



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

**Компетентностный подход к формированию культуры здоровья
младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

**Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Дошкольное образование»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

66,45 % авторского текста
Работа рецензирована к защите

« 12 » 12 2019 г.
зав. кафедрой МЕиМОМиЕ

НМ Белоусова Наталья
Анатольевна

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-608-072-6-1
Лисенкова Светлана Владимировна

Научный руководитель:

докт. биол. наук, доцент, зав. кафедрой
МЕиМОМиЕ

НМ Белоусова Наталья
Анатольевна

Челябинск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Компетентностный подход в формировании здорового образа жизни младших школьников	7
1.2 Понятие «культура здорового образа жизни» у младших школьников	13
1.3 Особенности формирования здорового образа и создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательном учреждении	19
Выводы по первой главе	27
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	30
2.1 Описание и анализ констатирующего этапа исследования.....	30
2.2 Реализация системы мероприятий по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	36
Выводы по второй главе.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	44
Приложение А	50

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здорового образа жизни и здоровья человека всегда актуальна. На каждом историческом этапе он представлен в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, эта проблема имеет социальные, философские, медицинские и педагогические аспекты.

Сущность педагогической поддержки здоровья молодого поколения заключается в формировании у человека навыков раннего детства в области поддержания здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, который является основой индивидуальной культуры здоровья.

Создание здорового образа жизни – сложная проблема. Мы не можем просто говорить о способах и методах укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Здоровье – это состояние полной физической, психической и социальной успешности, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов [13].

Актуальность проблемы со здоровьем подтверждается статистическими показателями: только 15% детей рождаются физиологически зрелыми; 30–35% студентов уже хронически больны, 90% детей имеют физические и психические проблемы.

Эффективные меры по созданию здорового поколения будут возможны, если будут предприняты усилия по улучшению и развитию психологических и функциональных резервов растущего организма.

В современных условиях реализации ФГОС НОО первичная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с повышенным вниманием к таким важным особенностям, как создание ценных руководящих принципов, включая отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, поскольку стрессовые социальные, экологические и психические стрессы все чаще приводят к отклонениям в моральном и физическом здоровье молодого поколения.

Система образования в настоящее время решает проблему сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения. Задача школы и учителей – подготовить ребенка к самостоятельной жизни и сформировать успешного человека, который готов полноценно жить, работать и расширять свое будущее поколение. Поэтому основой для благополучия будущих поколений, которое определяет школа, должна быть защита здоровья учащихся, образование и воспитание их культуры здоровья.

Проблемы развития культуры здоровья издавна развивались в педагогике. Их учили как иностранные, так и местные учителя, такие как Я. А. Коменский, И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинский, В. А. Эйзенк, В. Д. Сонькина, Н. К. Смирнова [20][25]. В то же время, однако, существуют противоречия между потребностями общества в обучении граждан, ведущих здоровый образ жизни, и недостаточным развитием системы здравоохранения и здоровой школьной практики:

- функциональный потенциал образовательных учреждений для решения проблем формирования культуры здоровья и здорового образа жизни, а также недостаточная научная и образовательная поддержка этого процесса;

- объективная необходимость индивидуального подхода к пропаганде культуры здоровья детей и традиционной практики для обеспечения этого процесса;

- требования к технической компетенции профессорско-преподавательского состава для реализации медико-экономических принципов образовательного процесса и их способности эффективно разрабатывать и внедрять образовательные технологии для экономики здравоохранения и создавать здоровье.

По статистике, не более 10% детей школьного возраста здоровы, 85% учителей имеют хронические заболевания. Такое состояние здоровья является не только результатом воздействия социально-экономических и

экологических факторов, но также авторитарной педагогики и образовательных практик российских школ, которые разрушают здоровье учащихся. Поэтому защита и укрепление здоровья детей становятся одной из основных целей школьного образования, закреплённой в нормативных документах (Закон об образовании, Конвенция о правах ребенка, Национальная доктрина развития образования и Программа Развитие образования на 2018–2025 годы, концепция модернизации российского образования и т. д.), а также концепция демографического развития Российской Федерации до 2025 года, в которой говорится, что «обновление образования должно играть важную роль в сохранении нации, генофонд, обеспечивающий динамичное и устойчивое развитие российского общества с высоким уровнем жизни», и как лидеры, подчеркиваются задачи сохранения здоровья молодого поколения, оптимизации образовательного процесса, развития инновационных технологий здравоохранения, развития мотивационного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Начальная школа считается особенно необходимым периодом в развитии основных концепций здорового образа жизни. В последние годы произошли фундаментальные изменения в парадигме начального образования. Новая педагогическая парадигма является средством решения проблем с формированием знаний, навыков и целостного развития личности. Национальная образовательная доктрина направлена на формирование базовых компетенций детей, определяющих современное качество получаемого образования. Этот вопрос нашел отражение в работах российских исследователей (И. А. Зимняя, Л. Ф. Иванова, И. Д. Фрумин, А. В. Хуторская) и зарубежных ученых (Р. Барнет, Дж. Равен, В. Вестер и др.).

Благодаря этому возрастает социально-педагогическая значимость организации реабилитационных работ в начальных школах, направленных на определение компетенции образовательных учреждений в области здорового образа жизни. Поэтому развитие этой формы компетентности у детей считается одной из важных педагогических задач. Таким образом, мы

обнаружили противоречие между наличием научного обоснования применения компетентностного подхода в формировании культуры здорового образа жизни для младших школьников и недостаточной методологической поддержкой.

Эти противоречия позволили сформулировать основную проблему исследования: каковы педагогические возможности использования основанного на навыках подхода в формировании здорового образа жизни у младших школьников?

Особые проблемы возникают из основной проблемы: какова структура, специфика компетенции в области здорового образа жизни школьников и особенности ее образования в начальной школе?

Цель исследования: на основе анализа психолого-педагогической литературы изучить возможности компетентностного подхода для повышения эффективности формирования культуры здорового образа жизни для младших школьников.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни у учащихся начальной школы.

Предмет исследования: организация процесса формирования здорового образа жизни младших школьников на основе компетентностного подхода.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».
2. Определить особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у детей младшего школьного возраста с позиций компетентностного подхода.
3. Разработать систему мероприятий по формированию основ компетенции в области здорового образа жизни у младших школьников на основе компетентностного подхода.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, сравнение, классификация);
- эмпирические (эксперимент, тестирование, анкетирование, опрос);
- методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость: разработанные нами рекомендации по формированию культуры ЗОЖ могут быть использованы учителями начальной школы.

Выпускная квалификационная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список использованных источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Компетентностный подход в формировании здорового образа жизни младших школьников

На данный момент в системе образования в России необходимы совершенно новые результаты обучения и воспитания в области создания здорового и безопасного образа жизни. Одной из острых тенденций в модернизации систем образования является компетентностный подход.

Основной задачей современной системы образования является создание условий для качественного образования. Внедрение компетентностного подхода является важнейшей предпосылкой повышения качества образования.

Суть педагогической поддержки здоровья молодого поколения заключается в формировании у этого человека компетенции в поддержании здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, который является основой культуры здоровья человека с раннего возраста. Развитие здорового образа жизни наиболее эффективно на основе личностных тренировок и обучения, включая тесты тела, развитие гигиенических навыков, знание факторов риска и способность использовать все средства и методы для поддержания и улучшения здоровья.

Были обнаружены признаки, позволяющие нам проанализировать концепцию компетентности как ожидаемого результата данного образовательного этапа: доступность знаний о здоровом и безопасном образе жизни, которые студенты осваивают на этом этапе; мотивация, отношение и ценности ребенка в связи с деятельностью по реализации собственных навыков в этой области на данном этапе; влияние на материалы и всеобщее образование, способствующее успешной реализации мероприятий, способствующих здоровому и безопасному образу жизни в

соответствии с этой компетенцией; положительный опыт реализации компетенций в рамках планируемой компетенции для студента в данной области [34].

Термины «компетенция» и «компетентность» следует различать. Различая эти понятия, многие авторы отмечают, что компетентность действует как результат обучения, а компетентность – это компетентность в действии. В то же время эти параметры оценки различаются как ассимиляция (знания, навыки, способности) и применение (в отношении выполнения задачи).

А. В. Хуторской отмечает, что компетентностный подход – это подход, ориентированный на результат обучения, а результатом образования является не количество усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях.

Компетенция – владение, владение лицом соответствующей компетенции, в том числе его личное отношение к нему и предмету деятельности.

Навыки формирования здорового и безопасного образа жизни раскрывают внутреннюю психическую структуру, скрытую от нашего понимания, которая характеризует развитие личности ребенка на данном этапе. Разговор об этом навыке возможен только в том случае, если у учеников есть возможность показать его в своей деятельности. Структурные элементы компетенции проявляются в деятельности, когда ребенок сталкивается с необходимостью заботиться о своем здоровье. Мотивационный элемент компетентности в области здравоохранения определяет цель поведения ребенка в конкретной ситуации. На данный момент знание своего тела и особенностей его функционирования находит ответ.

Степень владения знаниями обязательно связана с эффективностью их использования. При наличии (или отсутствии) определенного набора универсальных действий в арсенале младшего ученика, которые

характеризуют его обычные эффекты. Именно в результате появления компетентности в последствиях нарушения режима дня ребенок будет пытаться закончить подготовку к урокам вовремя, до наступления усталости и желания заснуть. Полнота становления здоровьесберегающей компетенции в результате обучения на этой границе характеризуется наличием положительного опыта в реализации здорового и безопасного образа жизни [42].

Таким образом, деятельность становится существенным условием формирования и проявления компетентности. Необходимой целью для формирования навыков здоровья в результате обучения является способность ребенка самостоятельно решать жизненные проблемы, связанные с поддержанием здоровья. Характеристики этих проблем напрямую связаны с социальной ролью ученика, которую ребенок получает в школе.

