющие компоненты здорового образа жизни [24].

На втором этапе мы проводим методику «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» автор Н. С. Гаркуша, обучающимся предлагается пройти тест и символом «+» отметить те пункты свойственные для него. С помощью данной методике, мы можем узнать какой образ здорового человека у обучающегося, как он укрепляет здоровье, владеет ли он культурными нормами в сфере здоровья [24].

На третьем этапе мы проводим методику «Участие школьников в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» автор Н. С. Гаркуша, обучающимся предлагается список мероприятий, в который они должны отметить в каких мероприятиях в они принимали участия [24].

На четвертом этапе мы определяем общий уровень сформированности культуры здорового образа жизни. Для определения уровня культуры здоровья школьников необходимо подвести итоги трех последних анкет и рассчитать среднеарифметическое значение, полученную сумму нужно разделить на три.

На пятом этапе мы делаем общий анализ полученных данных и смотри на проблемные которые вызвали больше всего затруднения.

Данные методики с интерпретацией изложены в Приложении А.

## 2.2. Анализ и оценка результатов диагностики уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Подробные аналитические данные результатов эксперимента можно наблюдать в Приложение Б в таблице 3.

Рассмотрим результаты диагностики по каждому их методик по отдельности.

Представим результаты изучения уровня гармоничности образа жизни представлена нами в таблице 4.

Таблица 4 – Уровень сформированности гармоничного образа жизни у младших школьников

Уровень сформированности гармоничности образа жизни у младших школьников	Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	Доля обучающихся (%)
Высокий	9	43
Средний	11	54
Низкий	1	5

Результаты констатирующего эксперимента по методике Распределение испытуемых по уровням гармоничности образа жизни школьников представлены на диаграмме (рисунок 1).

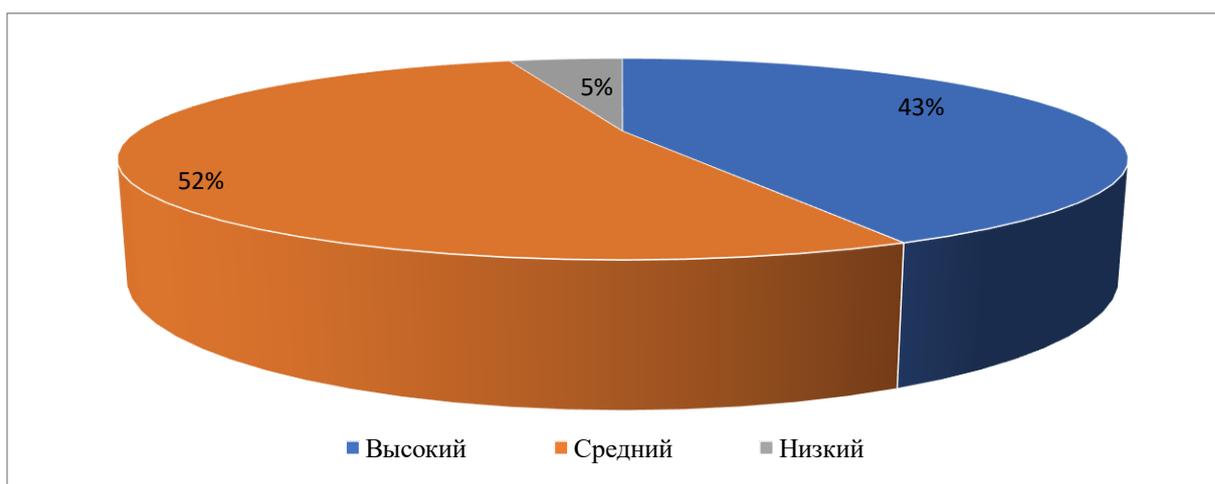


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням гармоничности образа жизни школьников

Исходя из приобретенных данных видно что, 50 % (11 человек) недостаточная осведомленность учащихся о важности поведения, расширение прав и возможностей здоровье и здоровый образ жизни; у 45 % (9 человек) осмысленное отношение к личному здоровью; активное ведение здорового образа жизни; самостоятельное владение практическими навыками сохранения здоровья; 5 % (1 человек) отсутствие у школьников осведомленности к значимости здоровья. Можно сделать

вывод, что сформированность понятий здоровый образ жизни близка к высшему уровню. Около 50 % обучающихся активно ведут здоровый образ жизни. У других частичное понимание о ЗОЖ.

Представим результаты изучения уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья представлена нами в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	Доля обучающихся (%)
Высокий	11	52
Средний	8	38
Низкий	2	10

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) представлены в диаграмме (рисунок 2).

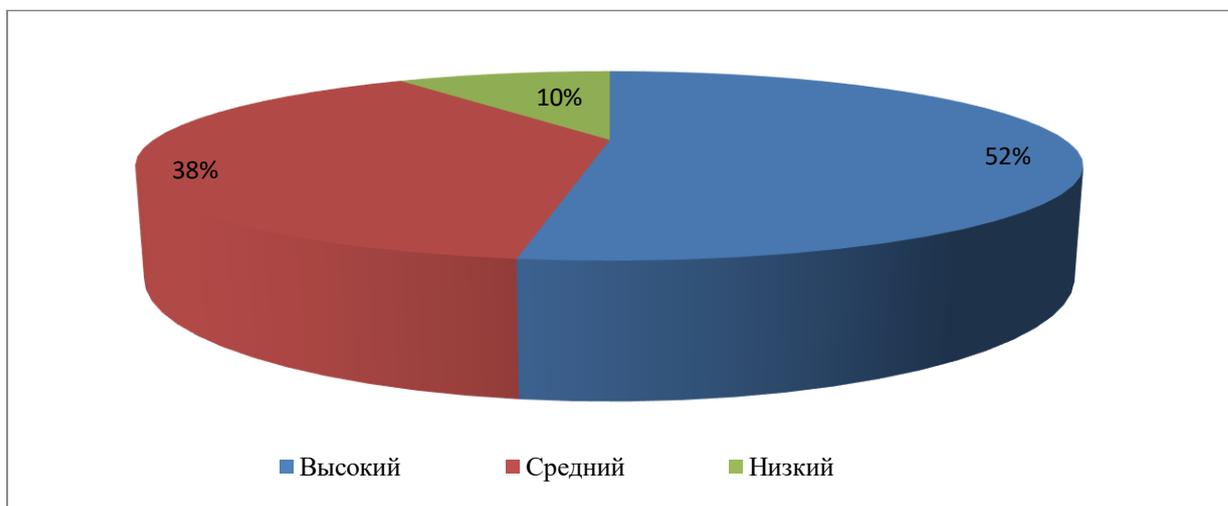


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровням владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

Исходя из приобретенных данных видно, что обучающиеся имеют 52 % (11 человек) образ здорового, физически активного человека, имеющего опыт сохранения и укрепления здоровья, самостоятельно укрепляющего здоровье, в совершенстве усваивающего культурные нормы

в области здоровья; 38 % (8 человек) знания обучающихся о здоровом образе жизни не являются убеждениями, для приобретения практических навыков в области охраны природы, готовности к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровья; 10 % (2 человек) отсутствие базовых знаний о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся, не соблюдаются простые правила гигиены.

Можно сделать вывод, что 52 % (11 человек) обучающихся, хорошо разбираются в вопросах сохранения и укрепления здоровья, укрепления здоровья самостоятельно, в совершенстве усваивают культурные нормы в области здоровья. Более 40 % близки к высокому уровню сформированности ЗОЖ. У остальных частичное понимание о ЗОЖ.

Представим результаты участия школьников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни представлена нами в таблице 6.

Таблица 6 – Участия школьников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни

Уровень сформированности участия школьников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни	Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	Доля обучающихся (%)
Высокий	8	38
Средний	12	57
Низкий	1	5

Результаты констатирующего эксперимента участие школьников в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша) представлены в диаграмме (рисунок 3).

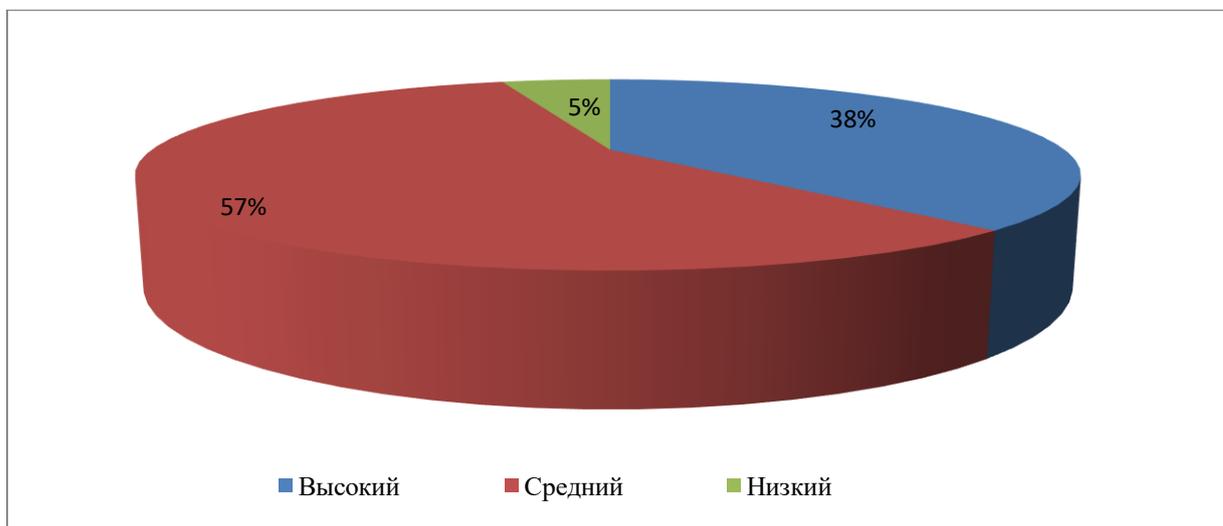


Рисунок 3 – Распределение испытуемых по уровням участие школьников в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

Исходя из приобретенных данных видно что, обучающиеся имеют 38 % (11 человек) недостаточная активность в мероприятиях направленных на сохранения здоровья; 57 % (12 человек) представляют физиологическую и творческую активность детей как элемент образа жизни, то есть целенаправленную деятельность школьников по укреплению здоровья; 5 % (1 человек) отсутствует надобности ведения здорового образа жизни.

Можно сделать вывод, что 57 % (12 человек) обучающихся, средний уровень, не достаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности. Около 40 % имеют высший уровень, активно участвуют в мероприятиях, направленных на здоровье сбережение. У остальных частичное понимание о ЗОЖ.

Представим результаты определения общего уровня сформированности культуры здоровья школьников представлена нами в таблице 7.

Таблица 7 – Определении общего уровня сформированности культуры здоровья школьников

Уровень сформированности культуры здоровья школьников	Экспериментальная группа	
	Количество обучающихся	Доля обучающихся (%)
Высокий	10	47
Средний	10	48
Низкий	1	5

Результаты констатирующего эксперимента в Определении общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н. С. Гаркуша) представлены в диаграмме (рисунок 4).

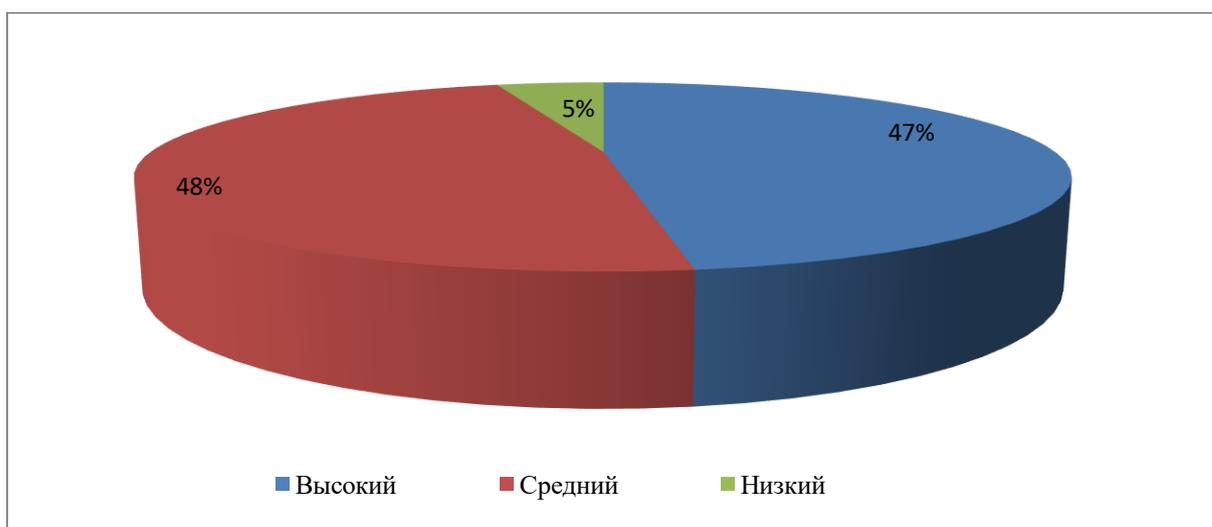


Рисунок 4 – Распределение испытуемых по уровням общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н. С. Гаркуша)