Требования ФГОС НОО гласили, что в конце начальной школы ребенок должен в совершенстве овладеть социальной ролью ученика. Эта социальная роль определяет список прав, которые должны эффективно реализовываться каждым выпускником начальной школы. Эти квалификации представлены в ФГОС НОО на портрете выпускника и определяют основные области деятельности (компетенции), в которых учащихся должен продемонстрировать свои компетенции. Суть основанного на навыках подхода к построению здорового и безопасного образа жизни заключается в следующем:

- традиционная тренировка знаний, навыков и умений должна дополняться воспитанием позитивного отношения к собственному здоровью и безопасному образу жизни.

- поощрять педагогическую деятельность учащихся, основанную на включении значительного объема информации о здоровом образе жизни, его накоплении в будущем, овладеть методами получения необходимых знаний и умением самостоятельно анализировать риски и угрозы;

– овладение способностью работать с информацией из разных источников, с разнородными, противоречивыми данными и развивать критический, продуктивный образ мышления.

О сформированности здоровьесберегающей компетентности у учителя мы можем говорить когда учитель не просто владеет познаниями о здоровье, здоровом образе жизни, здоровьесберегающими технологиями, осознает значимость здоровья, нацелен к здоровьесберегающей деятельности, но и передаст познания и умения на практике. Буквально каждая педагогическая технология имеет потенциал для сохранения здоровья, если она правильно внедрена и подходит для данной педагогической ситуации [14].

Чтобы реализовать здоровьесберегающий компонент, учитель должен установить три основные цели:

– глобальный – гарантировать физическое и психическое здоровье подрастающего поколения;

– дидактика – привитие необходимых знаний в области охраны здоровья, привитие навыков и поведения для предотвращения травм у детей, способствующих поддержанию здоровья учащихся, их работоспособности и продолжительности жизни;

– методические – привитие знаний о физиологических основах процессов жизни человека, правилах личной гигиены, профилактике соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передающихся половым путем, и вредного воздействия психотропных веществ на организм. [3]

В каждой образовательной организации разрабатывается своя система по формированию здорового образа жизни. Для достижения этих целей крайне важно создавать условия, практиковаться в поддержании собственного здоровья и формировать свое поведение с акцентом на здоровый образ жизни. Компетенция учителя в сохранении и укреплении здоровья учащихся включает профессиональные и личные аспекты. [24].

Профессиональный компонент – это знание и знание технологий обучения, методов и подходов, знание и знание соответствующих предметов, что помогает поддерживать здоровье участников образовательного процесса; наличие знаний, навыков и умений для организации и осуществления своей профессиональной деятельности с целью поддержания здоровья. Личный компонент – это наличие жизненной позиции, определяемой отношением ценности к здоровью и необходимостью поддерживать и укреплять его, умением вести здоровый образ жизни [8].

Обучение здоровому образу жизни проходит через определенные образовательные навыки:

1. Ценностно-смысловая компетентность. Это компетенция в мировоззрении, связанная с ценностной ориентацией обучающегося на здоровье и здоровый образ жизни, его способностью видеть и понимать здоровый образ жизни, ориентироваться в себе, осознавать свою роль и свою цель, подключен. Выбор целей и ценностей для его действий и действий, решений для укрепления и поддержания его здоровья.

2. Общекультурная компетентность. Многие вопросы, по которым студент должен быть хорошо информирован, обладать знаниями и опытом, являются аспектами национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственными основами человеческой жизни и человечества, культурными основами семьи, социальными явлениями и традициями, роль спорта и культуры, физическое воспитание в жизни человека.

3. Образовательно-познавательная компетентность. Совокупность умений студента в области самостоятельной познавательной деятельности, элементов логической и общеобразовательной деятельности в сочетании с реальными познавательными объектами. Это включает в себя знания и навыки, необходимые для организации уроков физкультуры, постановки целей, планирования, анализа, анализа, самооценки вашего здоровья.

4. Информационные навыки. Используя технические и информационные технологии, формируются навыки для самостоятельного исследования, анализа и отбора информации, необходимой для поддержания здоровья, организации, преобразования, сохранения и передачи в конференциях, отчетах и резюме.

5. Коммуникативная компетентность. Он включает в себя знания о том, как взаимодействовать с окружающими вас людьми, умение работать в команде, владение различными социальными ролями в команде и гарантии взаимного здоровья.

6. Социальная компетентность. Это означает наличие знаний и опыта в области общественного здравоохранения, социальной и профессиональной деятельности, а также в области семейных отношений и обязанностей.

7. Личная компетентность. Он направлен на овладение методами физического, умственного и интеллектуального самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самодостаточности личного здоровья, а также сочетанием свойств, связанных с основами безопасной жизни человека.

Компетенция учителя в области создания здорового образа жизни для школьников становится продуктом обучения и приобретения соответствующего личного опыта и состоит из знаний, навыков и образования, которые способствуют личной самореализации. И этот опыт, при условии его преднамеренного применения, помогает студентам найти свое место в мире, что делает образование очень мотивированным и ориентированным на личность, предлагая максимальный личностный потенциал, признание личности что его окружает и осознание собственного смысла. Исходя из этого, я направляю студентов к приобретению личного опыта здорового образа жизни, который им необходим в их будущей деятельности. В рамках решения этой непростой задачи необходимо обучать профессиональным образовательным навыкам формирования

здорового образа жизни школьников на основе научных знаний, национальных и культурных традиций россиян по сохранению и укрепить здоровье.

Система образования нацелена на овладение технологиями становления здоровьесберегающей компетентности детей. Педагогу необходимо предоставить возможность повышать свою квалификацию в реализации компетентного подхода к формированию здорового и безопасного образа жизни детей [52].

1.2 Понятие «культура здорового образа жизни» у младших школьников

По словам академика Н. М. Амосова, «... чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и важные. Вы не можете заменить их чем-либо» [1].

Здоровье – это глобальная концепция. Это зависит от социально-экономического положения детей, от экологической обстановки в местах их проживания, от качества питания, от медицинской помощи, от профилактической работы с детьми врачей и учителей, от системы медицинских учреждений [49].

Отношение ребенка к своему здоровью является основой, на которой строится представление о необходимости здорового образа жизни. Он рождается и развивается в процессе осознания ребенка как личности и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от формирования этого понятия в его сознании. Поэтому развитие ценностного отношения к здоровью является приоритетом в современных школах.

Отношение к здоровью проявляется не в собственной личности, а является результатом определенного образовательного воздействия, следовательно, образовательного компонента, сущность которого, по мнению И. И. Брехман (1995) «изучает здоровье с раннего возраста».

Известно, что Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полной физической, духовной и социальной успешности, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов».

Некоторые исследователи видят в здоровье реализацию специфических способностей человека к проявлению изменений организма, к устойчивости, к сопротивлению, самосохранению и саморазвитию. Предпосылками таких изменений способствуют факторы среды, в которой ребенок находится [3].

Р. И. Айзман, С. Г. Кривощёкова, И. В. Омельченко, условно разделяя понятие здорового образа жизни на два направления: активное, при котором человек сам создает все условия для хорошего состояния своего организма, и пассивное, при котором человек лишь старается не допустить образования привычек, отрицательно сказывающихся на его здоровье, выделяют следующие составляющие здорового образа жизни:

- соблюдение стандартов личной гигиены;
- организация личностных двигательных навыков;
- отказ от вредных привычек;
- психическая и эмоциональная устойчивость;
- культура общения с другими людьми;
- организация учебно-воспитательного процесса по вопросам здорового образа жизни.

Физическое здоровье – состояние, при котором человек обладает совершенством саморегуляции функций организма, гармонией физиологических процессов и максимальной адаптацией к различным факторам окружающей среды.

Психическое здоровье – это путь к цельной жизни, не раздираемой изнутри конфликтами причин, сомнениями, отсутствием безопасности.

Социальное здоровье подразумевает социальную активность, активное отношение человека к миру [52].

Участники образовательного процесса должны создать максимально благоприятные условия для развития личности ребенка, побудить их соблюдать правила здорового образа жизни.

При формировании культуры здоровья недостаточно знаний о средствах и методах укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Для формирования культуры здоровья необходимо сформулировать «роль личностных качеств человека в сознательном и добровольном принятии принципов здорового образа жизни» – это означает пробуждение в человеке (взрослый или ребенок) внутренняя потребность в здоровье.

Выделим особенности и функции ФГОС:

- наличие трех уровней требований: требования к базовой структуре программы, требования к результатам магистерской программы и условия для реализации основных общеобразовательных программ;

- методологической основой стандарта является подход к системной деятельности, т.е. практический характер обучения и ценность персонала, а не объективный результат обучения.

Важное место отводится универсальной образовательной деятельности, сущностью которой является способность к обучению:

- в учебных планах всех классов есть обязательный раздел «Внеклассные мероприятия», который предусматривает до 10 часов в неделю;

- появился новый документ «Концепция духовно-нравственного воспитания»;

- идеологическая основа нового стандарта;

- цель оценки – повысить личную самооценку каждого учащегося.

Стандарт определяет этот компонент как здоровье школьников, как один из наиболее важных результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья как главную цель образовательного учреждения, направленную на установление личности учащегося в соответствии с критериями здоровый и безопасный образ жизни для себя и других [30].

Основой новых стандартов является системно-деятельностный подход.

Проект по созданию условий для здоровья в школе требует анализа ситуации в целом и выявления тех факторов, которые при воздействии на нее могут привести к стабильному положительному результату [46].

Требования ФГОС к формированию культуры здоровья и безопасного образа жизни и их соответствие существующим результатам образования:

- определение необходимых изменений в иерархической системе образовательных целей для формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни, определение выпускной модели начального этапа образовательного учреждения, включая задачи начального этапа обучения и цели изучения предметов;

- определение необходимых изменений в структуре образовательного процесса, определяемых программой.

Наиболее важными аспектами здорового и безопасного образа жизни являются:

I. Информирование учащихся о факторах и способах укрепления здоровья и здорового образа жизни:

- формирование у учащихся знаний о роли физических упражнений, питания и перегрева;

- развитие познавательной активности и самостоятельности студентов в сфере здравоохранения.