Исходя из приобретенных данных видно что, обучающиеся имеют 47 % (10 человек) частичное понимание обучающимися важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; базовые знания о здоровье; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни; 47 % (10 человек) обучающихся осознанное отношение к ценности своего здоровья, активное ведение здорового образа жизни, самостоятельное овладение практическими навыками сохранения и поддержание здоровья, активное участие обучающихся в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни; 6 % (1 человек) отсутствие у обучающихся системы

элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни, минимальны или отсутствуют.

Можно сделать вывод, что обучающиеся обладают высоким уровнем знаний и представлений о здоровом образе жизни.

По результатам диагностик, проведенной тремя разными методами, максимальные затруднения у обучающихся вызвали следующие вопросы:

- 1) Важно ли соблюдать режим дня?
- 2) В какое время вы ложитесь спать?
- 3) Почему нужно больше двигаться?

По итогам проведенной диагностики по трем методикам, не вызвали затруднения у обучающихся следующие вопросы:

- 4) Что такое здоровья?
- 5) Как долго вы бываете на свежем воздухе?
- 6) Как Вы проводите свое время?

В результате диагностики мы пришли к выводу, что уровень здорового образа жизни у младших школьников достаточно развит у обучающихся третьего класса.

### 2.3 «Банк» проектов, направленных на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Для того чтобы пользоваться «Банком» проектов, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников нам нужно понимать, как выстраивать работы над проектом среди обучающихся. Предлагаю вам изучить памятку по созданию творческих проектов.

Памятка ученику начальной школы по созданию творческого проекта.

Для начала разберем, конкретный алгоритм разработки проекта: проблема – цель – результат. Этот алгоритм является ключевым для воздания проекта.

Проект – это «продукт», созданный в результате работы над проектом; создания план действий, разработанный для решения проектных задач, с кратким изложением его реализации, описанием методов исследования, кратким изложением выводов и рекомендаций.

Когда мы выявили проблему и поставили цель необходимо сделать следующее: определить доступные ресурсы и определить недостающие ресурсы. Ставить задачи. Опишите шаги работы над проектом. Выберите методы устранения проблем на каждом этапе. Определите, в какой форме будете работать.

Структура проекта такова: введение, основная часть, заключение.

1) Выбор темы. Тема является предметом рассмотрения проблемы; что сообщается, обсуждается, исследуется и представляется. Могут помочь следующие вопросы: что мне интересно больше всего? что из изученного в школе хотелось бы узнать более глубоко?

2) Формулировка темы проекта.

3) Определение цели проекта состоит в том, чего хотят достичь в данном проекте, что должно быть достигнуто, что должно быть решено.

Основная задача, но, чтобы решить эту главную задачу (то есть цель была достигнута) нужно решить много разных задач. Формулировка цели – это предложение, которое отвечает на вопрос: зачем нам нужен этот проект? Обычно постановка цели начинается со слов: «выяснить», «выяснить», «обобщить», «разработать», «исследовать», «создать», «сравнить», «нарисовать», «сочинять».

4) Постановка задач проекта. Задача – это то, что нужно решить, выполнить. Задачи определяют, как достичь цели. В формулировках задач говорится о том, что надо сделать по порядку, чтобы достичь цели. Как правило, постановка задач начинается со слов: «изучить», «собрать информацию», «узнать», «определить особенности», «подготовить», «придумать», «рассказать», «найти», «составить», «создать», «нарисовать», «определить роль (значимость)», «освоить алгоритм...», «сделать вывод».

5) Высказать одну или несколько гипотез. Гипотеза – это предположение, которое еще не было доказано или подтверждено опытом. Обычно предположения начинаются со следующих слов: «предположим, что ...», «предположим, что ...», «возможно, что ...», «что, если ...». Если гипотез несколько, их следует пронумеровать: самая важная первая, наименее важная вторая.

6) Работа с информацией – это информация об окружающем мире, сообщения о какой-либо теме. Постарайтесь узнать как можно больше о теме исследования. Информация включает не только устные сообщения и тексты, но и изображения - фотографии, рисунки, графики. Это визуальная информация.

7) Методы исследования. Метод (греч.) – это метод, познания мировых явлений. Есть много методов. Для поиска выбирайте только те, которые необходимы. Методы исследования: эксперимент – это эксперимент, целью которого является изучение какого-либо предмета.

Изучение источника исследования: опрос, интервью, поиск информации, наблюдение, мозговой штурм, рефлексия.

8) Результаты исследования. Все проекты требуют создания информационного или креативного продукта. Креативный продукт – это все, что было изобретено, сделано, создано, произведено. Виды креативного продукта: сказка, песня, поэма, реферат, постер, ремесло, алгоритм, презентация.

9) Вывод – это логический результат рассуждений, умозаключение. Достигнута ли наша цель в полном объёме.

10) Защита проекта. Проект должен быть оформлен и представлен публично перед классом, то есть для ознакомления с ним других.

11) Текст выступления. Тема моего / нашего проекта. Цель моей / нашей работы. Задачи моего / нашего исследования. Я / Мы выдвинул(и) гипотезу. Творческим продуктом будет. Моя / Наша работа актуальна, потому что.

12) Самоанализ выступления. Самоанализ – это анализ, или оценка своей собственной деятельности. Проанализируйте своего выступления после защиты проекта.

13) Заключение – это самая важная часть, в которой нужно подвести итоги работы, перечислив то, что удалось, а что нет, сделать выводы, сформулировать рекомендации.

Также при подготовке творческого проекта учителю, как и ребятам, пригодится сборник термины-помощники, с которым можно ознакомиться в Приложении В.

Мы перешли к самому основному это к разработкам «Банка» проектов по формированию основ здорового образа жизни.