II. Формирование позитивного отношения студентов к своему здоровью:

- знание учащимися своего здоровья;
- развитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание личностных характеристик, влияющих на здоровье студента.

III. Практические занятия студентов по укреплению здоровья:

- оптимизация учебной нагрузки студентов;

- вариативность и личностная направленность учебного процесса;
- развитие ориентации и пригодности для обучения возраста;
- повысить готовность учителей развивать образование в области здоровья;
- объединение ценностей здоровья и безопасного образа жизни, а также содержания образовательных программ для образовательных и внеклассных мероприятий;
- расширение форм физической активности студентов (изменения в движении, динамические перерывы, утренняя гимнастика, занятия спортом, праздники и т. д.);
- создание кабинетов здоровья и психологической помощи;
- приобретение специальных диагностических приборов для проверки здоровья участников образовательного процесса;
- создание творческого коллектива учителей для разработки и внедрения инновационных технологий здравоохранения;
- введение формативной оценки, портфолио и дневников здоровья для оценки успеваемости в области спорта и фитнеса в системе начальных школ;
- развитие сотрудничества между родителями и школами для создания культуры здоровья и безопасного образа жизни для учащихся;
- материально-техническое оснащение наглядными пособиями, учебными материалами и методической литературой, что позволяет организовать учебный кабинет с учетом современных потребностей;
- разработка глобальной программы формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни, предназначенной для реализации в рамках образовательных и внеклассных мероприятий [41].

Разработаны методические рекомендации по организации работы в этом направлении:

1. Освоение программ учителями.

2. Внедрение интегрированных модульных курсов, расширенное использование функций операционной системы.

3. Создание условий для формирования физической культуры и физической активности учащихся.

4. Включение детей во все спортивные и развлекательные мероприятия.

5. Ежедневные утренние упражнения с музыкой.

6. Ведение дневников здоровья и ежедневных показателей физического и эмоционального состояния.

7. Профилактические меры по укреплению здоровья (медицинские осмотры, ионизация воздуха).

8. Реализация мероприятий по воспитанию школьной культуры учащихся.

9. Интеграция (включение) детей-инвалидов в школьное образовательное пространство: посещение детей с нарушениями здоровья в тренажерном зале, где проводится корректирующая гимнастика.

10. Работа специалистов: логопед, психолог, социальный педагог.

11. Комплексное обучение родителей здоровью и безопасности детей [16].

Поэтому главная задача учителя – дать детям конкретные рекомендации по поддержанию их здоровья и отношения к нему.

Также необходимо вовлекать родителей в активное участие в школьной жизни, мероприятиях: организации экскурсий, спортивных мероприятий, вечеров, публикации газет и акций. Родители должны знать о дыхательных упражнениях, точечном массаже и упражнениях для пальцев, а также знакомиться с их методами, чтобы облегчить обучение своих детей. Только систематическая организационная работа с ребенком в школе и дома приносит желаемый результат, обеспечивает основательные знания, сознательные навыки защиты здоровья и обеспечивает позитивное

отношение к соблюдению гигиенических норм, то есть молодые люди помогают ученикам поддерживать и улучшать здоровье.

Чтобы познакомить ребенка с культурой здорового образа жизни, необходимо вначале сформировать мотив. Важной задачей физического воспитания в школе является формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании детей школьного возраста.

Реализация программы по развитию культуры здорового и безопасного образа жизни для детей младшего школьного возраста и созданию особого образа жизни для школ значительно повышает эффективность внедрения федеральных государственных образовательных стандартов, если организационная модель внедрена в школе. [39].

1.3 Особенности формирования здорового образа и создание условий для обеспечения здорового образа жизни младших школьников в образовательном учреждении

Несомненно, самым важным событием в жизни ребенка в возрасте от 6 до 7 лет является поступление в школу. Изменение социального статуса приводит к появлению новой контролируемой образовательной деятельности, которая, по мнению психологов, определяет практически всю систему взаимоотношений ребенка с обществом и формирует его личность [10]. Младший школьный возраст связан со многими позитивными изменениями. Первое мышление. Доктор психологических наук, заслуженный деятель науки РФ В. С. Мухина считает, что основной формой мышления школьного возраста является наглядно-образное мышление, при котором решение проблем происходит в результате внутренних действий с образами. «Конечно, младший ученик может мыслить логически, но помните, что этот возраст чувствителен к обучению на основе видимости».

Здоровье – самое ценное, что у нас есть. Его нельзя купить за наличные. Здоровье должно быть умеренным и поддержанным.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, наших убеждений и наших убеждений.

Особое внимание требует, чтобы каждый человек осознавал ценность здоровья, понимал решающую роль здорового образа жизни и формировал индивидуальное поведение на этой основе.

Формирование здорового образа жизни как образовательной проблемы учитывается в работе многих домашних учителей. Особенно важными для решения являются философские и гуманистические идеи о ценности здоровья и его поддержании, теоретические основы разработанных технологий здравоохранения, а также концепция подготовки базовых знаний по поддержанию здоровья у молодых учащихся [10]. Школа как социальный институт предлагает исключительные возможности: она оказывает непосредственное влияние на личностное развитие ребенка, адаптирует учебный процесс, постоянно обучает учащихся здоровому образу жизни и контролирует их обучения [31]. Школа находится в тесном контакте с семьей ученика, поэтому вы можете следить за историей. Изобилие школы усугубляется тем фактом, что она принимает участие в жизни детей один за другим, когда возникает идея здорового образа жизни. В законе Российской Федерации «Об образовании» (ст. 2) среди принципов государственной политики в сфере образования, принцип гуманистической природы образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека и свободного развития личности упоминаются в качестве приоритетов. В ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся» определено, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Об этом также говорится в Уставе Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного благополучия, физического, психического и социального, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1]. Состояние здоровья детей и существующая система образования и обучения требуют разработки и реализации новых

комплексных программ в области здравоохранения и профилактики, направленных на создание интегрированного пространства для адаптации и реабилитации все этапы учебного процесса. Главное – это профилактика. Привычки имеют большое значение для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни. Привычки – это форма нашего поведения [48].

Однако исследования, проведенные в последние годы, показывают, что около 30-35 % детей поступают в первый класс с тем или иным отклонением в своем здоровье. Среди выпускников более 80 % нельзя назвать абсолютно здоровыми [30]. Делается вывод, что учебные заведения не добавляют здоровья детям, а не наоборот. Конечно, проблема охраны здоровья детей и подростков является сложной проблемой, и было бы неправильно сводить все ее аспекты только к учебному заведению. Но в то же время анализ структуры заболеваемости учащихся убедительно показывает, что во время обучения в школе наблюдается ряд респираторных заболеваний, заболеваний органов пищеварения, нарушений осанки, глазных заболеваний, пограничных психоневрологических расстройств.

Вот почему в школьном возрасте важно развивать хорошие привычки и активно бороться со злокачественными привычками, которые могут превратиться в преступления. Полезные привычки можно охарактеризовать как привлекательные для регулярного увеличения знаний, для физиологических упражнений, а также для таких замечательных форм проведения свободного времени, таких как чтение, поход в театр, кино, прослушивание музыки [36].

Все эти формы отдыха, конечно же, в соответствии со значимыми параметрами времени, обогащают человека, делают его жизнь более увлекательной и способствуют самосовершенствованию – они свидетельствуют о здоровом образе жизни. Тесное общение с обычными классами с разумно организованным распорядком дня помогает поддерживать хорошие показатели в течение всего учебного года.

Достаточная физическая активность является предпосылкой для гармоничного формирования личности учащихся. Однако в школьные годы есть много вредных привычек.

К ним относятся нерациональная диета дня, не постоянная подготовка к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление алкоголем. Эти привязанности могут спокойно стать камнем, который может разрушить жизнь человека. Ребенок получает сначала медицинские знания в семье, а затем в школе. В возрасте от 5 до 6 лет ребенок сначала думает об алкоголе и никотине. Они видят, как родители курят и пьют, наблюдая похожие сцены на экране телевизора [26].

Делать выбор сложно даже взрослым, а ребенку еще сложнее. Поэтому очень важно задолго до опасности первого эксперимента сформировать у ребенка устойчивое негативное отношение к употреблению наркотических средств. Распорядок дня – одно из главных условий здорового образа жизни [21]. Внедрение режима в течение как минимум нескольких последовательных недель поможет учащемуся развить динамический стереотип. Его физиологической основой является создание в коре головного мозга определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для полноценной работы.

Точная организация питания имеет большое значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка зависит прежде всего от того, сколько его организм получает необходимых питательных веществ [44].

Укрепление здоровья – эффективный способ улучшить здоровье учащихся. Особенно важна его роль в профилактике простудных заболеваний.

Здоровый образ жизни включает в себя все элементы стандартов гигиены. Здоровье зависит от того, как вы можете сформулировать и закрепить в своем сознании принципы и возможности здорового образа жизни в молодом возрасте [26]. Важно помнить, что мышечная система

школьников слабо развита, особенно мышцы конечностей, что объясняется тонкостью мышечных волокон, их дефицитом белка и высоким содержанием воды. Основные профилактические рекомендации по профилактике нарушений осанки у детей: принимать правильное положение тела во время длительного сеанса; достаточная двигательная активность, чтобы избежать возрастных расстройств пищевого поведения, в частности недостатка натрия, калия, кальция и фосфора; предупреждение усталости. Необходимо объяснить ребенку, что хорошая осанка необходима не только для красоты, но и для здоровья. [17]. Усталость в школе является естественным следствием обучения и играет биологическую роль в организме. Прежде всего, это защита от чрезмерной усталости, то есть от истощения организма, а также от усталости, которые запускают регенеративные процессы и повышают функциональные возможности организма. Начало тренировки на утомление указывает на: снижение эффективности работы (увеличение числа ошибок и неправильных ответов, увеличение времени, необходимого для выполнения работы), появление двигательной тревоги, снижение интереса, одышка, сердцебиение и изменения в худшую сторону [43]. Симптомы усталости появляются позже, если ученик находится в благоприятных условиях.