Общий проект «Здоровый образ жизни». Его можно разбить на под проекты такие как:

- здоровое питание для школьника,
- правила личной гигиены,

- вредные привычки,
- здоровье и безопасность,
- режим дня.

На примере одного из-под проектов разберем проект, который можно использовать в работу с учениками начальной школы.

#### Проект «Здоровое питание»

Цель проекта: создать условия для формирования у обучающихся представления о правильном здоровом питании, и продуктах, приносящих пользу и вред организму.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Задачи проекта:

- расширить знания детей о продуктах, приносящих пользу и вред организму;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания;
- развивать представления детей о ценности здоровья, укреплении здоровье;
- выработать правила поведения в столовой для обучающихся.

Формы, по которым будет реализован проект могут быть разнообразными:

Викторина «Не всё вкусное – полезное!».

Оформление информационного стенда по здоровому питанию.

Творческая мастерская «Витаминная семейка».

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья».

Квест – игра «Быть здоровым – ЗДОРОВО!».

Мастер – класс «По приготовлению полезных блюд».

#### Проект «Режим дня»

Цель: создать условия для определения каждым ребенком собственного режима, учитывая условия САНПИНов и занятость во внеурочное время.

Задачи проекта:

- выделить ключевые моменты по данной проблеме.
- учить детей анализировать, исследовать и делать выводы на примере сказочных героев.
- воспитывать у детей культуру здорового образа жизни.

Формы, по которым будет реализован проект могут быть разнообразными:

Викторина по правилам личной гигиены.

Оформление информационного стенда по личной гигиене.

Конкурс рисунков по правилам личной гигиены.

Оформление буклета или стенгазеты.

Мастер – класс «По приготовлению полезных блюд».

«Банк» проектов по формированию основ культуры здорового образа жизни представлен в Приложении Г.

#### Выводы по 2 главе

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Гармоничность образа жизни школьников».

Исходя из приобретенных данных видно что, 50 % (11 человек) недостаточная осведомленность учащихся о важности поведения, расширение прав и возможностей здоровье и здоровый образ жизни; у 45 % (9 человек) осмысленное отношение к личному здоровью; активное ведение здорового образа жизни; самостоятельное владение практическими навыками сохранения здоровья; 5 % (1 человек) отсутствие у школьников осведомленности к значимости здоровья.

Результаты констатирующего эксперимента по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) представлены.

Исходя из приобретенных данных видно, что обучающиеся имеют 52 % (11 человек) образ здорового, физически активного человека, имеющего опыт сохранения и укрепления здоровья, самостоятельно укрепляющего здоровье, в совершенстве усваивающего культурные нормы в области здоровья; 38 % (8 человек) знания обучающихся о здоровом образе жизни не являются убеждениями, для приобретения практических навыков в области охраны природы, готовности к сотрудничеству со взрослыми в вопросах здоровья; 10 % (2 человек) отсутствие базовых знаний о здоровье и здоровом образе жизни у обучающихся, не соблюдаются простые правила гигиены.

Результаты констатирующего эксперимента участие школьников в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша).

Исходя из приобретенных данных видно что, обучающиеся имеют 38 % (11 человек) недостаточная активность в мероприятиях направленных на сохранения здоровья; 57 % (12 человек) представляют физиологическую и творческую активность детей как элемент образа жизни, то есть целенаправленную деятельность школьников по укреплению здоровья; 5 % (1 человек) отсутствует надобности ведения здорового образа жизни.

Результаты констатирующего эксперимента в Определении общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша).

Исходя из приобретенных данных видно что, обучающихся имеют 47 % (10 человек) частичное понимание обучающимися важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; базовые знания о здоровье; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни; 47 % (10 человек) обучающихся осознанное отношение к ценности своего здоровья,

активное ведение здорового образа жизни, самостоятельное овладение практическими навыками сохранения и поддержания здоровья, активное участие обучающихся в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни; 6 % (1 человек) отсутствие у обучающихся системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни, минимальны или отсутствуют.

По результатам диагностик, проведенной тремя разными методами, максимальные затруднения у обучающихся вызвали следующие вопросы:

- 1) Важно ли соблюдать режим дня?
- 2) В какое время вы ложитесь спать?
- 3) Почему нужно больше двигаться?

По итогам проведенной диагностики по трем методикам, не вызвали затруднения у обучающихся следующие вопросы:

- 4) Что такое здоровья?
- 5) Как долго вы бываете на свежем воздухе?
- 6) Как Вы проводите свое время?

В результате диагностики мы пришли к выводу, что уровень здорового образа жизни у младших школьников достаточно развит у обучающихся третьего класса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей нашего исследования было изучить и проанализировать «здоровье», «здоровый образ жизни». Мы рассмотрели различные формулировки понятий и выяснили, что эти понятия – это составляющиеся правил поведения младшего школьного возраста, в основе которого лежит база знаний о составляющих здорового образа жизни (рациональное питание, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, оптимальный режим труда), отношение важны для этих компонентов и для активного использования этих знаний в повседневной жизни.

Вторая задача заключалась в том, чтобы рассмотреть наиболее эффективные современные формы и методы по формированию знаний о основах культуры здорового образа жизни. Формирование основ здорового образа жизни становится приоритетом в деятельности педагога, работающего с детьми школьного возраста. В процессе формирования у младшего школьника основ здорового образа жизни педагог может использовать различные формы и методы, используя их в построении учебного процесса, варьируя их.

Затем мы подобрали методики для определения уровня сформированности основ здорового образа жизни. Были выбраны следующие методики: вводная методика «Знание о здоровье», методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуши), методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша), участие школьников в пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н. С. Гаркуша), методика определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н. С. Гаркуша).

Провели диагностику уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников по данным методикам. Проанализировали полученные результаты, мы выяснили, что у младших

школьников имеется достаточный уровень представление о ценности здоровья он близится к высокому уровню.

Четвертая задачу мы реализовали, подобрали «банк» мероприятий, направленных на формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Таким образом, поставленная нами в начале исследования цель была достигнута, выдвинутые задачи решены в полном объеме.