Начальная школа развивает навыки здорового образа жизни, поведенческие навыки и навыки привязанности, связанные со здоровьем человека. Как показывают эксперты из ВОЗ, дети постепенно переходят от безоговорочного принятия норм и правил поведения, установленных взрослыми, к критической фазе в оценке этих норм. Когда ребенок принимает самостоятельное решение напрямую, возникает период волнения по поводу его «я». Дети уязвимы для глубоких эмоциональных отношений со сверстниками и действительно нуждаются в их согласии. Есть отчуждение от родителей. Существует разрыв между возрастом физической зрелости и возрастом, в котором юридическая или социальная независимость приобретается или предоставляется [22].

При разработке идеи здорового образа жизни предпочтительнее использовать простые средства и способы: «уроки здоровья», практические занятия, беседы, чтение, рисование, наблюдение за природой, игры и проектные мероприятия для детей. Одним из важных методов получения знаний о здоровом образе жизни является практическое обучение. Рассмотрим наиболее эффективный метод деятельности: игру. Игры – это наиболее эффективное занятие, которое позволяет вам дольше сохранять продуктивность вашего ребенка. В играх дети создают разные отношения: сотрудничество, подчинение, взаимный контроль и т. д. С помощью игры раскрывается огромный потенциал, который соответствует правилам игры для ваших образовательных и образовательных задач. Мобильная игра создает условия, способствующие контролю пространственной ориентации, помогает улучшить восприятие и восприятие. Постоянно сравнивая и объясняя впечатления от действий в окружающей среде, ребенок привыкает наблюдать, осознавая взаимосвязь между объектами в своей среде.

В играх усиливаются знания, полученные в упражнениях по направлению движения, положения и взаимного расположения предметов. В уличных упражнениях и играх с элементами соревнования представлено творческое отношение детей к двигательной активности; качества формируются как личность, такие как концентрация, стремление, ответственность, критическое мышление, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициативности и самоотдачи, умение воплощать творческие идеи в жизнь. Младшая ученица привыкла по-новому взглянуть на мой обычный сигнал. Все это необходимо для них в других видах деятельности.

Одной из основных задач санитарного просвещения в начальной школе является информирование учащихся о признанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни. Этому должно способствовать формирование ценностных ориентаций, придающих прежде всего жизненные ценности, личность, индивидуальность [15]. Благодаря

собственному «я», его жизненной ценности не только для себя, но и для самых близких. Интеграция курса «Окружающий мир» с общими предметами федерального компонента базовой учебной программы, в частности с предметом «физическое воспитание», позволяет активировать дисциплинарные знания учащихся, гармонизировать физическое развитие путем установления в осознанная работа системы плотских упражнений направлена на повышение работоспособности дыхательной системы, поддержки и движения, из которой дети изучают структуру и функции естествознания [50].

Здоровый образ жизни создается как в семье, так и в школе. Под общим контролем – изучение повседневной жизни, питания, физических нагрузок, процессов закаливания, нервного стресса, психологического климата дома, в школе и в классе, отношений между родителями и детьми, учениками и учителями, их типами и формами, развлекательные мероприятия, развлечения и интересы.

Родители ученика начальной школы играют важную роль в построении основ здорового образа жизни, о котором говорил Ю. А. Каменский «Когда родители учат своих детей есть, пить, ходить, разговаривать и одеваться, они должны быть более осторожными, чтобы передавать мудрость своим детям» [53]. И в «мудрости», согласно С. Блохиной, главное – это знание реального мира и умение управлять собой осторожно и разумно [14].

Чтобы обеспечить непрерывность процесса формирования основ культуры здорового образа жизни для младших школьников, рекомендуется работать с родителями, чтобы научить их различным видам деятельности и методам, чтобы создать основу для культуры здорового образа жизни. Такая воспитательная работа с родителями может проводиться как посредством индивидуальных консультаций с учителем и психологом, так и с использованием нестандартных форм проведения родительских собраний: семинара, беседы, деловой игры, конференций по обмену опытом в

воспитании детей, споров, вечерних вопросов и ответы и т. д. Кроме того, рекомендуется привлекать родителей к совместной деятельности с ребенком: участию в соревнованиях, спортивных мероприятиях, соревнованиях и т. д.

Вот почему формирование здорового образа жизни имеет большое значение: те, кто знает, как организовать режим своей работы и восстановиться после школы, сохраняют свои силы и творческий потенциал на долгое время.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья детей младшего школьного возраста является накопление знаний о здоровом образе жизни, которые возникают в классе и во время внеклассных занятий.

В соответствии с распоряжением администрации города Челябинска ежегодно проводится межведомственная профилактическая акция «За здоровый образ жизни».

Всего 6 838 мероприятий, семинаров, встреч, круглых столов, споров и т. д. были организованы в муниципальной системе образования в рамках акции. Для учащихся, их родителей и учителей различные направления: пропаганда здорового образа жизни, правила личной гигиены, профилактика суицидального поведения, конференции по опасностям употребления алкоголя, табака и наркотиков, уголовная и административная ответственность за преступления и т. д.

Юридическое образование также является одной из актуальных областей. Общий охват аудитории по правовому просвещению составил 108 765 чел.

Всего в организации Акции приняли участие 2987 чел., из них 2584 чел. – работники образования. Общее количество участников массовых мероприятий – 99304 человека.

Следовательно, формирование потребности в здоровом образе жизни с первых лет начальной школы содержит педагогическое обоснование и способствует:

- развитие целостных представлений о здоровом человеке у детей;
- появление профилактического мышления у детей;
- улучшить здоровье детей;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- повысить мотивацию к обучению.

Педагогической основой для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни считаются стимулы, мотивы самого студента.

В настоящее время потребность в обучении здоровому образу жизни становится все более важной из-за растущей заболеваемости с каждым годом. Уровень здоровья человека зависит от наследственных, социально-экономических, экологических и других факторов. Современное общество различает разные виды здоровья: соматическое, физическое, психическое, моральное. У здоровья есть некоторые свойства.

В целом здоровый образ жизни следует понимать, как типичные формы и методы повседневной жизни человека, которые укрепляют и повышают потенциальные возможности организма.

Внутри образовательного учреждения психолого-педагогическая работа должна вестись в соответствии с принципом гуманистической природы образования, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека и свободного развития личности.

Поэтому, так как уровень здоровья детей в старшей школе становится значительно ниже, необходимо обеспечить формирование здорового образа жизни как части образовательного процесса.

Выводы по первой главе

Компетентность в формировании здорового и безопасного образа жизни считается внутренней, скрытой от нашего понимания психического воспитания и характеризует формирование личности ребенка на этой границе.

Каждое учебное заведение имеет свою систему создания здорового образа жизни. Для достижения этих целей важно создавать условия, показывать способы поддержания своего здоровья и формировать поведение, делая упор на здоровый образ жизни. Компетенция учителя в поддержании и укреплении здоровья учащихся включает в себя профессиональные и личные компоненты. Система образования должна стремиться овладеть технологией развития навыков, которая защищает здоровье детей. Учителя должны быть в состоянии улучшить свои навыки в реализации основанного на компетентности подхода к построению здорового и безопасного образа жизни.

Программа формирования культуры здорового образа жизни на основе ФГОС НОО должна быть комплексная программа для формирования знаний, отношений, личностных ориентиров и поведенческих стандартов, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся на этапе общего начального образования в качестве одной из составляющих ценностей. К познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению запланированных результатов, овладению базовыми знаниями, образовательная программа начального общего образования.

Подводя итог, следует отметить, что каждый пункт гигиенических требований направлен на создание благоприятной для здоровья среды в начальной школе и что основой для создания образовательных условий в образовательных учреждениях является самоочевидность и набор характеристик для формирования культуры здорового образа жизни для школьников, которые это позволяет нам признать, что их совокупность можно понимать как методологическую основу для выполнения задач - записи образовательного процесса и жизни детей, гарантированного сохранения и значимого укрепления их здоровья, наличия и образование.

Федеральный образовательный стандарт подчеркивает, что программа развития здоровой культуры и здорового образа жизни должна

быть комплексной программой для обучения знаниям, установкам, личным руководствам и стандартам поведения, которое может обеспечить сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся на начальном общеобразовательном уровне как один из наиболее ценных элементов, способствующих более полному когнитивному и эмоциональному времени. В детстве для достижения результатов планируется освоить основные образовательные программы общего начального образования.

Реализация программы по созданию здоровой культуры и безопасного образа жизни для учащихся начальной школы, а также по созданию уникального образа жизни для школ может значительно повысить эффективность образовательных стандартов, федеральное государство, если школа планирует и реализует организационно-образовательную модель.

Таким образом, обучение потребности в здоровом образе жизни с первых классов начальной школы имеет образовательное обоснование и помогает:

- развивать целостные идеи для здоровых детей, индивидуальность, появление профилактического мышления у детей;
- улучшить здоровье детей;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- повысить образовательную мотивацию.

Образовательные основы формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни рассматриваются как стимулы, мотивы самого ребенка.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Описание и анализ констатирующего этапа исследования

Для изучения уровня образования основ культуры здорового образа жизни среди младших школьников нами было проведено исследование на базе МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля в городе Челябинске», в котором 20 детей из в возрасте от 9 до 10 лет (4 класс «б»).

Поскольку на обучение и развитие навыков здорового образа жизни у младших школьников особенно влияют не только учителя, но и родители, диагноз уровня знаний младшего школьного возраста об их здоровье был сделан с использованием следующих методов:

1. Анкета Ю. В. Науменко "Определение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни".
2. Анкета М. В. Гребнева «Отношение детей к ценностям здоровья и здорового образа жизни».
3. Анкета «Растем здоровым» В. С. Кукушкин.