## Список использованных источников

- 1) Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека [Текст] / Н. А. Агаджанян. – Москва : РУДН, 2001. – 408 с.
- 2) Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск : Новосибирское университетское издательство, 2009. – 212 с.
- 3) Амосов, Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Москва : Донецк, 2004. – 592 с.
- 4) Баль, Л. В. Букварь здоровья : для дошкольников и младших школьников [Текст] / Л. В. Баль. – Москва : Сфера, 2000. – 112 с.
- 5) Бахарев, А. В. Уроки природоведения в 3-4 классах [Текст] : методическое пособие / А. В. Бахарев. – Шадринск : ИУИ, 1998. – 70 с.
- 6) Баширова, Г. А. Формирование здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в условиях группы кратковременного пребывания [Текст] / Г. А. Баширова // Молодой ученый. – 2019. – № 2 (240). – С. 328-333.
- 7) Белова, Т. Н. Стиль жизни – здоровье : список литературы [Текст] / Т. Н. Белова, Е. К. Смирнова. – Санкт-Петербург : Ленинградская областная универсальная научная библиотека, 2019. – 25 с.
- 8) Бредихина, Е. В. Формирование понятий здорового образа жизни у младших школьников – важное направление в современной школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/bredihina-elena-viktorovna/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
- 9) Быков, С. В. Образование и здоровье [Текст] / С. В. Быков // Социологические исследования. – 2000. – № 1. – С. 125-129.
- 10) Бычков, А. В. Метод проектов в современной школе [Текст] / А. В. Бычков. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 2000. – 44 с.

11) Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э. Н. Вайнер. – 2009. – № 5. – С. 100-106.

12) Волкова, Т. И. Воспитание представлений о здоровом образе жизни у школьников в условиях сельского района [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. И. Волкова. – Шуя, 2000. – 30 с.

13) Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры [Текст] / Е. А. Воронова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 179 с.

14) Гаркуша, Н. С. Воспитание культуры здоровья: организация, содержание, мониторинг [Текст] / Н. С. Гаркуша. – Белгород : Типография «СК Пресс», 2010. – 122 с.

15) Глазачев, О. С. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая технология диагностики функциональных состояний [Текст] / О. С. Глазачев. – Москва : Горизонт, 2000. – 214 с.

16) Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н. А. Горохова. – 2010. – № 7. – С. 32-38.

17) Гундаров, И. А. Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни [Текст] / И. А. Гундаров, Н. В. Киселева, О. С. Копина. – Москва : НПО «Союзмединформ», 1989. – 84 с.

18) Дмитриева, Н. В. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая технология диагностики функциональных состояний [Текст] / Н. В. Дмитриева. – Москва : Горизонт, 2000. – 214 с.

19) Евплова, Е. В. Блиц-игры, или Как сделать учебный процесс интересным [Текст] / Е. В. Евплова // Начальная школа плюс До и После. – 2011. – № 11. – С. 84-87.

20) Землянская, Е. Н. Учебные проекты младших школьников [Текст] / Е. Н. Землянская // Начальная школа. – 2005. – № 9. – С. 55-59.

21) Змановский, Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю. Ф. Змановский. – Москва : Медицина, 1989. – 22 с.

- 22) Изуткин, Д. А. Формирование здорового образа жизни [Текст] / Д. А. Изуткин // Советское здравоохранение. – 1984. – № 4. – С. 8-11.
- 23) Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
- 24) Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике [Текст] / Г. М. Коджаспирова, Г. А. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. – Москва : МарТ, 2005. – 448 с.
- 25) Лисицын, Ю. П. Здоровье человека социальная ценность [Текст] / Ю. П. Лисицын, А. В. Сахно // Мысль. – 1989. – № 2. – С. 270-275.
- 26) Лисицын, Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни [Текст] / Ю. П. Лисицын. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2001. – 231 с.
- 27) Магомедова, Т. И. Формирование здорового образа жизни : классные часы [Текст] / Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева. – Волгоград: Учитель, 2007. – 136 с.
- 28) Малов, В. И. Сто великих футболистов мира [Текст] / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2018. – 415 с.
- 29) Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В. Марков. – Москва : Академия, 2001. – 320 с.
- 30) Маюров, А. Н. Уроки культуры здоровья [Текст] : учеб. пособие для ученика и учителя / А. Н. Маюров, Я. А. Маюров. – Москва : Пед. об-во России, 2006. – 128 с.
- 31) Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – Москва : Академия, 2007. – 256 с.
- 32) Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе [Текст] / Т. Ф. Орехова. – Москва : Флинта, 2016. – 560 с.

- 33) Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Текст] / Т. Ф. Орехова. – Москва : Флинта, 2016. – 540 с.
- 34) Полат, Е. С. Как рождается проект [Текст] / Е. С. Полат. – Москва : Академия, 1995. – 223 с.
- 35) Полат, Е. С. Технология телекоммуникационных проектов [Текст] / Е. С. Полат // Наука и школа. – 1997. – № 4. – С. 55-58.
- 36) Распоряжение № 429-рп от 19 июня 2020 г. «Об утверждении перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания для обучающихся начального общего образования».
- 37) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- 38) Сазанова, А. В. Генезис и сущность понятия «проектная деятельность» [Текст] / А. В. Сазанова // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. – С. 120-125.
- 39) Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни: (теория, методика, системы) [Текст] : учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – Москва : Илекса, 2008. – 431 с.
- 40) Солопов, Б. Я. Проблема здоровья, здорового образа жизни людей в ряду глобальных проблем современности [Текст] / Б. Я. Солопов // Концепции современного естествознания. – 1998. – № 5. – С. 212-222.
- 41) Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2009. – 335 с.
- 42) Федеральные государственные образовательные стандарт. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru> , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

43) Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

44) Федеральный Закон «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. № 273) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/41/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

45) Чумаков, Б. Н. Психофизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов [Текст] / Б. Н. Чумаков // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – 1996. – № 6. – С. 125-129.

46) Шабалина, А. А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков [Текст] : учеб.-метод.пособие для студентов пед. вузов, педагогов, родителей / А. А. Шабалина. – Челябинск : Цицеро, 2013. – 106 с.

47) Шмаков, С. Детям о здоровье. Здоровье всех от А до Я [Текст] / С. Шмаков. – 2007. – № 2. – С. 94-128.

48) Яковлева, Н. Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении [Текст] : учеб. пособие / Н. Ф. Яковлева. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 144 с.

## Приложение А

### Методики для проведения экспериментальной работы

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»  
(Н. С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

#### Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Представим бланк ответов в таблице 8.

Таблица 8 – Бланк ответов

№	Варианты ответа					
	а	б	в	г	д	е
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

Представим бланк обработки результатов в таблице 9.