После анкетирования результаты анализировались с использованием следующих параметров: представление о здоровом образе жизни, понимание повседневной жизни и ее организации, роль спорта в жизни ребенка, знание правил гигиены. Эти параметры были определены на основе анализа психолого-педагогической литературы.

Оценка анкет показала, что школьники имеют неполное представление о здоровом образе жизни. Результаты опроса приведены в таблице 1 и в процентах от параметров, приведенных в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни

№ п\п	Вопросы	Варианты возможного ответа	Выбор варианта ответа
1.	Здоровый образ жизни означает?	А. Мне нужно заниматься спортом Б. Должен быть умеренным В. Не нужно болеть Г. будь здоров	10 8 2
2.	Что ты знаешь о своём здоровье?	А. мое здоровье хорошее Б. не очень хорошо В. удовлетворительно	11 3 6
3.	Списки болезней, которые вас часто беспокоят?	А. Ничего не беспокоит Б. Холодный В. Я постоянно болею	14 2 4
4.	Вы часто пропускаете занятия из-за болезни?	А. Я не пропустил занятия Б. Я пропускаю занятия каждый месяц В. Пропускать занятия каждую неделю	9 4 0
5.	Делаешь ли ты утром физические упражнения?	А. Да Б. Нет В. Иногда	10 7 3
6.	Как проходят уроки физкультуры?	А. В полном объеме Б. Я делаю упражнения, чтобы мои родители не ругали В. Я делаю это, но без особого желания	15 3 2
7.	Чувствуешь ли ты усталость после учёбы?	А. Очень устаю Б. Всегда В. Иногда Г. Не очень устаю	11 2 5 2

Таблица 2 – Результаты опроса студентов для определения уровня знаний о здоровом образе жизни в процентах по параметрам здорового образа жизни

Уровень знаний	Представление о ЗОЖ (%)	Понятие о режиме дня и его организации (%)	Роль спорта в жизни ребенка (%)	Знание правил гигиены (%)
низкий	41	19	12	9
средний	42	45	38	18
высокий	17	36	50	58

41 % учащихся имеют низкий уровень знаний о здоровом образе жизни», что означает, что дети не знают, что входит в понятие здорового образа жизни. У 42 % учащихся мы обнаружили средний уровень знаний по

показателю «Идея здорового образа жизни», который указывает на то, что дети знакомы с концепцией здорового образа жизни, но не полны. Только 17 % обучающихся имеют высокий уровень знаний о «идее здорового образа жизни», что свидетельствует о полном знании студентов о здоровом образе жизни.

Говоря о «плане дня и его организации», 19 % респондентов показали низкий уровень знаний, что означает, что они не могут разработать план дня и успешно его придерживаться. 45 % обучающихся показали средний уровень знаний, что говорит о том, что они знают основы составления ежедневного рациона и его выполнения. У 36 % несовершеннолетних был высокий уровень знаний по этому показателю, они показали хорошие знания о том, как настроить свой распорядок дня, и смогли наблюдать за ним самостоятельно.

Анализируя результаты «роли спорта в жизни ребенка», мы можем сделать вывод, что 12 % всех опрошенных детей на самом деле не занимаются спортом и не любят заниматься спортом. 38 % респондентов имеют средний уровень, который указывает на их частичную привязанность к спорту, то есть они занимаются спортом, но не систематически, а 50 % несовершеннолетних с высоким уровнем знаний имеют систематическую физическую активность.

Анализ результатов по «знанию правил гигиены» показал, что 9 % респондентов низкого уровня не знают или не считают необходимым соблюдать правила гигиены. У 18 % школьников средний уровень знаний по анализируемому параметру, а это значит, что они не знают всех правил гигиены и не всегда их соблюдают. Все 73 % учащихся имеют высокий уровень знаний, что свидетельствует о том, что большее количество детей привыкло систематически соблюдать правила личной гигиены. Для большей наглядности результаты анкетирования представлены на рисунке 1:

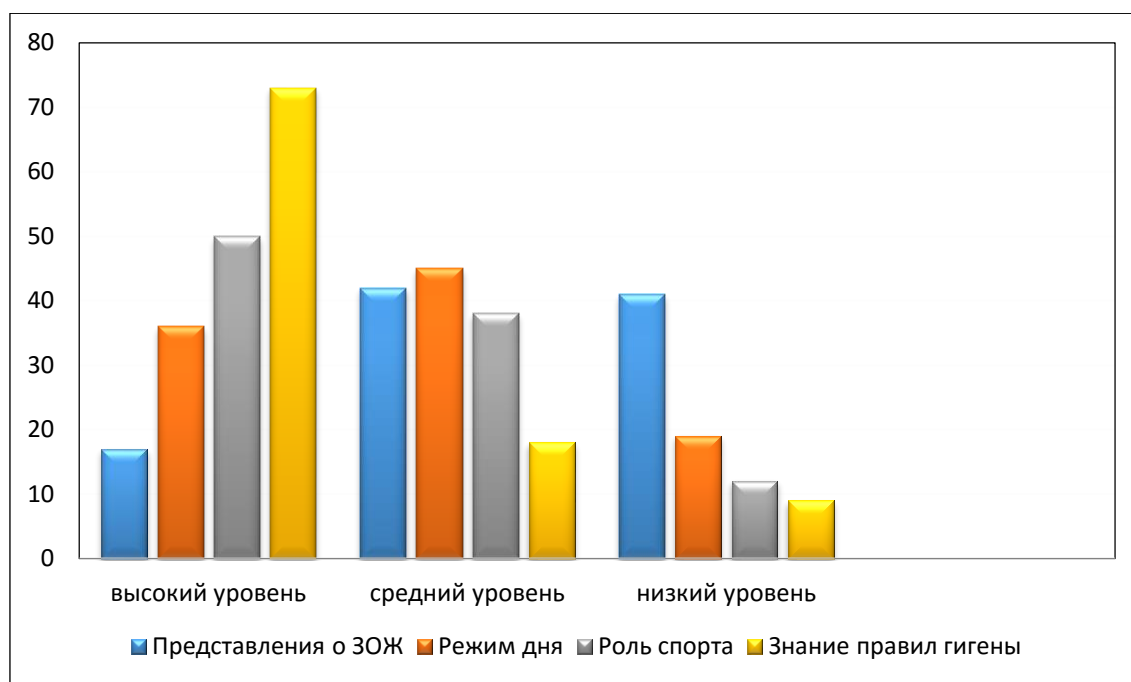


Рисунок 1 – Результаты анкетирования учащихся на выявление уровня знаний о культуре здорового образа жизни

Таким образом, анализ результатов опроса для определения уровня знаний о здоровом образе жизни показал, что у большого числа младших школьников нет четкого представления о здоровом образе жизни, в то время как у них был средний уровень знаний о распорядок дня, его организация и роль спорта в жизни и довольно высокий уровень знаний о гигиене.

Глядя на результаты, мы можем сказать, что из 20 учащихся только 2 (представляющие 9,5 %) знают, что они могут самостоятельно заботиться о своем здоровье и защищать его. 14 учеников (66,6 %) предположили, что родители заботятся о своем здоровье, а 13 учеников (61,9 %) сказали, что врачи заботятся о своем здоровье.

Для изучения физического и психического здоровья младших школьников было проведено тестирование Л. В. Кошелева «Мое здоровье». Результаты теста учащихся приведены в Таблице 3:

Полученные результаты позволяют судить, что состояние физического и психического здоровья большинства учащихся является нормальным

Таблица 3 – Результаты тестирования учащихся на предмет их физического и психического здоровья

№	Вопрос	Да	Нет
1.	Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя энергичным	12	8
2.	Мне трудно сосредоточиться, когда я приступаю к урокам	12	8
3.	Когда что-то беспокоит меня или когда я чего-то боюсь, в животе возникает неприятное чувство, тяжесть	12	8
4.	Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или чашечкой кофе	11	9
5.	Я часто зябну дома и на улице	2	18
6.	Если мне придется долго стоять, я хочу на что-то опираться от усталости	16	4
7.	С резким уклоном моя голова поворачивается или мои глаза темнеют	0	20
8.	Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.	4	16
9.	У меня часто бывают головные боли	6	14
10.	Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.	12	8

Это подтверждается следующими данными: 75% учащихся могут легко сосредоточиться на конкретной задаче. 60% учащихся, сидя на одном месте, не жалуются на недостаток сна, что, несомненно, положительно влияет на концентрацию внимания и восприятие полученной информации, а также на их усвоение, чем успеваемость несовершеннолетних в целом. 55% отказываются от полноценного завтрака, ограниченного чашкой чая, кофе и других напитков, что указывает на несоблюдение соответствующей диеты, что является одним из важных элементов режима здорового образа жизни.

С целью выявления приобщения к здоровому образу жизни проведено анкетирование для учащихся «Расти здоровым» автора В. С. Кукушкина.

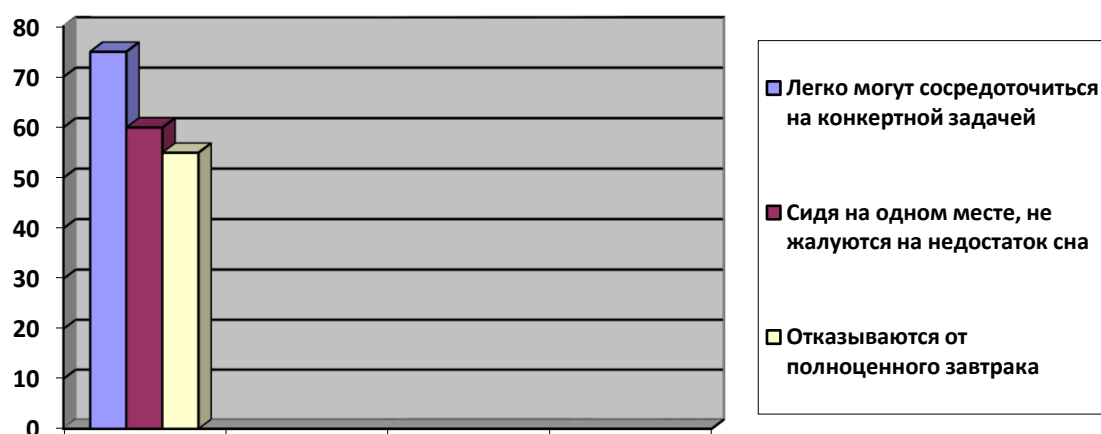


Рисунок 2 – Результаты тестирования учащихся на предмет их физического и психического здоровья

Таблица 4 – Результаты анкетирования школьников с целью выявления приобщения к ЗОЖ

№	Вопросы анкеты	Вариант возможного ответа	Ответ	
			количество	%
1	2	3	4	5
1.	На свежем воздухе я...	А. Занимаюсь спортом, гуляю.	18	90
		Б. Играю, бегаю.	-	0
		В. Катаюсь на велосипеде, играю с друзьями.	2	10
2.	В школе я...	А. Учусь	9	45
		Б. Бездельничаю	9	45
		В. Пишу, читаю, играю, бегаю.	2	10
3.	Аппетит у меня...	А. Хороший	7	35
		Б. Удовлетворительный	11	55
		В. Плохой	2	10
4.	Иногда я чувствую себя...	А. Уставший	2	10
		Б. Плохо	13	65
		В. Болею	3	15
5.	Утром просыпаюсь...	А. С хорошим настроением		
		Б. В 7 утра	16	80
		В. в 9 утра		
6.	Телевизор я смотрю...	А. Редко	5	25
		Б. Часто	12	65
		В. Вечером	3	15
7.	Баню я...	А Не посещаю	10	50
		Б. Посещаю часто	3	15
		В. Посещаю редко	7	35
8.	Обливаться холодной водой я...	А. Люблю		
		Б. Не люблю		
		В. Боюсь	20	100

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5
9.	Простуда меня...	А. Обходит стороной Б. Иногда приходит ко мне В. Посещает меня часто	10 7 3	50 35 15
10.	Свои руки я...	А. Часто мою Б. Содержу в чистоте	5 15	25 75

Таким образом, анализ анкеты показал, что 90% школьников активно ведут себя во время прогулки, 50% любят заниматься спортом, а 85% держат руки в чистоте, что свидетельствует о том, что менее половины учащихся имеют знания необходимо для их возраста вести здоровый образ жизни. В то время как 50% детей не любят или очень устали от занятий спортом, 100% участников анкеты боятся и, скорее всего, не знают о преимуществах и правильном методе смачивания, только 40% учащихся участвуют в уборной. Тот факт, что 65% учащихся очень устали и часто устают, а только 35% респондентов имеют хороший аппетит и никто не просыпается с хорошим настроением, указывает на то, что режим дня неправильный или отсутствует.

2.2 Реализация системы мероприятий по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Рост образования в обществе является необходимым и важным элементом социально-культурного и экономического развития страны. Помимо прочего, задача сохранения физического, психического и морального здоровья подрастающего поколения лежит на образовании, которое обеспечивает социальное развитие личности. За годы обучения число заболеваний органов пищеварения возросло.

Результаты констатирующего этапа экспериментального исследования показали, что необходимо разработать систему мероприятий, которая заложит основы здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста:

– системы мероприятий деятельности учителя, включая ряд мер по охране здоровья,

– комплекс мер для родителей, чтобы построить основы здорового образа жизни среди младших школьников.

Нами разработана система мероприятий для учителей, которая включает в себя комплекс воспитательных мероприятий.

Целью системы мероприятий является повышение уровня компетентности младших школьников в области здорового образа жизни.

Кроме того, мы считаем необходимым организовывать встречи родителей с учителями в форме учебного семинара и корпоративной игры, что помогает повысить компетентность родителей в области сбережения здоровья.

Таблица 5 – Система мероприятий деятельности педагога

№	Направление деятельности	Содержание
1.	Праздники	1. День здоровья. 2. Веселые старты. 3. Мама, папа, я – здоровая семья.
2.	Спортивные соревнования	1. Сам себе спасатель. 2. Игра «Зарница!»
3.	Творческие коллективные игры	1. Рыцарский турнир 2. Квест-игра «Будем здоровы»
4.	Подвижные игры	1. Масленица
5.	Внеурочные занятия	1. Здоровое питание – залог здоровья 2. Знать чтобы жить!
6.	Акции	1. За здоровый образ жизни 2. Конкурс рисунков и плакатов на тему ЗОЖ
7.	Олимпиады	1. Знание ПДД 2. Здорово здоровым быть!

Нами разработан конспект внеурочного занятия для младших школьников по теме «Здоровое питание – залог здоровья», направленного на формирование компетенции младших школьников в области здорового образа жизни (см. Приложение А). В контексте компетентного подхода мы провели декомпозицию результатов занятия по трём уровням: «знать», «уметь», «владеть».

По итогам занятия ученик должен знать:

- какие продукты полезны и необходимы человеку;
- какие существуют витамины и в каких продуктах они содержатся.

Ученик должен уметь классифицировать продукты по содержанию витаминов.

Ученик должен владеть основами применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Одной из форм работы, которую мы предлагаем применять для формирования компетенций обучающихся в области здорового образа жизни, являются олимпиады.

Нами разработан пример олимпиады «Здорово здоровым быть» в форме квеста, когда ученик перемещается между несколькими «станциями» и на каждой станции выполняет определенное задание, зарабатывая баллы.

Ученикам предлагаются следующие задания:

1. «Питательные вещества». Ученику выдается карточка следующего вида (рисунок 3). Кроме того, он получает упаковку от кефира, обёртку от шоколадной плитки и коробку от пшеничной каши, на которых представлен состав продуктов. Ему необходимо заполнить предложенную форму таблицы, а также пропуски в предложениях.

2. «Первая помощь». На карточке написано задание: «Максим помогал маме нарезать овощной салат и порезал палец. Какую первую помощь необходимо оказать Максиму? Используя ресурсы, которые лежат перед тобой, продемонстрируй помощь при порезе». Перед учеником лежат бинт, пластырь и имитация дезинфицирующего средства. Ему необходимо продемонстрировать на другом участнике или ответственном за станцию порядок действий с данными предметами.

3. «Режим дня». Ученику выдается карточка следующей формы (рисунок 4) и предлагается заполнить пропуски в первой колонке таблицы, используя слова для справок.

«Питательные вещества»

Задание:

Сравни количество белков, жиров и углеводов в следующих продуктах: кефир, шоколад, пшеничная каша, запиши данные в таблицу. Вставь пропущенные слова.

	Белки	Жиры	Углеводы
Кефир			
Каша пшеничная			
Шоколад			

Больше всего белков в _____.

Больше всего жиров в _____.

Больше всего углеводов в _____.

Рисунок 3 – Карточка с заданием «Питательные вещества»

«Режим дня»

Задание:

Помоги Маше составить правильный режим дня. Для этого заполни таблицу, используя слова для справок.

Занятие	Время
	7:00
Гигиенические процедуры	7:00-7:15
	7:15
Дорога в школу	7:30-7:50
	8:00-13:00
Прогулка на свежем воздухе	13:00-14:00
	14:00
Отдых, помощь по дому	14:30-16:00
	16:00-17:00
Свободное время	17:00-19:00
	19:00-19:30
	19:30-21:00
	21:00
	21:30

Слова для справок: сон, подъём, вечерние гигиенические процедуры, завтрак, ужин, учебные занятия в школе, выполнение домашнего задания, обед.

Рисунок 4 – Карточка с заданием «Режим дня»

4. «Витамины». На карточке написано задание: «В овощах и фруктах много полезных витаминов. Витамины нужны для укрепления иммунитета человека. Перед тобой три корзины, соответствующие витаминам А, В и С. Разложи в каждую корзину по два продукта, в которых

преобладает один из витаминов». Также ученику предлагаются три корзинки и настоящие фрукты и овощи или их макеты: яблоко, апельсин, перец, кукуруза, банан, морковь.

Задания олимпиады также направлены на формирование трех уровней результатов (таблица 6).

Таблица 6 – Декомпозиция результатов выполнения заданий олимпиады

№ задания	Уровни усвоения		
	знать	уметь	владеть
1	в каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы	определять в продуктах наличие белков, жиров и углеводов по составу на упаковке	навыками применения знаний и умений в повседневной жизни
2	какие средства используются при обработке ран	устанавливать порядок действий при обработке простой раны	навыками применения знаний и умений в повседневной жизни
3	что такое «режим дня»	составлять свой примерный режим дня	навыками применения знаний и умений в повседневной жизни
4	какие основные витамины существуют и в каких продуктах они содержатся	классифицировать продукты по содержанию в них витаминов	навыками применения знаний и умений в повседневной жизни

Таким образом, при планировании мероприятий и составлении заданий мы использовали элементы компетентностного подхода, поскольку формирование компетенций обучающихся в области здорового образа жизни необходимо начинать уже с уровня начального образования.

Выводы по второй главе

Во второй главе было организовано и проведено экспериментальное исследование по диагностике представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, анализ результатов которого позволяет констатировать:

1. Критериями сформированности основ компетентности в области ЗОЖ являются представления о следующих аспектах:

- общие знания о здоровье и здоровом образе жизни;

- умение соблюдать правильный режим дня;
- занятия спортом;
- гигиена;
- физическое здоровье ребенка.

Методиками для диагностики развития произвольного внимания являются:

1. Анкета для учащихся Ю. В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни».

2. Анкета для учащихся М. В. Гребневой «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

3. Анкета для учащихся «Расти здоровым» В. С. Кукушкин.

Данные констатирующего этапа эксперимента показывают, что высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ обладают 30% учащихся, средним уровнем обладают 50% респондентов, низкий уровень продемонстрировали 20% учащихся. Что свидетельствует о достаточно средних знаниях учащихся о ЗОЖ, ребенок не всегда занимается спортом и ведет активный образ жизни, хоть и понимает его важность. Четкого режима дня у учащихся нет или они не следуют составленному режиму.