Таблица 9 – Бланк ответов

Таблица 8 – Бланк ответов

№	Варианты ответа					
	а	б	в	г	д	е
1	10	5	0	0		
2	10	0				
3	10	5	0			
4	10	10	0	0		
5	10	5	0			
6	10	5	0			
7	0	5	10			
8	10	5	5	5	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

#### Интерпретация

Высокий уровень – 110-80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75-50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н. С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, VI, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1.** Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2.** Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

**3.** На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**4.** Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

**5.** Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;

б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

в) занимаетесь спортом;

г) делаете регулярно утреннюю зарядку;

д) не имеете вредных привычек.

**6.** Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

а) физическая сила и выносливость;

б) умственная работоспособность;

в) ум, сообразительность;

г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;

д) объём знаний о здоровом образе жизни;

е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

ж) внимание и наблюдательность;

з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

и) умение организовать свой труд (организованность);

к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

л) чуткость и отзывчивость к людям;

м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;

п) умение беречь время;

р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3-5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

#### Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125-90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

#### Участие школьников в мероприятиях пропагандирующих здоровый образ жизни (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте символом «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристских походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и разговоров о здоровом образе жизни;

- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в всевозможных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультурминуток, физкультпауз;
- в разработке планов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- участвую в акции направленную на пропаганду ЗОЖ.

#### Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

#### Интерпретация

Высокий уровень - 130-100 баллов - присутствует физиологической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность обучающихся для укрепления здоровья.

Средний уровень – 90-50 баллов - недостаточная активность в мероприятиях направленных на сохранения здоровья.

Низкий уровень - меньше 40 баллов - отсутствует надобности ведения здорового образа жизни.

Характеристика методики «Участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни» (Н. С. Гаркуша).

В методики затрагиваются тема участие обучающихся в школьных мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни.

По результатам методики мы можем уже увидеть уровень знаний о ЗОЖ и активность участия обучающихся в мероприятиях.

## Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н. С. Гаркуша)

Для получения уровня сформированности культуры здоровья необходимо результаты последних трёх анкет и среднего балл будет рассчитываться изданных значений.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень культуры здоровья школьников, осознанное отношение к ценности своего здоровья, активное ведение здорового образа жизни, самостоятельное овладение практическими навыками сохранения и поддержание здоровья, активное участие обучающихся в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень культуры здоровья школьников, частичное понимание обучающимися важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень культуры здоровья школьников, отсутствие у обучающихся системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; сотрудничество с взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

## Приложение Б

Подробные аналитические данные результатов эксперимента можно наблюдать в Приложение Б в таблице 3.

Таблица 3 - Общая сводная таблица аналитических данные уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Имя ученика	Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуши) (баллы/уровень)	Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) (баллы/уровень)	Участие школьников в пропагандирующ их здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша) (баллы/уровень)	Общий уровень сформированности культуры здоровья школьников
1	2	3	4	5
Александр	74/средний	140/высокий	120/высокий	высокий
Максим	100/высокий	150/высокий	110высокий	высокий
Михаил	100/высокий	125/средний	90/средний	средний
Мария	80/высокий	125/средний	90/средний	средний
Оксана	100/высокий	160/высокий	130/высокий	высокий
Мирослава	80/высокий	140/высокий	100/высокий	высокий
Антон	95/высокий	130/высокий	100/высокий	высокий
Виктор	60/средний	90/средний	50/средний	средний
Юлия	60/средний	90/средний	60/средний	средний
Антонина	75/средний	100/средний	50/средний	средний
Анастасия	85/высокий	130/высокий	90/средний	высокий
Станислав	75/средний	90/средний	90/средний	средний
Петр	70/средний	90/средний	40/низкий	средний

*Продолжение таблицы 3*

1	2	3	4	5
Вिताля	85/высокий	140/высокий	130/высокий	высокий
Мария	50/средний	130/высокий	120/высокий	высокий
Ольга	55/средний	85/низкий	80/средний	средний
Виталина	45/низкий	80/низкий	90/средний	низкий
Максим	75/средний	120/высокий	120/высокий	высокий
Евгений	50/средний	130/высокий	80/средний	средний
Дина	100/высокий	160/высокий	80/средний	высокий
Марина	75/средний	90/средний	50/средний	средний

## Приложение В

Термины-помощники при подготовки творческого проекта

**АКТУАЛЬНОСТЬ** – показатель этапа исследования проекта. Это определяется несколькими факторами: необходимостью дополнения теоретических построений, связанных с изучаемым явлением; потребность в новых данных; необходимость практики. Обосновать актуальность – значит объяснить, почему эту проблему нужно изучать сейчас.

**ВОПРОСЫ** проекта – вопросы, на которые члены команды проекта отвечают, чтобы уточнить и в достаточной степени распространить тему проекта.

**ВЫХОД** проекта – продукт проектной деятельности.

**ГИПОТЕЗА** – обязательный элемент в структуре исследовательского проекта; предположение, в котором на основе ряда фактов делается вывод о существовании объекта, связи или причины явления, и этот вывод нельзя считать полностью доказанным. Чаще всего гипотезы формулируются в виде определенных отношений между двумя или более событиями, явлениями.

**ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ** – совместная образовательная, познавательная, исследовательская, творческая или игровая деятельность студентов–партнеров, имеющих общую проблему, цель, согласованные методы и пути решения проблемы, направленные на достижение совместного результата.

**ЗАДАЧИ** проекта – это выбор путей и средств достижения цели. Постановка задач основана на дроблении цели на подзадачи.

**ЗАЩИТА** проекта – наиболее продолжительная и глубокая форма презентации проекта, включающая вопрос-ответный и дискуссионный этапы. Используется, как правило, для исследовательских проектов.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ** – проект, выполняемый одним обучающимся.

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ** – проект, в структуре которого акцент проставлен на презентации.

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ** – проект, главной целью которого является выдвижение и проверка гипотезы.

**МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ** – основные способы проведения исследования.

**ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ** – индивидуальный проект.

**ПОРТФОЛИО (ПАПКА)** проекта – подборка всех рабочих материалов проекта.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ** проекта – публичное предъявление результатов проекта.

**ПРОБЛЕМА** – социально значимое противоречие, решение которого является прагматической целью проекта. Проблемой может быть, например, противоречие между потребностью и способностью ее удовлетворить, недостаток информации, о чем-либо или несогласованность этой информации, отсутствие консенсуса по поводу события, явления и т.д.

**ПРОДУКТ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** – разработанное участниками проектной группы реальное средство разрешения поставленной проблемы.

**ПРОЕКТ:** 1) Реалистичный план на желаемое будущее. Содержит обоснование и конкретный способ его практической осуществимости. 2) Метод обучения, основанный на установлении социально значимой цели и ее практическом достижении. В отличие от дизайна, дизайн как метод обучения не связан с конкретным содержанием и может использоваться при изучении любой дисциплины, а также может быть междисциплинарным.

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** – форма учебной деятельности, структура которой совпадает со структурой учебного проекта.

**ПРОЕКТНЫЕ СИТУАЦИИ** (для педагога) – различные социальные проблемы, которые можно разрешить с использованием метода проектов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ** проекта: 1) выход проекта; 2) портфолио проекта; 3) педагогический результат, выражающийся в развитии личностной и интеллектуальной сфер ученика.

**РОЛЕВОЙ ПРОЕКТ** – проект, в котором изначально определены лишь роли участников и правила взаимоотношений между ними, тогда как структура, форма продукта и результаты остаются открытыми до самого конца.

**РУКОВОДИТЕЛЬ** проекта – педагог, непосредственно координирующий проектную деятельность группы индивидуального исполнителя.

**СТРУКТУРА** проекта – последовательность этапов учебного проекта. Это обязательно включает в себя установление социально значимой проблемы, планирование действий по ее достижению, поиск необходимой информации, создание продукта на ее основе, представление продукта, оценку и анализ проекта. Может содержать другие (необязательные) шаги.

**ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ** – проект, центром которого является творческий продукт.

**УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ** – проект, осуществляемый обучающимися под руководством учителя и имеющий не только прагматическую, но и педагогическую цель.

**ЦЕЛЬ** проекта – модель желаемого конечного результата.

**ЭТАПЫ** проекта – основные периоды работы проектной группы.

## Приложение Г

Общий проект «Здоровый образ жизни». Его можно разбить на под проекты такие как: здоровое питание для школьника, правила личной гигиены, вредные привычки, здоровье и безопасность, режим дня и др.

### Проект «Здоровое питание»

Цель проекта: создать условия для формирования у обучающихся представления о правильном здоровом питании, и продуктах, приносящих пользу и вред организму.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Задачи проекта:

- расширить знания детей о продуктах, приносящих пользу и вред организму;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил здорового питания;
- развивать представления детей о ценности здоровья, укреплении здоровье;
- выработать правила поведения в столовой для обучающихся.

Формы, по которым будет реализован проект могут быть разнообразными:

Викторина «Знатоки правильного питания!».

Оформление информационного стенда по здоровому питанию.

Творческая мастерская «Витаминная семейка».

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья».

Квест – игра «Быть здоровым – ЗДОРОВО!».

Мастер – класс «По приготовлению полезных блюд».

Из предложенных форм педагог может провести викторину.

Игра - викторина «Знатоки правильного питания»

Цель: формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, о правильном питании.

Задачи:

1. Расширять и систематизировать знания детей о правильном питании, о полезных продуктах.
2. Развивать кругозор и словарный запас. Развивать навыки работы в коллективе, развивать чувство сотрудничества.
3. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и к правильному питанию.

Предварительная работа: Беседы о полезных продуктах, о витаминах, правилах питания. Рассматривание книг, альбомов, иллюстраций. Просмотр презентаций.

Материалы и оборудование: Иллюстрации, мультимедийное оборудование, апельсины.

Ход:

Добрый день, дорогие ребята! Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Пусть эти слова знаменитого Сократа станут девизом нашей сегодняшней встречи. Сегодня мы проведём игру – викторину «Знатоки правильного питания». Мы устроим соревнование и узнаем, какая из команд является лучшим знатоком правильного питания.

Предлагаю вам, дорогие ребята, проявить свои умения и знания в игре -викторине. Вместе мы попробуем разобраться, что означает «правильное питание», какие продукты полезные, а какие представляют опасность для нашего здоровья. В викторине будут участвовать две команды, будет работать жюри. Члены жюри будут внимательно следить за ответами и оценивать каждое задание, в конце наше уважаемое жюри подведёт итоги викторины. За каждый правильный ответ команда будет получать апельсин – символ победы. У какой команды будет больше апельсинов, та и победит. Победителям будет присвоено звание «Знатоки правильного питания». Желаю всем удачи!

## 1 конкурс «Молочные реки, кисельные берега»

«Пейте, дети, молоко — будете здоровы!» Ещё восточные медики сотни лет назад приписывали молоку волшебные свойства. Они считали, что молоко способствует развитию интеллекта, делает человека более разумным, помогает ему понять окружающий мир и отличить добро от зла, а это именно то, что так нужно вам, ребята! Поэтому, чтобы ребенок рос здоровым, он должен обязательно выпивать минимум один стакан молока ежедневно!

Этот поистине уникальный продукт содержит все основные витамины и микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

- |  |  |
|--|--|
| 1. Что получается при скисании молока? | Из сливок  |
| Простокваша                            | Из творога   |
| Йогурт                                 | Из сметаны   |
| Масло                                  | 5. Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?  |
| 2. Первая еда родившегося ребенка      | Творог   |
| Каша                                   | Мороженое  |
| Молоко                                 | Пудинг   |
| Кефир                                  | 6. Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока? |
| 3. Для чего детям необходимо молоко?   | Кумыс  |
| Для счастья                            | Ряженка  |
| Для настроения                         | Кефир  |
| Для роста                              |  |
| 4. Из чего получают сливочное масло?   |  |

## 2 конкурс «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения? 4. Какое название ещё имеет помидор?

Морковь

Томат

Капуста

Синьор

Помидор

Плод

2. Какой овощ называют вторым хлебом? 5. Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

Баклажан

Бобы

Картофель

Горох

Огурец

Фасоль

3. В каком овоще больше всего витамина С? 6. Один из самых крупных овощей

В капусте

Тыква

В свёкле

Баклажан

В сладком красном перце

Кабачок

#### Физминутка «Овощи»

Раз, два, три, четыре, Ходьба на месте

Дети овощи учили: Прыжки на месте

Лук, редиска, кабачок, Наклоны вправо-влево

Хрен, морковка, чесночок Хлопки в ладоши

4 конкурс «Витаминная семейка»

Витамины «оживляют» белки, жиры и углеводы, обеспечивают их функции. Они помогают организму расти и развиваться. Без них белки, жиры и углеводы балласт. Ребята, а какие витамины вы знаете? (дети высказываются)

1. Какой витамин получает человек, загорающий на солнышке?

Витамин Д

Витамин С

Витамин А

2. В каких продуктах содержится витамин С?

Шиповник, лимон, капуста

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

3. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

Витамин А

4. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин Д

Витамин В

Витамин А

5. Основной источник витаминов – это...

Овощи и фрукты

Сладости

Мясные продукты

6. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла

Фрукты, шоколад

### 5 конкурс «Экзотические фрукты»

Наверняка, никто не будет спорить с тем, что фрукты являются очень полезными для нашего здоровья. Ведь это одни из главных источников витаминов и минералов. А для вас, ребята, такие продукты еще более важны.

1. Как называется сушеный абрикос без косточки?

Изюм

Чернослив

Курага

2. Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

Яблоко

Груша

Ананас

3. Назовите самый нежный фрукт

Персик

Абрикос

Апельсин

4. Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

Манго

Слива

Черешня

5. Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

Апельсин

Мандарин

Лимон

6. В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

В яблоке

В лимоне

В груше

Игра «Полезно - неполезно»

Ребята, а сейчас мы с вами поиграем. Если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если неполезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »

Есть вредные и полезные продукты питания.

Кто даст правильный ответ,

Что полезно, а что нет?

Яблочный сок (Да)  
Пепси, лимонад (Нет)  
Жареные семечки (Нет)  
Сахар - рафинад (Нет)  
Пирожки горячие (Да)  
Чипсы хрустящие (Нет)  
Молоко и каша (Да)  
Фрукты, простокваша (Да)  
6 конкурс «Напитки»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров. Именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако напитки бывают разные. Ребята, меньше употребляйте газированных напитков, т. к. они содержат вещества, вредные для вашего организма.

Предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

1. Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

Квас

Морс

Лимонад

2. Этот напиток обычно варят из сухофруктов

Компот

Кисель

Чай

3. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого

дня рождения

Кефир

Морс

Молоко

4. Какой сок называют «королём витаминов»?

Персиковый

Гранатовый

Апельсиновый

5. Этот напиток считается вредным для детского организма

Газированная сладкая вода

Минеральная вода

Чай

6. Как называется сладкий десертный желеобразный напиток, приготовленный из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья?

Кофе

Кефир

Кисель

7 конкурс «Каша – радость наша»

Каши – это очень полезные, питательные, вкусные и необходимые продукты питания, которые дети должны употреблять каждый день на завтрак. Доказано, что все каши полезны для детей. Каждая из круп содержит уникальный комплекс необходимых веществ: растительные белки и углеводы, минеральные вещества, витамины группы В.

1. Кашу не испортишь...

Маслом

Сметаной

Шоколадом

2. Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

Счастье

Дружба

Любовь

3. Какую кашу называют кашей красоты?

Овсяную

Манную

Рисовую

4. Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

Рисовая

Кукурузная

Перловая

5. Какую кашу называют «жемчужной»?

Перловую

Гречневую

Пшённую

6. Какая каша самая калорийная? Также в этой каше присутствуют витамины В1, В2,

минерал калий.

Ячневая

Манная

Овсяная

Подведение итогов викторины, награждение победителей, чаепитие.

Закончить нашу встречу мне бы хотелось словами Толстого Л.Н.: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и могли управлять своей душой и телом».

### Проект «Режим дня»

Цель: создать условия для определения каждым ребенком собственного режима, учитывая условия САНПИНов и занятость во внеурочное время.

Задачи проекта:

- выделить ключевые моменты по данной проблеме.

– учить детей анализировать, исследовать и делать выводы на примере сказочных героев.

– воспитывать у детей культуру здорового образа жизни.

Формы, по которым будет реализован проект могут быть разнообразными:

Викторина по правилам личной гигиены.

Оформление информационного стенда по личной гигиене.

Конкурс рисунков по правилам личной гигиены.

Оформление буклета или стенгазеты.

### Викторина по правилам личной гигиены

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. А для этого необходимо разобраться, от каких факторов оно зависит. В процессе роста человека ему прививают понятия о чистоте. И речь идёт не только о внешней чистоте (мытьё тела, обтирание, душ), а и о внутренней чистоте человеческого организма – умение содержать внутренние органы в чистоте и порядке.

Гигиена – наука о чистоте. Викторина «Гигиена» содержит 10 вопросов. На все вопросы даны ответы.

1. Почему раздел медицины «гигиена» получил такое название?

В честь древнегреческой богини Гигиен +

В честь дочери бога здоровья Асклепия + (она и есть богиня Гигиен)

В честь животного гиена

2. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней +

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

3. Какая гигиеническая процедура полезнее?

Контрастный душ +

Обливание +

Обтирание +

4. Что такое гигиена?

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья +

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья +

То же, что и стоматология

5. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?

На трёх человек

На двух человек

Только на одного человека +

6. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно

Кушать плотно, «наверхосыточку» – вредно

Читать в постели – вредно

Делать зарядку на свежем воздухе – полезно

Прикасаться к глазам грязными руками – вредно

Круглый год спать с открытой форточкой – полезно

Принимать воздушные ванны – полезно

Смотреть целый день телевизор – вредно

Спокойный, достаточно продолжительный сон — полезно

Ухаживать за ногтями – полезно

Тщательно пережёвывать пищу – полезно

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — полезно

7. Кто такой гигиенист?

Человек, соблюдающий гигиену

Врач, специалист по гигиене +

Человек, считающий, что гигиена – это пустая трата времени

8. Отгадайте загадки:

Организму для порядка

Каждый день нужна ...(Зарядка).

Течет, течет – не вытечет,

Бежит, бежит — не выбежит. (Вода)

Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.

Важно, чтобы у каждого было

Что это такое? (Мыло)

В воду садится, а мокрым не бывает.

Виден край, да не дойдешь. (Солнце)

В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

Как правило, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

9. Какие стихи о гигиене вы знаете?

«Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое...»

«Чтоб прогнать тоску и лень.

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов...»

«Добрый день!

Я – чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами...»

10. Продолжите фразу:

«Чистота – залог ...здоровья»

«В здоровом теле – ...здоровый дух»

«Солнце, воздух и вода – ...наши лучшие друзья»

«Чисто жить – ...здоровым быть»

«Кто аккуратен – ... тот людям приятен»