Поэтому существует необходимость проведения системы мероприятий по тематике здоровья и здорового образа жизни для младших школьников, которая позволит заложить основу здорового образа жизни у обучающихся.

При разработке системы мероприятий и заданий использовались элементы компетентностного подхода, то есть как общий результат мы рассматривали компетенцию в области здорового образа жизни, а результаты каждого мероприятия представляли в разрезе трёх уровней: «знать», «уметь», «владеть».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проделанной работы можно сделать следующие выводы:

Современная концепция здорового образа жизни определяет ее как постоянную реализацию правил гигиены для укрепления и поддержания индивидуального и общественного здоровья, осознавая его необходимость.

Следующие элементы рассматриваются как элементы здорового образа жизни: воспитание здоровых привычек и навыков с юности; безопасная и благоприятная среда для жизни, знание о влиянии окружающих предметов на здоровье; бросить курить, употреблять наркотики, употреблять алкоголь; умеренная, соответствующая физиологическим особенностям конкретного человека, осведомленность о качестве потребляемых продуктов; на физическом уровне – функциональная жизнь с учетом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, знание навыков оказания первой помощи; закалка.

Формирование здорового образа жизни среди детей школьного возраста настоятельно требует создания здоровой образовательной среды в общеобразовательном учреждении с помощью здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая образовательная среда – это организация образовательного пространства на всех уровнях, в котором качественное образование, обучение и воспитание для детей не сопровождаются вредом для их здоровья.

Образовательная среда, которая сохраняет здоровье, определяется следующими характеристиками:

- общая организация учебного процесса (учебный план, расписание занятий, продолжительность занятий и изменения и т. д.);
- обучающие технологии;

- стиль взаимодействия участников в образовательном процессе;
- двигательный режим учащихся;
- санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение учебного дня;
- питание.

Формирование здорового образа жизни для младшего школьника включает в себя: создание системы мероприятий для повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье и возможности его снижения; санитарное просвещение; меры по снижению распространенности курения и употребления табака, сокращению потребления алкоголя и предотвращению злоупотребления наркотиками; стимулирование населения к активному образу жизни на физическом уровне, физическому воспитанию, туризму и спорту, повышение доступности этих видов здоровья, работа в семье.

Диагностика формирования представлений о здоровом образе жизни позволяет определить, как нужно работать над профилактикой и укреплением здоровья.

В качестве средства формирования основ компетенции младших школьников в области здорового образа жизни нами разработана система мероприятий, в основу которой положен компетентностный подход. При разработке каждого мероприятия и заданий в рамках мероприятий результаты интерпретировались в разрезе трех уровней: «знать», «уметь», «владеть».

Применение данной системы мероприятий позволит заложить основы формирования у младших школьников компетенции в области здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаларова, Л. С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни [Текст] / Луиза Агаларова // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2006. – № 4. – С. 44-47.
2. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья [Текст] : учебное пособие / Виталий Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 1998. – 146 с.
3. Безруких, М. М. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в образовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – Москва : Триада-фарм, 2002.
4. Белоусова, Н. А. Здоровьесбережение – необходимый компонент безопасности образовательного процесса [Текст] / Н. А. Белоусова, Н. В. Мамылина // Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России: сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием (23-24 ноября 2012 г.). – Челябинск, 2012 – С. 206-211.
5. Белоусова, Н. А. Культура здоровья в контексте культуры безопасности [Текст] / Наталья Белоусова // Роль государственно-общественного управления в обеспечении комплексной безопасности объектов и субъектов образовательной системы: материалы международной научно-практической конференции. Ч.1. – Челябинск : Изд-во «РЕКПОЛ», 2008. – С. 56-64.
6. Бернс, Р. Я – концепция и Я – образы. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Р. Бернс. – Самара : Изд. Дом "Бахрах", 2003. – 654 с.
7. Большая медицинская энциклопедия. В 30-ти т. Т.17 [Текст]. – М.: БЭ, 1998. – 512 с.
8. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.

9. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 685 с.
10. Варламова, С. И. Здоровье наших учеников [Текст] / С. И. Варламова // Начальная школа. – 2003. – № 2. – С. 65-66.
11. Гинецинский, В. И. Основы теоретической педагогики [Текст]: учебное пособие / В. И. Гинецинский. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербургского ун-та. – 2008. – 154 с.
12. Грач, И. С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию [Текст] /И. С. Грач // Образование. – 2002. – № 5. (Здоровье и образование) – С. 88-91.
13. Григорьев, П. В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с.
14. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] / Н. И. Дереклеева. – Москва : ВАКО, 2007. – 150 с.
15. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник [Текст] / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, С. Л. Кандыбович. – Москва : ХАРВЕТ, 2001. – 455 с.
16. Зимбардо, Ф. Социальное влияние [Текст] / Ф. Зимбардо. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 448 с.
17. Зимняя, И.А. Педагогическая психология [Текст] : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2010. – 447 с.
18. Иванюшкин, А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека [Текст] / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – №. 4. – С. 29–33.
19. Игнатова, Л. Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения [Текст] /Л. Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. – Т.4, №3. – 74–79 с.

20. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2011. – 126 с.

21. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе [Текст] / В. С. Кузнецов. – Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.

22. Куинджи, Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников [Текст]: методическое пособие / Н. Н. Куинджи. – Москва : Аспект Пресс, 2000. – 139 с.

22. Лаптинский, В. В. Педагогические условия формирования системы ценностных отношений учащихся в воспитательном процессе [Текст] : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Удмурт. гос. ун-т. / В. В. Лаптинский – Ижевск, 2004. – 21 с.

23. Лобыкина, Е. Н. Научно-организационные подходы в области пропаганды знаний о рациональном питании [Текст] // О. И. Хвостова, В. З. Колтун Ю. В. Рузаев // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2007. – № 1. – С. 32-36.

24. Логинова, Н. А. Программа «Здоровье» в школе [Текст] / Н. А. Логинова // Справочник классного руководителя. – 2010. – №3. – С. 37-45.

25. Мазалова М. А. Здоровьесберегающий потенциал физкультминуток в начальной школе [Текст] М. А. Мазалова // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. Н. В. Тимушкиной, Д. В. Воробьева. – Саратов: Саратовский источник, 2017 – С. 258–262.

26. Мазалова, М. А. Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе [Текст] / М. А. Мазалова // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: матер. II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 85-летию Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» / под общ. ред.

Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. – Саратов: Саратовский источник, 2018. – 459-463 с.

27. Мазалова, М. А. Формирование знаний о здоровье человека у младших школьников [Текст] / М. А. Мазалова // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – С. 269– 273.

28. Мазалова, М. А. Осмысление инноватики как направления развития образования в отечественных историко-педагогических исследованиях [Текст] / М. А. Мазалова, А. А. Макарова // Непрерывная предметная подготовка в контексте педагогических инноваций: сб. науч. тр.: в 2 ч. – Саратов: Центр «Просвещение», 2016. – С. 35–38.

29. Макотра, И. В. Организация двигательной активности младших школьников во внеурочное время [Текст] // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под общ. ред. Н. В. Тимушкиной, Д. В. Воробьева. – Саратов: Саратовский источник, 2017. – С. 262–266.

30. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Текст] : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск: Изд-во «Вышая школа», 2010 – 286 с.

31. Обреимова, Н. И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков [Текст] : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Н. И. Обреимова, А. С. Петрухин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2007. – 383 с.

32. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников [Текст] : метод. пособие / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – Москва : Сфера, 1999. – 52 с.

33. Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга I. Здоровьесберегающие аспекты дошкольного и начального общего образования [Текст] : учебно-

методическое пособие / под ред. Э.М. Казина. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011. – 499 с.

34. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. – 3-е изд., стер. – Москва : Большая российская энциклопедия, 2009. – 527 с.

35. Подласый, И. В. Педагогика начальной школы [Текст]: учебник. – Москва : Владос, 2008. – 464 с.

36. Поляков, С. Д. Технологии воспитания [Текст]. – Москва : Владос, 2000. – 144 с.

37. Рожков, М. И. Организация воспитательного процесса в школе [Текст]. Москва : Владос, 2000. – 256 с.

38. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 ноября 2002 г. N 44 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.1178-02» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] / База данных «Гарант». – Режим доступа : <https://base.garant.ru/4178779/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

39. Гигиена детей и подростков [Текст] : учебник / Г. Н. Сердюковская, Л. М. Сухарева, В. В. Стан и др.; Под ред. Г. Н. Сердюковской. – Москва : Медицина, 1989. – 319 с.

40. Слесарева, Г. Д. Здоровьесберегающая деятельность учреждения [Текст] / Г. Д. Слесарева // Психолого-педагогическое обеспечение как здоровьесберегающий ресурс субъектов образовательного процесса. – Киров : Изд-во ВятГГУ, 2011. – С. 9–11 с.

41. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2006. – 318 с.

42. Созонов, В. П. Организация воспитательной работы в классе. Методическое пособие для классного руководителя [Текст] / В. П. Созонов. – Москва : Центр «Педагогический поиск», 2000. – 160 с.

43. Социально-психологические и духовно-нравственные аспекты семьи и семейного воспитания в современном мире [Текст] / отв. ред. В. А. Кольцова. – Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 954 с.
44. Трушкина, Л. Ю. Гигиена и экология человека [Текст] / Л. Ю. Трушкина. – Москва : ТК Велби, Издательство Проспект, 2006. – 528 с.
45. Ушинский, К. Д. Педагогические сочинения [Текст] : в 6 т. / К. Д. Ушинский ; [вступ. ст., сост. и примеч. С. Ф. Егорова] ; Акад. пед. наук СССР. – Москва : Педагогика, 1988–1990.
46. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. – Москва : Просвещение, 2010 – 31 с.
47. Формирование культуры здоровья как основы развития здоровой личности в условиях инновационного образовательного процесса [Текст] / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Тюмень, 27-28 апреля 2012 / под ред. доктора биол. наук, профессора Н. Н. Гребневой. – Тюмень : Вектор Бук, 2012. – 324 с.
48. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья [Текст] : учебное пособие / Ю. Г. Фролова. – Минск : Высшая школа, 2014. – 256 с.
49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2016. – 480 с.
50. Хрипкова, А. Г. Гигиена и здоровье школьника [Текст] / А. Г. Хрипкова. – Москва : Просвещение, 2007. – 190 с.
51. Школа здоровья и радости: опыт создания безопасной здоровьесберегающей среды [Текст] / под ред. К. А. Колесникова. – Киров, 2011 – 148 с.
52. Ярикова, Р. А. Социальная психология [Текст] / Р. А. Ярикова. – Москва : Олма-пресс, 2006. – 133 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Конспект занятия «Здоровое питание – залог здоровья»

Цели:

Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; учить детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.

Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

Подготовительная работа:

Конкурс рисунков «Витаминная кладовая». (В конце занятия проводится итог конкурса).

Оборудование: Компьютер, мультимедийный проектор, презентация, грамоты, значки (витаминов), рисунки учащихся.

Ход занятия

I. Организационный момент.

Звенит звонок!

Начинается урок!

Тихо девочки за парты сели, тихо мальчики за парты сели.

II. Введение в тему.

Ребята, к нам на урок сегодня прилетел Карлсон. Он хочет, чтобы мы посмотрели на его режим дня, который он составил.

На доску вывешивается режим дня Карлсона.

Ребята, рассмотрите внимательно режим дня нашего гостя. Как вы думаете, правильно ли Карлсон проводит время? Почему?

Чего не хватает в его режиме дня?

(не умывается, не делает зарядку)

А вы заметили, что чаще всего делает Карлсон?

(ест варенье и спит)

Ребята, скажите, а можно ли всегда питаться только один вареньем или только сладким?

(нет)

Почему?

(портятся зубы, снижается аппетит, набирается вес)

А мы хотим быть такими, как Карлсон? Что мы должны делать, чтобы не стать такими, как Карлсон?

Сегодня на уроке мы с вами будем говорить о правильном питании. И научим Карлсона этому.

III. Основная часть.

Да, ребята, сегодня мы поговорим о питании. Тема нашего урока «Здоровое питание – залог здоровья».

Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

Философ Сократ говорил: «Человек похож на ту пищу, которую он ест».

Предположите, что значит эта фраза?

Это значит: для того, чтобы быть здоровым, выносливым, нужно есть пищу, содержащую полезные вещества.

Какие эти вещества, мы узнаем позже. Сначала мне скажите, что вы едите, отгадав мои загадки.

1. Разгадывание загадок.

(после того, как дети называют отгадки, на экране появляются картинки).

Вильнет хвостом туда – сюда –

И нет ее, и нет следа. (рыба)

Может и разбиться,

Может и свариться,

Если хочешь в птицу

Может превратиться. (яйцо)

Я не сливки, не сырок,

Белый, вкусный... (творожок)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке:

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (яблоко)

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий:

Куда не приду,

Всех до слез доведу. (лук)

Бусы красные висят,

Из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

Красный нос в землю врос,

А зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен,

Нужен только красный нос. (морковь)

Лето целое старалась –

Одевалась, одевалась...

А как осень подошла,

Нам одежды отдала.

Сотню одежонок сложили мы в бочонок. (капуста)

Как вы думаете, почему на слайде именно эти продукты? (Они полезны)

Почему они полезны? (В них много витаминов)

2. Беседа о витаминах.

Правильно. Для жизнедеятельности человека необходимы биологически активные вещества. Это витамины. (Появляются витамины с буквами А, В, С, Д, Е). Витамины обозначаются буквами латинского алфавита.

Они поступают в наш организм вместе с растительной и живой пищей. Они содержатся в овощах, фруктах, мясных и молочных продуктах, ягодах и т.д. Каждый витамин в организме выполняет свою определенную функцию. Какие функции? Они расскажут сами.

Все:

Витамины А, В, С, Д, Е – так мы называемся

Быть здоровыми всем вам мы помочь стараемся.

Работа в группах. Ребята, каждой группе я раздам текст, а вам необходимо будет узнать, а затем рассказать ребятам для чего нужен этот витамин и где он содержится.

Витамин А очень важен для зрения и влияет на рост организма. При его недостатке в пище дети плохо растут.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Укрепляет организм, дает запас энергии, участвует в процессах кроветворения.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин С укрепляет организм, и человек меньше подвергается простудным заболеваниям, поэтому если не хотите заболеть гриппом, побольше ешьте свежие фрукты и сырые овощи.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д способствует укреплению тканей всего тела, укрепляет костную систему. Этот витамин в организме образуется и под действием солнца, поэтому, чтобы быть здоровым, летом всем нужно загорать.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!

Витамин Е – принимает участие в процессах роста и развития организма. А еще его называют витамином красоты. Если вы будете больше есть такие продукты, где много витаминов Е, то станете красивыми.

Витамин Е, мы советуем тебе,
Чтоб и рос ты, и жил,
Ни о чем не тужил.
Физкультминутка – гимнастика для глаз.

3. Беседа «Из чего состоит наша пища».

Для нормальной деятельности организму требуются и другие питательные вещества. Для роста организму в первую очередь требуются белки. Белки – строительный материал организма. Они составляют почти пятую часть веса тела человека. Больше всего белков содержится в продуктах животного происхождения: мясных, рыбных и молочных. Содержатся белки и в растениях. Особенно много их в фасоли, бобах, сое, гречневой крупе, орехах.

В большинстве продуктов кроме белков есть жиры. Жиры – основной источник энергии, то есть она дают силу нашему организму. Жиров, конечно, много в масле. Сливочное и растительное масла почти полностью состоят из жиров. Но жиры есть и в молочных продуктах, и в мясе, и в рыбе. Без него человек не смог бы работать, учиться, заниматься спортом. Кроме того, жиры помогут организму сопротивляться болезням. Но много жирной пищи есть вредно.

Все дети очень любят сладости. В них тоже есть и белки, и жиры, но больше всего в них углеводов. Углеводы, как и жиры, являются для нашего организма источником энергии. Углеводы придают любимым лакомствам сладкий вкус. Их много в овощах, фруктах, ягодах, хлебе, крупе.

4. Правильное питание – что это?

Вы узнали, из чего же состоит наша пища, какие вещества необходимы организму, посмотрели, какие продукты содержат эти вещества. Но, чтобы еда шла на пользу нашему здоровью, необходимо соблюдать определенные правила.

В парах попробуйте составить правила приема пищи.

1. Перед едой мой руки с мылом.
2. Старайся соблюдать режим питания (завтрак, обед, полдник, ужин).
3. Ешь не торопясь, небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
4. Во время еды не разговаривай и не читай.
5. Ешь в меру, не переедай.
6. Воздерживайся от очень жирной, острой, солёной пищи. Не ешь много сладостей.
7. Старайся питаться разнообразно, организм должен получать всё необходимое.

5. Беседа о бесполезных продуктах питания.

Наряду с полезными продуктами, есть много еды бесполезной и даже вредной для нашего организма. Многие из этих продуктов вы очень любите

и часто покупаете в магазине. Вот, например, всеми вами любимые газировка, кириешки, чипсы, сухарики. Все эти продукты содержат различные химические соединения, которые разрушают наш организм.

В газированной воде много газов. Если встряхнуть бутылку, то пузырьки цепляются за стенки бутылки. Вот и за стенки нашего желудка они цепляются также и делают ему больно. Возникает отрыжка. Если это будет происходить часто, то желудок будет болеть. А еще добавляют туда разные подсластители. Часто у детей бывает аллергия на многие из этих добавок. А еще можно набрать лишний вес, если пить ее постоянно.

Один из компонентов пепси или колы – кофеин. Кофеин так же оказывает вредное воздействие на работу внутренних органов детского организма, что может привести к развитию серьезных заболеваний. Дети, употребляющие газировку, гораздо хуже спят.

Вред чипсов и сухариков заключается в том, что они обжариваются в большом количестве масла. Если их много будете есть, то можете набрать лишний вес. А еще туда добавляют разные специи. Они сильно раздражают желудок.

Много специй в супах быстрого приготовления.

К вредным продуктам можно отнести любимые многими гамбургеры и хот-доги. Эта пища содержит много жиров, которые плохо усваиваются организмом, кроме того, эти продукты чаще всего употребляются в сухом виде, что очень вредно для здоровья.

Вредными для человеческого организма являются и жевательные резинки. Они были созданы для того, чтобы очищать рот и зубы от сахара и бактерий, поэтому жевать их нужно 10-15 минут после еды, а не на целый день и не на голодный желудок. Чем больше жевательная резинка находится во рту, тем больше бактерий в ней соберется. Кроме того, она мешает думать и учиться: из – за нее вся кровь приливает к желудку вместо головы, которая начинает хуже соображать.

Все дети, да и многие взрослые любят сладости. Мы говорили, что это источник углеводов. Но в большом количестве есть сладкое очень вредно. Например, если будете есть много конфет, то у вас будут портиться зубы. Поэтому, если хотите сохранить здоровье, ешьте поменьше сладкого, чипсов, гамбургеров, пейте меньше газировки.

Лучше ешьте фрукты, овощи, пейте соки и молоко. Даже если вы терпеть не можете молоко, то уж, наверняка не откажетесь от сладкого творожка или мороженого. Все это вкусно и полезно для вашего здоровья.

IV. Обобщение и закрепление.

Попробуйте составить дневной рацион правильного питания для Карлсона.

V. Итог конкурса рисунков “Витаминная кладовая”.

Победители конкурса рисунков “Витаминная кладовая” награждаются памятными призами.

VI. Итоги занятия.

- Понравилось ли сегодняшнее занятие?
- Что понравилось?
- Что нового узнали на занятии?
- О каких продуктах говорили?
- Какие продукты полезно есть?
- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы!