



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 МАТЕМАТИКИ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
МАТЕМАТИКЕ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЮ

**Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий на
уроках окружающего мира в 3-м классе**
Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
64,95 % авторского текста
Работа рекомендована к защите

« 10 » июня 2021г.
И. о. зав. кафедрой МЕиМОМиЕ
Звягин Константин
Алексеевич

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408-070-4-1
Миназова Елена Робертовна
Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
О Осолодкова Елена
Владимировна

Челябинск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ.....	7
1.1 Анализ показателей, характеризующих состояние здоровья современных младших школьников	7
1.2 Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе	14
1.3 Применение образовательных здоровьесберегающих технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе.....	24
Выводы по главе 1	30
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ.....	33
2.1 Диагностика реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе	33
2.2 Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе.....	48
Выводы по главе 2	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	63
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ В	73
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Цель современной школы – подготовить детей к самостоятельной жизни. Каждый школьник должен получить необходимые знания в процессе обучения, которые сможет применить и реализовать в дальнейшей жизни. Большую ценность имеют те знания, которые возможно применить на практике.

Достижение названной цели в школе может быть достигнуто с помощью образовательных здоровьесберегающих технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающегося. Учитель, владея знаниями здоровьесберегающей педагогики, выстроит урок с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Одной из приоритетных направлений в политике государства является ценность здоровья подрастающего поколения. О важности сохранения и укрепления здоровья уделяется внимание в Федеральных государственных образовательных стандартах и правительственных документах. ФГОС НОО включает указания по формированию у школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни. В соответствии с ФГОС НОО при получении знаний осуществляется процесс укрепления физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы определяется как «выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

Поэтому цель работы образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья – создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие личности с учетом ее физиологических и интеллектуальных способностей, удовлетворение ее потребностей и возможностей.

Современное образование столкнулось с серьезной проблемой – ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. Появляются данные статистики, в которых видно, что увеличивается уровень заболеваемости. Около 25-30% детей, поступающие в первый класс, уже имеют те или иные отклонения в здоровье. Основная задача школы – дать необходимое образование ученикам с сохранением стабильного состояния здоровья.

Большая ответственность возлагается на учителя начальных классов, так как именно он сможет с раннего возраста привить навыки здорового образа жизни. В этом педагогу поможет грамотное применение образовательных здоровьесберегающих технологий, цель которых обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Школьное образование должно обеспечить каждого ученика знаниями по выполнению правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Школа играет важнейшую роль в сохранении и укреплении здоровья ребенка.

Актуальность данного исследования обусловлена тем фактом, что ребенок большую часть своего времени проводит в школе. В младшем школьном возрасте наиболее интенсивно происходит процесс развития и роста организма, ему свойственны повешенная двигательная активность, закладываются навыки ведения здорового образа жизни.

Наибольшим потенциалом для овладения знаниями здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». В учебниках курса «Окружающий мир» в третьем классе особое внимание уделяется формированию знаний о здоровье и о безопасном образе жизни. Обучающиеся приобретают знания безопасного поведения в условиях повседневной жизни и запоминают, как следует вести себя и

какие меры необходимо предпринимать в различных опасных для жизни и здоровья ситуациях. Ребенок на учебном предмете «Окружающий мир» получает важную информацию о том, как сберечь свое здоровье и какой вред можно нанести своему организму, если не соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

Содержание указанного курса формирует у младших школьников представлений о строении и жизнедеятельности организма человека, знакомит с системами органов человека и их основными функциями. Благодаря учебному предмету «Окружающий мир» педагог закладывает фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни учеников.

Таким образом, применение здоровьесберегающих образовательных технологий педагогом является необходимым условием для улучшения состояния здоровья обучающихся посредством предмета «Окружающий мир».

Возникает противоречие, которое обусловлено необходимостью использования здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе изучения предмета «Окружающий мир», что продиктовано требованиями ФГОС НОО с одной стороны, и недостаточным методическим обеспечением данного процесса с другой.

Проблема исследования: какие здоровьесберегающие образовательные технологии возможно применять учителю на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе?

Таким образом, нами сформулирована тема: «Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках окружающего мира в 3-м классе».

Объект исследования: использование здоровьесберегающих образовательных технологий в третьем классе.

Предмет нашего исследования: процесс использования здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир».

Цель нашей работы: изучение направлений реализации здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи:

1) изучить материалы о состоянии здоровья современных младших школьников;

2) изучить применение здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе и на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе;

3) провести анкетирование среди педагогов начальной школы и выявить уровень сформированности знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни;

4) разработать рекомендации для учителей начальных классов по применению здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир».

Для выявления специфики реализации на учебном предмете «Окружающий мир» здоровьесберегающих образовательных технологий были приложены следующие методы исследования:

Теоретические: анализ литературы по исследуемой теме.

Диагностические методы исследования: тестирование

База проведения эксперимента: исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №53 г. Челябинска».

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в работе учителя по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе.

Данная работа имеет следующую структуру: введение, две главы, заключение, список используемых источников, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ

1.1 Анализ показателей, характеризующих состояние здоровья современных младших школьников

Здоровье детей – это один из основных показателей благополучия и процветания нации. В современный период продолжается тенденция к ухудшению показателей здоровья школьников, которая характеризуется ростом распространенности функциональных расстройств и хронических болезней, ухудшением показателей физического развития. Проблема состояния здоровья детей сегодня как никогда актуальная.

Изучены данные о влиянии различных факторов на здоровье детей, из них особое место отводится внутришкольным условиям и регламентации режима дня. Организация школьного обучения в России направлена на получение большого количества информации, которая с каждым учебным годом нарастает и усложняется. Неблагоприятные условия, такие как плохая освещенность, неправильно подобранная школьная мебель, нарушение требований к световому и воздушно-тепловому режиму, большое количество детей в классе, перечисленные факторы обусловлены несоблюдением гигиенических регламентов в классе. Школьник, сталкиваясь с подобными условиями обучения, наносит непоправимый ущерб своему здоровью. Педагогу необходимо создать благоприятную среду в классе, используя здоровьесберегающие технологии, благодаря чему сохранить здоровье детей на протяжении всего периода обучения.

В настоящее время среди младших школьников, поступающих в первый класс, практически здоровых только 20-25% детей. По исследованиям М. М Безруких и С. П. Ефимовой 5-10% первоклассников

страдают хроническими заболеваниями уха, горла, носа; 8-10% имеют нарушения зрения, более 20% составляют «группу риска по развитию близорукости; у 15-20% отмечается различные нарушения психофизической сферы [6]. Как отмечает В. И Ковалько 45% детей, приходящих в первые классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья [18]. За время обучения в школе количество здоровых детей уменьшается в 4 раза. Все это приводит к тому, что у первоклассников затрудняется процесс адаптации к школе и вырабатывается негативное отношение к процессу обучения.

Значимым показателем, определяющим здоровье детей, является физическое развитие, отражающее влияние факторов окружающей среды на растущий организм и может прогнозировать дальнейшее состояние здоровья во взрослой жизни. Многочисленные исследования свидетельствуют о разнонаправленной динамике физического развития современных детей. В исследованиях разных лет прослеживается отличие, что современные дети превосходят своих сверстников по основным антропометрическим показателям и видимым изменениям пропорций тела. Вместе с тем на фоне роста антропометрических показателей установлено снижение силовых возможностей [15].

Особое место в совокупности условий, влияющих на здоровье детей, занимают факторы, воздействующие на эмоциональное и физическое благополучие ребенка в процессе обучения в общеобразовательных организациях. К ним можно отнести школьно-обусловленные факторы риска: недостаточный уровень санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных организациях, нарастание учебной нагрузки, стрессовая педагогическая тактика, недостатки в системе физического воспитания, несоблюдение режима труда и отдыха, сна и пребывания на воздухе, проблемы организации медицинского обслуживания школьников и наблюдения за их здоровьем [15]. Охрана и укрепление здоровья обучающихся опирается

на создание условий, которые соответствуют требованиям санитарных и гигиенических правил, соблюдение которых позволит сохранить здоровье обучающихся.

Как отмечает А. А. Баранов среди условий жизнедеятельности, влияющих на формирование здоровья, наиболее значимыми являются условия воспитания и обучения в семье и в образовательной организации. Частые стрессовые ситуации в повседневной жизни детей, ухудшение качества питания в семье и в школе, неблагоприятные экологические условия, низкий социально-экономический и культурный уровень значительного числа семей, недостаточно эффективное и качественное медицинское обеспечение [8]. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся затрагивает не только семью, но и учителя. Педагог приучает детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

Следующее из условий, оказывающих влияние на здоровье ребенка, относится индивидуальный суточный распорядок или режим дня. Грамотно составленный распорядок дня должен включать в себя оптимальный уровень двигательной активности, в том числе на открытом воздухе, чередование труда и отдыха, достаточный по продолжительности сон, способствующий нормальному росту и развитию организма.

Известно, что основными элементами режима дня детей служат: режим питания, время пребывания на воздухе, продолжительность и кратность сна, продолжительность и место обязательных занятий (как в условиях образовательных организаций, так и дома), время досуга, двигательная активность. В процессе взросления ребенка его режим дня подвергается изменениям, что объяснимо появлением новых интересов [9]. Нарастание количества предметов и школьной нагрузки также влечет за собой негативные изменения в режиме дня обучающихся. Несоблюдение режима дня служит причиной нарушения здоровья и

физического развития детей, снижает их умственную и физическую работоспособность.

Вопросам сохранения здоровья обучающихся современные учителя уделяют большое внимание. Ведь успешность обучения в школе в значительной степени зависит не только от качества преподавания учебных предметов, но и от состояния здоровья школьников (т.е. уровня физического и нервно-психического развития, уровня функционирования основных систем организма, степени сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям, наличия или отсутствия хронических заболеваний) [6].

Установлено, что одной из причин возникновения различных «школьных» болезней более чем у 30% от общей численности детей является неудовлетворительное качество питания, организованного в школе. По данным исследований, приведенным бывшим Министром образования РФ В. М. Филипповым, 70% функциональных расстройств перерастают в хронические заболевания, увеличение нервно-психических расстройств (в 2 раза), заболеваний сердечно-сосудистой системы (более чем в 2 раза). Из этого можно сделать вывод, что в школах отсутствует здоровьесберегающая среда. Вызывает тревогу ситуация в лицеях, гимназиях. 50% гимназистов заканчивают учебный день с признаками сильного и выраженного переутомления, а в общеобразовательной школе это 20-30%. Негативные факторы микроклимата школы составляют в начальной школе 12,5%, а к окончанию школы – до 21% [35].

Перед учителем стоит значимая задача по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в образовательной среде, а перед обучающимся улучшить состояние своего здоровья и усвоить навыки по здоровьесбережению. Для образовательных организаций и педагогов Е. А. Чернявской предлагаются различные способы, как решить проблему сохранения здоровья учеников:

1. Педагогу необходимо определить максимально допустимую учебную нагрузку для младшего школьника.

2. Разгрузить учебную нагрузку за счет грамотного составления учебного расписания с точки зрения здоровьесбережения.

3. Распределять объемы домашних заданий.

4. Включить в урок динамические паузы и физкультминутки, которые помогут сменить вид деятельности ребенка.

5. Продумать учителю условия организации здоровьесберегающих сред, как микро- (в классе, в школе, в семье), так и макросреды (ближайшее окружение школы, дворы жилых домов).

6. Одним из главных направлений образования должно стать формирование мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни [35].

Также на сегодняшний день существует проблема оснащения школы оборудованием с учетом принятых нормативов к образовательным организациям. Современные требования предполагают создание кабинетов релаксации. Многие школьные рекреации во время перемен могут становиться зонами отдыха. Каждая школа нуждается в педагоге-психологе, который осуществляет сопровождение образовательного процесса с целью обеспечения гармоничного развития ребенка.

Необходимо, чтобы педагог отслеживал состояние внутришкольной среды, в которой протекает процесс обучения детей и опирался на гигиенические требования и нормативы, которые прописаны в современном санитарном законодательстве (СанПиН). Несоблюдение санитарно-гигиенических норм приводит к ухудшению и ослаблению состояния здоровья младших школьников, поэтому учитель должен формировать школьную среду, направленную на оздоровление обучающихся и стараться оградить от неблагоприятных факторов образовательной среды.

Педагогу так же важно обращать внимание на осанку обучающихся во время занятий, так как ее функциональные нарушения являются одним из самых распространенных отклонений в состоянии здоровья у современных детей.

По мнению Е. Н. Ворсина, А. А. Гужаловского, Л. Д. Глазыриной нарушению осанки способствуют [14]:

- недостаток двигательной активности. Это наиболее частая причина возникновения нарушений осанки и как следствие слабость мышц туловища, либо неравномерность их развития;

- длительное вынужденное сидение на одном месте, особенно если стул и стол не соответствует росту и пропорциям тела ребенка;

- ношение тяжести (набитого книгами портфеля) в одной руке. Целесообразно иметь ранец, который школьник будет носить за спиной.

Младший школьный возраст характеризуется перестройкой организма на интенсивный рост и развитие, поэтому важно сохранять правильную позу и следить за осанкой детей. Нарушение положения позвоночного столба, особенно в период роста, может привести к деформации костного скелета, расстройству нервной деятельности, двигательного аппарата, что будет причиной частых головных болей, повышенной утомляемости, и снижения аппетита. Между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья [17].

Педагогу начальных классов важно проводить уроки с попыткой введения различных форм организации двигательной активности, в ходе которой происходит смена вида деятельности обучающихся, что дает им эмоциональную разрядку, готовность получать знания и концентрировать свое внимание.

Беспокойство вызывает у педагогов и родителей организация свободного времени младших школьников. В основном они проводят его перед экраном гаджета или за компьютером. Педагогу начальных классов

следует дать рекомендации родителям как обезопасить ребенка от негативного влияния компьютера, к которым можно отнести:

- время пребывания за компьютером не должно превышать 15-20 минут, грамотно организовать рабочее место ребенка;
- чтобы избежать ухудшения зрения ребенку нужно сидеть на расстоянии 50-60 см от монитора;
- обязательно, чтобы источник света располагался слева от монитора.

Данные правила помогут родителям предупредить чрезмерное переутомление глаз и поддержат правильную осанку у ребенка.

С младшего школьного возраста педагогу необходимо познакомить детей с культурой досуга. Необходимо объяснить младшим школьникам, что досуг – это деятельность, направленная на восстановление собственного здоровья и осуществляется по собственным интересам и увлечениям. Педагогу следует научить детей грамотно распоряжаться свободным временем и гармонично распределять в течение дня отдых, учебу и физические нагрузки.

Школьники ограничены во времени, в первой половине дня, поэтому выбирают себе секции в вечернее время. В начальной школе наиболее распространены такие секции, как музыкальная школа, самбо, шахматы, танцы, пение и др. [25]. Педагогу следует ознакомиться с досуговой деятельностью каждого обучающегося и знать, каким образом ребенок планирует проводить свое свободное время.

Таким образом, состояние здоровья современных школьников внушает серьезное опасение и требует всестороннего изучения и внимания, как со стороны педагогов школ, так и родителей.

Показатели здоровья детей России являются актуальной проблемой современного образования. Появляются данные статистики, в которых видно, что увеличивается уровень заболеваемости. В настоящее время

среди младших школьников, поступающих в первый класс, практически здоровых только 20-25% детей.

Укрепление здоровья младших школьников – приоритетное направление в работе учителей начальных классов. Учителю требуется соблюдать санитарные и гигиенические правила в образовательном процессе. Педагогу необходимо научить детей оптимально организовывать свое свободное время и выбирать наиболее предпочитаемые интересы, которые направлены на восстановление здоровья.

Ухудшение состояние здоровья младших школьников следует рассматривать, как серьёзную педагогическую проблему, поэтому учителю необходимо заниматься укреплением и охраной здоровья обучающихся.

1.2 Здоровьесберегающие образовательные технологии в начальной школе

В последние годы значительно сократилось число абсолютно здоровых детей, стремительно растёт число хронических заболеваний, увеличивается число детей, имеющих несколько диагнозов одновременно, поэтому в настоящее время политика государства направлена на то, чтобы сохранить и укрепить здоровье школьников. В этих условиях внедрение в процесс обучения и воспитания здоровьесберегающих технологий является одним из эффективных средств, с помощью которых педагог может предотвратить ряд проблем, связанных со здоровьем обучающихся [3].

Основная идея здоровьесбережения– это воспитание сознательного отношения к здоровью, формирование психологической установки на здоровый образ жизни и на развитие своего психофизического потенциала, а также создание организационных, психолого-педагогических и материально-технических условий, для того чтобы

обучение в школе не разрушало, а сохраняло и укрепляло здоровье [3]. По мнению Н. К. Смирнова «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся» [33].

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить ребенку возможность укрепления и сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые универсальные действия по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [36]. Применение здоровьесберегающих технологий педагогом в обучении является важной частью здоровьесберегающей педагогики.

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у обучающихся качеств, необходимых им для успешного выполнения учебных задач. Получение знаний в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровом образе жизни [18]. В дальнейшем обучающиеся смогут самостоятельно вести правильный образ жизни и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

Использование здоровьесберегающих технологий учителем выражается через привлечение детей к приемам здорового образа жизни, соблюдение элементарных гигиенических правил, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения.

В. И. Ковалько [18] считает, что весь процесс обучения в условиях здоровьесберегающей педагогики включает в себя три этапа, которые отличаются поставленными задачами и особенностями методики:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Основными задачами первого этапа являются:

- 1) сформировать смысловое представление о здоровьесбережении;
- 2) создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни;
- 3) добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения);
- 4) предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления формируются благодаря тому, как дети выполняют вместе с учителем комплекс движений физкультминуток, просматривают наглядные пособия и анализируют собственное состояние здоровья. Все это создает основу, которая в дальнейшем поможет сформировать правила здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основными задачами второго этапа являются:

- 1) уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения;
- 2) добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- 3) формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Данные задачи могут решиться одновременно. Эффективность во многом будет зависеть от подбора методов, приемов и средств обучения. Применяя методы активного обучения, следует прикреплять наглядность, направленную на понимание здорового образа жизни. Используя методы

словесного воздействия, такие как беседа, дискуссия, появляется возможность анализа и разбора правил здоровьесбережения.

Следует широко использовать комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы). Такой подход поможет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здоровьесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основными задачами третьего этапа являются:

1) добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения;

2) добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

3) обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решиться как одновременно, так и последовательно. На этом этапе делается акцент на повторении основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых условиях. Таким образом, происходит процесс закрепления знаний и вырабатывается крепкий навык применения их в различных условиях.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков обучающихся по здоровому образу жизни педагоги используют различные методы и приемы:

- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы [18].

Средствами здоровьесбережения могут являться физкультминутки и подвижные перемены, различные виды гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для глаз), подвижные игры, которые педагог выбирает в соответствии с конкретными условиями.

Для того чтобы помочь детям сохранить психическое и физическое здоровье педагогу необходимо поддерживать двигательную активность школьников, организовывать подвижные игры на перемене, включать в урок динамические паузы и проводить минутки релаксации.

Эмоциональное состояние ребенка зависит и от социально-психологического климата в классе, поэтому педагогу необходимо выстраивать доверительные отношения с обучающимися и настраивать на продуктивную учебную деятельность. Успешный эмоциональный настрой способствует лучшему усвоению учебного материала и стремлению детей получать новые знания.

Для решения проблем, сохранения здоровья обучающихся педагогам и родителям предлагает свою методику доктор Базарный [5]. Эта методика называется «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей [31].

Автор данной методики рекомендует воспользоваться шестью практическими советами, которые можно применить в повседневной практике в работе с детьми, такие как:

1. Ребенок должен как можно больше двигаться.

Одним из важных условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию

работоспособности в течение всего учебного дня [18].

2. Не усади!

Адаптация детей к режиму смены динамических поз. Во время урока обучающиеся сидят и за партами, и стоят за конторками. Опыт показал, что работа за конторкой оказывает положительный эффект на здоровье детей. Данная методика укрепляет весь опорно-двигательный аппарат, предупреждает искривления позвоночника, повышаются психическая устойчивость, внимание, творческие способности и исчезает утомляемость.

3. Никакой преграды глазу ребенка!

Ребенку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты.

4. Да здравствует рукотворчество!

Ребенок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование, вышивка и т.д.).

5. «Нам песня строить и жить помогает...»

Чтобы ребенок вырос здоровым, эмоционально устойчивым и нравственно защищенным, позволяйте ему петь песни самостоятельно, в хоре, дома с семьей. Музыка благотворно влияет на психическое состояние и развивает слух. Следует проводить на уроке музыкальные физминутки и паузы.

6. Образы управляют миром.

Урок проводится с использованием наглядно-образного материала, который развивает пространственное восприятие и воображение. Следует включать детей в процесс поиска новой информации и активизировать внимание выполнением творческих заданий.

Применение методики В. Ф. Базарного в педагогической работе гарантированно даст положительные результаты в профилактике заболеваний обучающихся.

В профессиональной деятельности педагога здоровьесберегающие технологии можно определить как совокупность принципов здоровьесбережения и педагогического мастерства, обеспечивающие благоприятную адаптацию школьника к образовательному процессу, а также сохранение на протяжении всего обучения здоровья ребенка.

Это многогранная деятельность педагога, при которой он полностью выполняет учебную программу, формирует у обучающихся интерес к преподаваемому предмету, устанавливает с ними доверительные отношения, предотвращает возникновение неблагоприятных состояний и учитывает все индивидуальные особенности обучающихся для достижения положительных результатов в их обучении [26].

Среди задач, встающих перед педагогом, решившем использовать в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, выделяют следующие:

- оценка своих профессиональных достоинств и недостатков;
- после выявления достоинств и недостатков своей профессиональной деятельности, обязательное посещение курсов повышения квалификации в области здоровьесберегающих технологий;
- анализ и пересмотр педагогических приемов, которые использует в своей деятельности педагог, связанных со здоровьем обучающихся;
- непосредственное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы [16].

Учителя начальных классов несут ответственность за здоровье обучающихся во время образовательного процесса, поэтому педагогу важно организовывать безопасную школьную среду и получать больше новых знаний о здоровьесберегающих технологиях, реализовывая их в практической деятельности.

Отличительными чертами здоровьесберегающих технологий в

образовательном процессе школы являются:

– использование методов, направленных на оптимизацию образовательного процесса путем устранения негативных факторов (плохая освещенность, маленькая или слишком большая мебель, отсутствие горячего питания) и применение здоровьесберегающих технологий (физические разминки, включение в учебный план подвижных игр, прогулок на свежем воздухе и т. п.);

– использование технологий, направленных на решение конкретных задач здоровьесбережения: предотвращение переутомления, смена вида деятельности, обучение школьников приемам по защите своего здоровья и получение знаний о здоровом образе жизни;

– комплексное использование технологий на единой методологической основе [26].

Обязательным условием образовательного процесса является забота о здоровье обучающихся. Главная задача педагога это полноценное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, которое дает школьникам комфортное и безопасное пребывание в образовательной организации.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией подразумевается система, которая создает максимально комфортные условия для сбережения, укоренения и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников образовательного процесса. В такую систему входит:

1. Использование статистических данных, полученных от различных наблюдений за состоянием здоровья обучающихся, проводимых врачами, и педагогами в процессе образовательной деятельности, ее корректировка в соответствии с уже полученными данными.

2. Анализ особенностей возрастного развития обучающихся и

выработка образовательной стратегии и тактики, соответствующей индивидуальным особенностям мыслительных процессов определенной возрастной группы.

3. Внедрение и поддержание положительного эмоционально-психологического климата на уроках при реализации здоровьесберегающих технологий.

4. Включение разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности обучающихся, направленных на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, повышение работоспособности [26].

Педагогу следует учитывать все факторы и особенности возрастного развития младших школьников, анализировать эмоциональное и физическое состояние детей и вовремя предотвращать негативные влияния внешней среды. Для проведения урока, который будет соответствовать всем критериям здоровьесбережения, педагогу следует грамотно подходить к составлению плана занятий.

При планировании урока учителю нужно учитывать следующие факторы:

1. Состояние кабинета: расстановка мебели, температура воздуха, работоспособность и размещение осветительных ламп класса и у доски, присутствие неприятных звуков и т. д.

2. Регулярность изменений форм деятельности: фронтальная, групповая, парная, самостоятельная работа, письмо, чтение, говорение, слушание, изучение наглядных пособий, диалог, выполнение заданий и др. Оптимально использовать 4-7 форм и видов деятельности за урок. Постоянная смена деятельности побуждает обучающихся адаптироваться к новым условиям.

3. Длительность одного вида учебной деятельности должна составлять 7-10 минут.

4. Необходимо чередование различных видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д.) не позже, чем через 10-15 минут.

5. Использование методов, способствующих развитию инициативы и творческого самовыражения обучающихся. Использование метода свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

6. Использование технических средств обучения (с учетом гигиенических норм).

7. Следить за осанкой и положением учеников за рабочим местом.

8. Проведение физических разминок, их включение во время урока, Оптимальное количество и длительность – через 15-20 минут урока по 1 минутке, состоящей из трех легких упражнений с тремя повторами каждого упражнения.

9. Развитие у учеников мотивации к учебе на уроке – желания учиться, стремления к познанию нового, интерес к изучаемому материалу с помощью специальных педагогических методов для повышения этой мотивации: шуток, улыбок, интересных заданий.

10. Урок должен содержать в себе вопросы, связанные с темой сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Учителю необходимо рассказывать ученикам о возможных последствиях выбора того или иного поведения, формировать положительное отношение к человеку и его здоровью как к ценности, необходимости в здоровом образе жизни, выработать индивидуальный способ безопасного поведения и т. д.

11. Создание атмосферы психологического комфорта во время урока.

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

– на насыщенность урока, т. е. количество времени, потраченного школьниками на учебную деятельность (норма – не менее 60% и не более 75-80%);

– на время появления усталости у учеников и понижения их активности;

– на темп урока:

– на особенности завершения урока (проведение рефлексии и оценивание работы на уроке каждого ученика).

Эффективность позитивного воздействия на здоровье обучающихся оказывает применение различных оздоровительных мероприятий, которые отличаются не только содержанием используемых приемов и методов, сколько их грамотной включенности в систему обучения и воспитания, направленную на благо здоровья учеников.

Таким образом, первостепенная задача педагога рационально применять здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, готовность и способность педагога обеспечить высокий уровень обучения и воспитание культуры здоровья у обучающихся, а также научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

1.3 Применение образовательных здоровьесберегающих технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения позволяет сохранить и укрепить здоровье детей. Основной целью школы является создание условий обеспечивающих охрану и укрепление здоровья обучающихся, так как здоровые дети – это залог успешного обучения.

Подвижные игры и музыкальные паузы необходимо проводить на всех уроках, особенно это важно для младших школьников. Во время урока ребёнок начинает меньше двигаться, его основные нагрузки связаны теперь с умственной деятельностью, но у него по-прежнему остаётся потребность в игровой деятельности [4]. Поэтому учителю важно на уроке уметь проводить физкультминутки, совмещая с тематикой урока. Физкультминутки могут проводиться с музыкальным сопровождением, в стихотворной форме с элементами двигательной активности, помогающие восстановить работоспособность и внимание школьника.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, гимнастика для глаз, и упражнения, направленные на восстановление дыхания.

На учебном предмете «Окружающий мир» рекомендуется проводить такие физкультурные паузы:

1. Упражнение «Потягивание». Сидя раскрыть руки, поднять вверх, потянуться назад, потом вперед, вправо, влево (3 раза).

2. Игра «Ветер». Дети представляют, как ветер колышет деревья, поднимают руки вверх, делают наклоны вместе с туловищем вправо и влево, имитируя при этом шум ветра.

3. Физминутка «Забег лошадей». Детям предлагается немного пофантазировать и очутиться на скачках.

Итак, старт! (громкий хлопок в ладоши).

Наши лошадки и наездники поскакали, (стучим по коленям ладошами).

Лошади бегут по песку, (потираем ладоши друг о друга).

Лошади бегут по болоту, (стучим по щекам, изображая, как хлюпает вода).

Бежим по мостовой, (ударяем кулаками по груди).

А впереди барьер, (руками показываем, как его перепрыгиваем).

Двойной барьер, (дважды показываем).

Снова бежим – бежим, ура, финиш!

4. Физминутка «Грибник». Рассказывая стихотворение, дети показывают движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми ритмичными.

Гриша шел – шел – шел, (шагаем на месте).

Белый гриб нашел, (хлопки в ладоши).

Раз – грибок, (наклоны в разные стороны).

Два – грибок,

Три – грибок,

Положил их в кузовок (шагаем на месте).

5. Физминутка «У оленя дом большой».

У оленя дом большой, (руки над головой – изображаем крышу дома).

Он глядит в свое окошко. (показываем как всматриваемся в даль).

Зайка по полю бежит, (показываем уши зайца двумя руками над головой).

В дверь к нему стучит: (изображаем стук в дверь кулаком).

«Тук-тук, дверь открой, (имитируем рукой, как открываем дверь).

Там в лесу охотник злой». (руки на поясе, поворачиваемся вправо и влево).

«Зайка, зайка, забегай! (показываем рукой приглашение домой).

Лапу мне давай». (протягиваем руки с открытой ладонью).

Для предупреждения зрительного утомления и близорукости можно на рабочем месте выполнить следующие упражнения в течение 3-5 минут. Все упражнения выполняются сидя. Комплекс упражнений для глаз разработан профессором Э. С. Аветисовым [1].

Упражнение 1. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2. Руки – на пояс, повернув голову вправо, посмотреть

на локоть правой руки, повернув голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в сходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4. Руки – вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

Упражнение 5. Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, провести взгляд на кончик носа на 3-4 секунды. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6. Закрыть веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Гимнастика по Аветисову для глаз окажет неоценимую помощь в восстановлении зрения. Её действие направлено на снятие напряжения и тренировку различных мышц зрительного аппарата.

Игра – самая предпочитаемая форма работы для детей, особенно младшего школьного возраста. Благодаря игровой деятельности у ребенка появляется заинтересованность в совместных делах, потребность в активных двигательных действиях, проявление творчества и инициативы, поэтому полезно учителю проводить подвижные игры на малых переменах. Учителю следует подобрать игры, которые возможно проводить в помещении, а также на открытом воздухе.

Обязательное условие эффективного проведения подвижных упражнений и игр – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим и уставшим видом не даст должного результата. Поэтому важно настроить детей на активный вид деятельности.

Дети имеют сильную естественную потребность в движении, чтобы дети проводили каникулы с пользой для здоровья, учителю необходимо

познакомить детей с различными подвижными играми и спортивными развлечениями, которые имеют большое гигиеническое и воспитательное значение. Особенно следует выделить учебное пособие авторов А. А. Плешакова и М. Ю. Новицкой данный учебник по курсу «Окружающий мир» входит в систему «Перспектива».

В 3 классе младшие школьники знакомятся с анатомо-физиологическими основами, изучают важнейшие органы чувств человека и их функции, приобретают осознанное представление о необходимости соблюдения правил личной гигиены. Эти знания дети получают из ряда тем «Строение тела человека», «Как работает наш организм», «Что такое гигиена», «Наши органы чувств», «Школа первой помощи», «Здоровью цены нет». При изучении курса обучающиеся достигают личностных результатов, таких как формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни и бережное отношение к собственному здоровью.

В содержании 3 класса прослеживается тема «Детские игры – школа здоровья». Дети знакомятся с народными играми (игры-потешки, словесные игры, игры спортивного типа, учебные игры-загадки), выясняют их особенности и пробуют поиграть в них в классе. Учитель может внедрять в урок подвижные или спокойные игры, предлагая обучающимся выбрать из теста учебника понравившуюся им игру.

Учителю следует знакомить детей с правилами безопасности, которые необходимо соблюдать для того, чтобы игры и развлечения приносили только пользу для здоровья, особенно во время летних и зимних каникул, когда дети проводят большую часть времени на улице. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на развитие и укрепление всего растущего организма. Они являются прекрасным средством тренировки в ходьбе, беге, прыжках. Они развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость [33].

В работе учителя следует применять подвижные игры с

дидактической направленностью, такие как:

1. Игра «Правила гигиены». Все ученики становятся в круг. Ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

Ведущий: Что мы делаем утром, когда просыпаемся?

Игрок, выделенный ведущим, отвечает:

Игрок: Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы. (выполняет в движении и все повторяют его движения).

Следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:

Ведущий: Что мы делаем перед едой?

Игрок: Моем руки... и т.д.

С целью закрепления знаний природоведческого характера используются игры:

2. Игра «Правильно – неправильно». Ученики располагаются по кругу, учитель стоит в центре и дает детям задания, если задание правдоподобно, то участники игры имитируют его в движении, если не видно, то игроки в приседе хлопают ладошами по коленям.

Например: птица летит – верно; змея ползет – верно; попугай смеется – не верно и т.п.

3. Игра «День и ночь». Считалкой выбирают два игрока «День» и «Ночь», которые по очереди выбегают в центр круга.

Друг за дружкой чередой

Мирно ходят брат с сестрой.

Братец будит весь народ,

А сестра – наоборот –

Спать немедленно зовет.

Пока гуляет «День» – все резвятся, прыгают, бегают. Но как только на смену выходит «Ночь» – все замирают и засыпают. Кто не выстоял без движения – выбывает из игры.

Педагогу следует проводить подвижные игры на уроках, так как благодаря игровым приемам и методам дети расширяют свой кругозор и

проявляют интерес к познавательной и учебной деятельности. Подвижные игры с дидактической направленностью помогут детям закрепить учебный материал и проявить в полном объеме двигательную активность. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

Важно знать и соблюдать принципы здоровьесберегающей педагогики, которые выражены в заботе и сохранении обучающимися собственного здоровья. Большое значение следует уделять физкультминуткам и активным физическим упражнениям, которые способствуют уменьшению утомления и снижению эмоционального напряжения на уроке.

Таким образом, на учебном предмете «Окружающий мир» можно использовать разнообразные приемы здоровьесбережения. Если педагог будет применять в своей профессиональной деятельности совокупность всех приемов, которые содержат элементы укрепления здоровья, то ученики более эффективно овладеют знаниями о здоровом образе жизни и в дальнейшем смогут применять навыки по сохранению собственного здоровья.

Выводы по главе 1

В современном мире сохранение и охрана здоровья школьников стала приоритетным и значимым направлением в деятельности государства и образования. От состояния здоровья ребенка зависит его настроение, работоспособность, успешность обучения. Здоровье ребенка учитывается как физическими показателями, так и важно определить психическое, нравственное, социальное, духовное состояние ребенка.

В настоящее время происходит тенденция к ухудшению состояния здоровья ребенка. Дети проводят в школьной среде большую часть своего времени, поэтому педагогу необходимо создать благоприятную

образовательную среду, в которой дети смогут получать знания и укреплять свое здоровье.

Цель здоровьесберегающей технологии обучения – обеспечить школьнику возможность укрепления и сохранения здоровья за период обучения в школе. Педагогу необходимо рационально использовать приемы и методы здоровьесберегающей технологии и грамотно внедрять в процесс обучения младших школьников.

Педагоги внедряют в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии, так как благодаря совокупности методов и приемов здоровьесбережения возможно укрепить здоровье детей и избежать неблагоприятных факторов для ухудшения самочувствия обучающихся.

Учителя могут использовать методы здоровьесбережения на уроках, проводя физкультминутки, подвижные игры на переменах, пальчиковую гимнастику и упражнения для снятия напряжения глаз, эмоциональные разрядки и т. д. Опытный учитель обращает внимание на возрастные особенности младших школьников и грамотно подбирает комплекс упражнений, который даст ощутимый результат в улучшении состояния здоровья детей.

Необходимо, чтобы педагог отслеживал состояние внутришкольной среды, в которой протекает процесс обучения детей и опирался на гигиенические требования и нормативы. Педагогу начальных классов важно во время уроков следить за осанкой детей, эмоциональным состоянием, и в случаи переутомления и снижения работоспособности переключать школьника с одного вида деятельности на другой, сопровождая изменением позы ребенка. Эффективно использовать чередование сложных и простых учебных предметов в течение дня. Педагогу следует ознакомиться с досуговой деятельностью каждого обучающегося и знать, каким образом ребенок планирует свое свободное время.

С младшего школьного возраста педагогу необходимо познакомить детей с культурой досуга. Необходимо объяснить младшим школьникам, что досуг – это деятельность, направленная на восстановление собственного здоровья и осуществляется по собственным интересам и увлечениям. Педагогу следует научить детей грамотно распоряжаться свободным временем и гармонично распределять в течение дня отдых, учебу и физические нагрузки.

Педагогу так же важно обращать внимание на осанку обучающихся во время занятий, так как ее функциональные нарушения являются одним из самых распространенных отклонений в состоянии здоровья у современных детей.

Таким образом, педагогам необходимо использовать здоровьесберегающие технологии на уроках. Учебный предмет «Окружающий мир» обладает важными знаниями о здоровьесбережении, так как содержание учебников третьего класса включает в себя знания о правильном ведении здорового образа жизни, предупреждении вредных привычек и предлагает разнообразные подвижные игры. Если учитель будет мотивировать детей заботиться о своем здоровье и направлять вести здоровый образ жизни, тогда педагог сможет добиться в своей профессиональной работе больших результатов.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» В ТРЕТЬЕМ КЛАССЕ

2.1 Диагностика реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в начальной школе

Современное образование прикладывает большие усилия в просветительскую деятельность детей в области здоровья, потому что основные привычки и понятия о здоровом образе жизни закладываются в младшем школьном возрасте. Педагоги прививают ученикам знания о том, как сохранить и приумножить свое здоровье, знакомят с важными компонентами здорового образа жизни и направляют на соблюдение полезных правил по укреплению собственного здоровья.

Нами было проведено исследование, в котором диагностировали, какие здоровьесберегающие технологии применяет учитель начальных классов на учебном предмете «Окружающий мир». Нами проведено анкетирование среди обучающихся третьего класса, в ходе которого установили уровень знаний о здоровье и ЗОЖ.

Цель исследования: выявить эффективные и часто используемые учителем технологии здоровьесбережения в процессе обучения предмету «Окружающий мир».

Задачи исследования:

- 1) составить вопросы и провести анкетирование среди педагогов начальной школы и обучающихся 3-го класса;
- 2) проанализировать полученные результаты анкетирования педагогов и младших школьников и на основе их сделать выводы;
- 3) дать характеристику использования здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир»;

4) разработать методические рекомендации для учителей начальных классов по использованию здоровьесберегающих образовательных технологий.

Организация исследования проводилась на базе МАОУ «СОШ №53 г. Челябинска».

Метод исследования: анкетирование учителей начальных классов.

Разработанная нами анкета состоит двух частей, первая содержит аналитическую таблицу, которая состоит из списка возможных приемов, применяемых педагогом для улучшения и поддержания благоприятного состояния здоровья детей, и выбора утверждений. Следующая вторая часть содержит ряд вопросов, которые касаются трудностей, с которыми может столкнуться педагог в профессиональной деятельности. Вопрос, который завершает анкету, отображает желание и стремление педагогов улучшить навыки и умения в использовании образовательных здоровьесберегающих технологий.

В рамках исследовательской работы участие приняли 10 учителей начальных классов, которым было предложено пройти процедуру анкетирования. Данная анкета представлена в Приложении А: «Применение учителями начальных классов здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе».

Анкетирование учителей позволило установить, как часто реализуются образовательные здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. По выбранным ответам учителей начальных классов, нами был проведен подсчет результатов анкетирования, интерпретация анкетирования приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Интерпретация результатов анкетирования «Применение учителями начальных классов здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе»

№	Вопросы	Варианты ответов учителей	Количество ответов учителей	%
1	2	3	4	5
1.	Привлечение к изучению материала обучающихся органов чувств/восприятие	Применяю часто/ Всегда	5	50
		Применяю иногда	3	30
		Применяю крайне редко	2	20
		Не использую	-	-
2.	Создание и поддерживание в классе благоприятного психологического климата на уроке	Применяю часто/ Всегда	3	30
		Применяю иногда	4	40
		Применяю крайне редко	2	20
		Не использую	1	1
3.	Включение в урок смены деятельности обучающихся (игровая/умственная)	Применяю часто/ Всегда	8	80
		Применяю иногда	2	20
		Применяю крайне редко	-	-
		Не использую	-	-
4.	Соблюдение на уроке гигиенических требований и нормативов (чистота воздуха/освещенность/поддержание правильной осанки обучающихся и т.д.)	Применяю часто/ Всегда	7	70
		Применяю иногда	3	30
		Применяю крайне редко	-	-
		Не использую	-	-
5.	Использование наглядных материалов (иллюстрации, географические карты, мультимедиа)	Применяю часто/ Всегда	5	50
		Применяю иногда	2	20
		Применяю крайне редко	3	30
		Не использую	-	-

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5
6.	Поощрение инициативности и самостоятельной работы обучающихся	Применяю часто/ Всегда	6	60
		Применяю иногда	3	30
		Применяю крайне редко	1	10
		Не использую	-	-
7.	Включение в урок познавательного материала, направленный на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни	Применяю часто/ Всегда	3	30
		Применяю иногда	4	40
		Применяю крайне редко	2	20
		Не использую	1	1
8.	Включение в урок этапа рефлексии и анализа пройденного материала	Применяю часто/ Всегда	7	70
		Применяю иногда	3	30
		Применяю крайне редко	-	-
		Не использую	-	-
9.	Проведение на уроке практических работ по изучению физиологических показателей физического развития обучающихся (проведение измерений роста, массы тела, изучение осанки и т.д.)	Применяю часто/ Всегда	2	20
		Применяю иногда	4	40
		Применяю крайне редко	3	30
		Не использую	1	10
10.	Включение в содержание урока правил техники безопасности (на улице/дома/в школе)	Применяю часто/ Всегда	5	50
		Применяю иногда	3	30
		Применяю крайне редко	2	20
		Не использую	-	-

Результаты анкетирования учителей начальных классов позволили нам сделать следующие выводы.

Все участники анкетирования в полной мере используют в педагогической работе образовательные здоровьесберегающие технологии.

Организационно-педагогические технологии, которые обеспечивают соблюдение гигиенических требований, способствующие предотвращению неблагоприятных факторов среды применяют «часто» (70%) учителей, а «иногда» соответственно (30%). Педагоги соблюдают гигиенические требования и следят за осанкой и рабочим положением воспитанников.

Психолого-педагогические технологии, которые связаны с деятельностью педагога и его воздействием на эмоциональное состояние учеников. Половина опрошенных педагогов «всегда» привлекает к изучению материала обучающихся органов чувств и восприятие.

Деятельность по созданию и поддержанию в классе благоприятного психологического климата в классе реализуют «иногда» (40%) педагогов. Включение в урок смены деятельности обучающихся применяют «всегда» (80%) учителей.

Использование наглядных материалов и мультимедиа используют «всегда» половина опрошенных, а применяют «крайне редко» (30%), что связано с недостаточным обеспечением иллюстративного материала класса.

Поощрение инициативности и самостоятельной работы ученика реализуют «всегда» (60%) учителей и подводят итог урока «всегда» (70%) учителей.

Таким образом, учителя активно применяют в образовательной деятельности психолого-педагогические технологии.

Анализируя ответы учителей начальных классов о применении учебно-воспитательных технологий, которые включают программы обучения детей здоровому образу жизни и проведению воспитательных мероприятий по формированию культуры здоровья, можно отметить

следующее. Включение в урок познавательного материала, направленного на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни применяют «иногда» (40%) учителей. Проводят «всегда» практические работы по изучению физиологических показателей и физического развития обучающихся только (20%) учителей. Проводят беседы по технике безопасности «всегда» (50%) опрашиваемых.

Таким образом, заметна недостаточная реализация учебно-воспитательных технологий, которая свидетельствует о недостатке методического материала.

В таблице 2 представлена классификация здоровьесберегающих технологий, предложенная Смирновым Н. К [33]. Анкета в виде таблицы включает вопросы, которые соответствуют конкретной группе здоровьесберегающих технологий.

Таблица 2 – Классификация здоровьесберегающих образовательных технологий

Группы образовательных здоровьесберегающих технологий	Характеристика	Вопросы анкеты
Организационно-педагогические технологии (ОПТ)	Определяют структуру учебного процесса в соответствии с соблюдением требований, прописанных в СанПиНах.	4
Психолого-педагогические технологии (ППТ)	Связаны с деятельностью учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на своих учеников. В эту группу входит психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.	1, 2, 3, 5, 6, 8
Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	Включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию мотивации к ведению ЗОЖ, предупреждению вредных привычек. Проведение учителем воспитательных мероприятий по оздоровлению обучающихся, просвещение их родителей.	7, 9, 10

Таким образом, учителя начальных классов активно используют в работе образовательные технологии здоровьесбережения на учебном предмете «Окружающий мир». Данный предмет обладает возможностями внедрения в содержание урока здоровьесберегающих технологий.

Следующий вопрос анкеты был направлен, на изучение трудностей, с которыми сталкивается педагог в планировании и реализации урока. Полученные результаты: 3 учителей отметили, что не сталкиваются с трудностями, а 7 учителей подтвердили, что возникают трудности во включении в уроки по предмету «Окружающий мир» здоровьесберегающих технологий.

Отообразим полученные данные с помощью круговой диаграммы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Круговая диаграмма трудностей включения в содержание урока здоровьесберегающих технологий

Третий вопрос анкеты содержал варианты затруднений, с которыми мог столкнуться педагог в работе. Были получены следующие ответы:

3 педагога сталкивается со сложностями в привлечении детей к здоровому образу жизни (30%).

2 педагога выбрали вариант, что не хватает времени сочетать (20%) познавательный материал урока и материал, направленный на формирование здорового образа жизни.

2 педагога отметили вариант, в котором выделили проблему в недостаточном овладении знаниями о сохранении и сбережении здоровья обучающихся (20%).

3 педагога выбрали вариант, что с трудностями не сталкивались (30%).

Отообразим полученные данные с помощью диаграммы (рисунок 2).



Рисунок 2 – График возможных трудностей, с которыми сталкивается педагог при внедрении в урок здоровьесберегающих приемов

Четвертый вопрос анкеты содержал вопрос о стремлении учителей пополнять знания об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения. (100%) учителей подтвердили, что стремятся пополнять знания и навыки о здоровьесберегающих технологиях и грамотном их включении в содержание урока.

Таким образом, педагоги осознают важность и необходимость применения образовательных здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. По результатам исследований учителя имеют желание и стремление изучать данный вопрос сохранения и охраны здоровья младших школьников.

С целью изучения эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий, которые использует педагог на уроках, нами также было организовано и проведено исследование, цель

которого – выявить уровень знаний младших школьников о здоровье и здоровом образе жизни.

Метод исследования: анкетирование обучающихся 3-го класса.

Цель исследования: изучить уровень сформированности у младших школьников знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

В нашем анкетировании приняли участие 25 обучающихся 3-го класса.

Перед началом анкетирования нами была проведена короткая мотивирующая беседа, которая объяснила значимость проведения исследования и создала доверительную обстановку между детьми и исследователем.

Нами была использована методика: модифицированная анкета Ю. В. Науменко для обучающихся на выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни [10]. Данная анкета позволяет нам выявить представления обучающихся о здоровье и ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям, организации режима дня, соблюдении правильного питания и стремлении к расширению знаний о ЗОЖ.

Содержание анкеты следующее: анкета содержит 15 вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах (приложение Б, таблица Б.1). Максимальное количество баллов, которое может набрать опрашиваемый – 25. Выбор варианта ответа может быть один или несколько.

Интерпретация анкеты: по ответам обучающихся и подсчетам результатов анкетирования определяется уровень знаний школьников о здоровье и ЗОЖ, интерпретация анкетирования приведена в таблице 3.

Таблица 3 – Интерпретация результатов анкетирования по методике Ю. В. Науменко «Выявление уровня знаний о здоровом образе жизни»

Уровень знаний о ЗОЖ	Баллы	Характеристика
Высокий	20-25	Ученик имеет необходимый объем и глубину знаний о собственном здоровье и ЗОЖ. Характеризуется наличием знаний о здоровье и компонентах ЗОЖ. Соблюдает распорядок дня, организует свой режим дня и режим питания, отдает предпочтение подвижным видам деятельности и занятиям спортом.
Средний	13-19	Ученик имеет не полные знания о здоровье и ЗОЖ, но имеются представления о компонентах ЗОЖ, факторах, неблагоприятно влияющих на здоровье. Частично проявляет интерес и заботу к собственному здоровью.
Низкий	8-12	Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны. В вопросах ориентируются с трудом, знания преимущественно бытового характера, приобретенные стихийно, которые не всегда соответствуют реальности. Отсутствует интерес к собственному здоровью.

С помощью анкеты нами выявлен уровень знаний у младших школьников о их собственном здоровье и здоровом образе жизни.

Проанализировав полученные результаты, которые приведены в приложении В можно сделать следующие выводы:

Выявлено, что на высоком уровне сформированы знания о здоровье и ЗОЖ у (28%) обучающихся. Высокий уровень характеризуется наличием знаний о здоровье и компонентах ЗОЖ. В повседневной жизни ребенок соблюдает распорядок дня, организует свой режим дня и режим питания, отдает предпочтение подвижным видам деятельности и осознает значимую роль спорта в жизни человека.

Средний уровень знаний о здоровье и ЗОЖ имеют (52%) детей, что составило большую часть опрошиваемых. Данный критерий означает, что большинство детей имеют не полные знания о здоровье и ЗОЖ, но имеют представления о компонентах ЗОЖ.

Низкий уровень знаний о ЗОЖ имеют (20%) детей. Значение показывает, что меньшая часть опрошенных имеет недостаточный уровень знаний о ЗОЖ и навыки по сохранению и укреплению собственного здоровья не до конца сформированы.

Полученные данные представлены с помощью круговой диаграммы (рисунок 3).

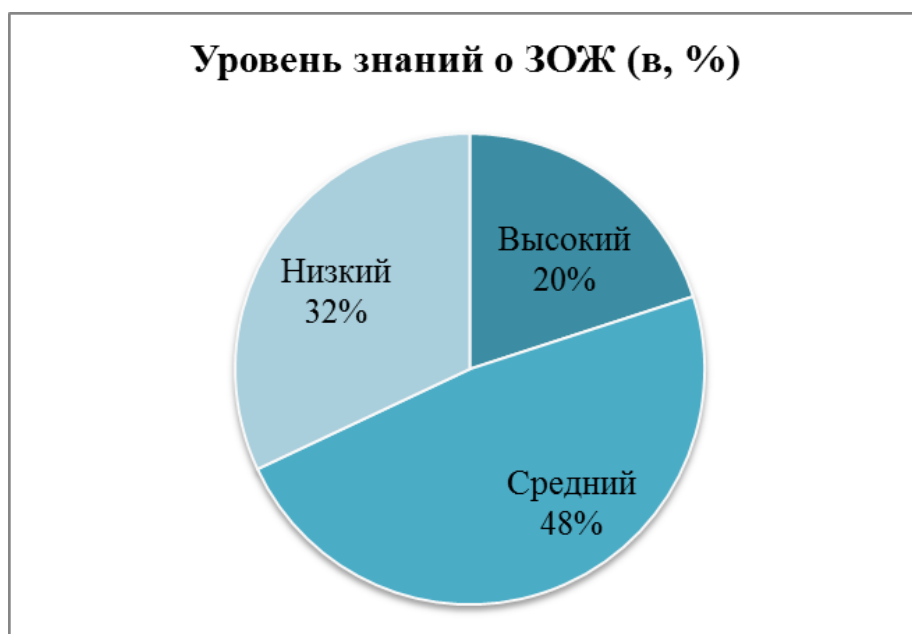


Рисунок 3 – Результаты, отображающие уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни

Полученные результаты об уровне знаний обучающихся о здоровье и ЗОЖ представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты уровня знаний обучающихся о здоровье и ЗОЖ в процентах

Уровень знаний о ЗОЖ	Количество обучающихся, чел.	Доля обучающихся, %
Высокий	5	20
Средний	12	48
Низкий	8	32

Результаты изучения уровня сформированности у младших школьников знаний о здоровье и здоровом образе жизни с использованием анкеты Ю. В. Науменко представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сводные данные о знаниях детей о собственном здоровье и здоровом образе жизни

№	Вопросы	№	Варианты ответов обучающихся	Количество ответов обучающихся	%
1	2	3	4	5	6
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1.	Нужно заниматься спортом	21	84
		2.	Нужно закаляться	6	24
		3.	Есть фрукты, овощи	18	72
		4.	Нужно не болеть	7	28
		5.	Быть здоровым	16	64
		6.	Другое	-	-
2.	Что ты знаешь о своем здоровье?	1.	Мое здоровье: отличное	14	56
		2.	Не очень хорошее: часто болит голова	5	20
		3.	Удовлетворительное	6	24
3.	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1.	Ничего не беспокоит	13	52
		2.	Постоянно болею	2	8
		3.	Простуда	10	40
4.	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1.	Пропусков нет	16	64
		2.	Пропуски каждый месяц	6	24
		3.	Пропуски каждую неделю	3	12
5.	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1.	Нет	6	24
		2.	Да	5	20
		3.	Иногда	14	56
6.	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1.	С полной отдачей	23	92
		2.	Лишь бы не ругали	2	8
		3.	Без желания	-	-
7.	Занимаешься ли ты спортом?	1.	В спортивной школе	2	8
		2.	В других учреждениях	8	32
		3.	В школьной секции	6	24
		4.	Нигде	9	36

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6
8.	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1.	Очень устаю	8	32
		2.	Всегда	5	20
		3.	Иногда	8	32
		4.	Не очень устаю	4	16
9.	Сколько часов в день ты проводишь на свежем воздухе?	1.	Меньше 30 минут	7	28
		2.	1-2 часа	14	56
		3.	Больше 2 часов	4	16
10.	Как часто ты ешь свежие овощи и фрукты?	1.	Каждый день	15	60
		2.	Несколько раз в неделю	5	20
		3.	Не чаще одного раза в неделю	3	12
		4.	Нерегулярно / почти не ем	2	8
11.	Как ты предпочитаешь отдыхать?	1.	Перед компьютером или телевизором	8	32
		2.	Провожу время с семьей или друзьями	10	40
		3.	Занимаюсь спортом, гуляю на природе	9	36
		4.	Нет времени на отдых	4	16
12.	Во сколько ты ложишься спать?	1.	В 20-22 часа	8	32
		2.	Когда скажут родители	8	32
		3.	Позже 22 часов	5	20
		4.	Когда придется	3	12
13.	Как часто ты употребляешь «вредную еду» (чипсы, газировка и т. д.)?	1.	Да, очень люблю	1	4
		2.	Да, иногда	12	48
		3.	По праздникам	7	28
		4.	Нет, никогда	5	20
14.	Укажи «вредный» продукт из списка	1.	Творог	-	-
		2.	Отвар шиповника	-	-
		3.	Чипсы	24	96
		4.	Овощное рагу	1	4

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5	6
15.	Как можно укрепить свое здоровье?	1.	Как можно дольше отдыхать	3	12
		2.	Вести активный образ жизни	20	80
		3.	Очень много спать	2	8

Младшие школьники, заполняя анкету, выбирали несколько вариантов ответов в вопросах под номерами 1 и 11, в остальных вопросах анкеты дети дали один ответ. Изучив результаты таблицы 4, можно прийти к выводу о том, что понятие «здоровый образ жизни» у большинства опрошенных – это «нужно заниматься спортом» (84%), это говорит о том, что школьники отождествляют понятие «здоровья» и «спорт». Обучающиеся уже знакомы с компонентами здорового образа жизни, так как выбрали, что ЗОЖ – это «есть фрукты и овощи» (72%), «нужно закаляться» (24%). Также дети отнесли к понятию ЗОЖ, что «нужно не болеть» (28%) и «быть здоровым» (64%), то есть эти утверждения не предусматривают действия по укреплению здоровья, можно считать, что дети плохо понимают, что входит в содержание ЗОЖ.

Отношение к состоянию своего здоровья у обучающихся завышенное: (56%) опрошенных считают, что у них здоровье «отличное», (20%) считают своё здоровье «не очень хорошее» и лишь (24%) отвечают, что у них здоровье «удовлетворительное». Болезни, которые часто беспокоят, половина опрошенных выбрала «простуда» (40%), несмотря на это большой процент посещаемости, который составляет (64%).

К занятиям на уроках физкультуры школьники относятся ответственно, (92%) детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того обучающихся посещают различные кружки, спортивные и школьные секции, только (36%) ответили «нигде».

Усталость после уроков чувствует (52%) обучающихся, что говорит о том, что педагог на уроках недостаточно проводит физминутки,

динамические паузы, редко чередует виды деятельности и соблюдает гигиенические требования.

Половина опрошенных проводит на свежем воздухе 1-2 часа, это связано с тем, что большая часть времени отводится занятиям в школе, а вечером ребенок занимается кружковой деятельностью.

Половина обучающихся ежедневно включают в свой рацион свежие фрукты и овощи (60%), вредную еду «никогда» не употребляют (20%), практически все опрошиваемые «вредным» продуктом считают «чипсы» (96%). Дети стараются правильно питаться и предпочтение отдают полезной и здоровой пище.

Следовательно, большинство опрошенных склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не последовательно и не постоянно, так утреннюю зарядку каждый день делают (20%) и свободное время проводят перед компьютером (32%).

Школьники уделяют внимание режиму и распорядку дня, так вовремя ложатся спать (32%), но есть те, которые не следят за временем и ждут, когда им скажут родители, что составляет (32%).

Большинство обучающихся значение которых составило (80%) считает, что вести активный образ жизни – это залог укрепления здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что обучающиеся имеют преимущественно средний уровень знаний о здоровье и ЗОЖ. Младшие школьники знакомы с компонентами здорового образа жизни и постепенно включают их в свою повседневную жизнь. Они стремятся соблюдать правильное питание и режим дня, и есть предпосылки к организации свободного времени в пользу активного образа жизни и общения с семьей и друзьями.

2.2 Рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий на учебном предмете «Окружающий мир» в третьем классе

В ходе анализа результатов диагностики учителей о применении образовательных здоровьесберегающих технологий, нами сформулирован вывод, что организационно-педагогические технологии реализуются достаточно, так как педагоги соблюдают гигиенические требования и следят за осанкой и рабочим положением младших школьников.

Применение психолого-педагогических технологий, которые связаны с деятельностью педагога и его воздействием на эмоциональное состояние учеников, на уроке учителя применяют активно, стремятся поддерживать благоприятный социально-психологический климат, подключают к изучению материала органы чувств обучающихся.

Использование наглядных материалов и мультимедиа используют «всегда» половина опрошенных, а применяют «крайне редко» (30%), что связано с недостаточным обеспечением иллюстративного материала класса. Педагоги зачастую используют иллюстративный материал учебника, не включая в урок дополнительный наглядный материал.

Заметна недостаточная реализация учебно-воспитательных технологий, которая свидетельствует о недостатке методического материала. К тому же учителя сталкиваются с трудностями в реализации здоровьесберегающих технологий и стремятся расширять свои знания в этой области.

Анализ анкетирования показал, что у младших школьников не в полной мере сформированы знания о здоровье и здоровом образе жизни, которые можно сформулировать так:

– недостаточное понимание того, какие компоненты входят в содержание здорового образа жизни и какие усилия нужно прилагать, для того чтобы поддерживать свой организм в крепком состоянии;

– частично развито умение адекватно оценивать состояние своего здоровья;

– недостаточное понимание ценности того, что применять в повседневной жизни комплекс оздоровительных мер по укреплению своего здоровья необходимо последовательно и постоянно.

В ходе проведения исследования, проанализировав результаты, нами сформулирован вывод, что преобладает средний уровень знаний о здоровье и ЗОЖ у младших школьников. Это значит, что необходимо совершенствовать знания обучающихся в сфере здоровья, поэтому нами разработаны рекомендации для учителя начальных классов, которые целесообразно применять на учебном предмете «Окружающий мир».

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из значимых задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь важно общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя – не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школьном коллективе, которая способствует формированию всесторонне развитой личности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогу, чтобы урок прошел продуктивно для учеников, следует соблюдать требования, которые помогут организовать урок в соответствии с здоровьесберегающей технологией. Основные требования

к качественному уроку в условиях здоровьесберегающей педагогики выглядят так:

1. Построение урока с внедрением здоровьесберегающих образовательных технологий (подвижные игры, физкультминутки, эмоциональный настрой и т.д.).

2. Реализация на уроке в оптимальном соотношении принципов и методов как общедидактических, так и специфических.

3. Обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности обучающихся с учётом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей и потребностей.

4. Установление межпредметных связей, проводить уроки систематизации и обобщения.

5. Активизация развития всех сфер личности обучающихся.

6. Логичность и эмоциональность всех этапов учебно-воспитательной деятельности. Проводить плавный «мостик» от одной темы к другой.

7. Формирование универсально-учебных действий.

8. Обеспечение вариативного использования правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока.

9. Формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье.

10. Тщательная диагностика, прогнозирование, проектирование и контроль каждого урока с учётом особенностей развития обучающихся [34].

Следуя этим правилам, педагог с легкостью сможет построить и провести урок, способствующий сохранению здоровья детей.

В формировании знаний обучающихся о здоровом образе жизни педагогу важно донести детям, что укрепление здоровья взаимосвязано с практическими умениями ведения здорового образа жизни. На уроках следует развивать универсальные практические умения такие как:

- работать с измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр);
- сравнивать полученные показания со стандартами физического развития в возрастном аспекте;
- самостоятельно составлять индивидуальный режим дня, который будет включать рациональную организацию разнообразных видов деятельности;
- следовать основам здорового питания и соблюдать режим питания.

Для того чтобы ребенок гармонично развивался ему необходимо владеть знаниями о своем физическом развитии, для этого педагогу рекомендовано проводить уроки практического характера.

Педагог может предложить задание школьникам определить, гармонично ли развивается их организм и соответствует ли их вес росту по схеме [35]:

- 1) Измерьте свой рост;
- 2) Встаньте на весы и посмотрите, сколько килограммов вы весите;
- 3) Разделите число килограммов веса на число дециметров роста;
- 4) Если результат получится больше трех и меньше четырех, значит, школьник весит как раз столько, сколько нужно.

Обучающиеся смогут с помощью измерительных приборов определить индивидуальные значения основных антропометрических показателей (рост, масса тела) и оценить полученные результаты, сравнить показатели со стандартами. Данное задание устанавливает межпредметные связи с предметом «Математика».

Учебный предмет «Окружающий мир» обладает возможностями включения в содержание урока элементов здоровьесберегающих технологий, которые представлены в таблице 6. Рекомендации включают в себя различные физкультминутки, подвижные игры, гимнастики для снятия напряжения и познавательные задания.

Таблица 6 – Элементы здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир»

Элементы здоровьесберегающих образовательных технологий	Включение в урок
1	2
<p>Проведение тематических физкультминуток</p>	<p>Тема урока: «Зоопарк», «Животные леса».</p> <p>1. «Веселые зверята».</p> <p>Зайка скачет по кусточкам, По болоту и по кочкам. (скачут на двух ногах, сделав «уши» из ладоней). Белка прыгает по веткам, Гриб несет бельчатам-деткам. (прыгают, согнув руки перед грудью) Ходит мишка косолапый, У него кривые лапы. (идут вперевалку). Без тропинок, без дорожек Катится колючий ежик. (двигаются в полуприседе, сделав круглые спинки).</p> <p>2. «Зайчик».</p> <p>Зайцу холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, На носочки подтянись. Лапки ставим на бочок, На носочках скок – скок – скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. (выполнять движения соответственно тексту).</p> <p>Тема урока: «Природные сообщества: лес, луг, водоем»</p> <p>1. «Вместе по лесу идём».</p> <p>Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (ходьба на месте). Тысяча цветов вокруг! (потягивания – руки в стороны). Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо, и налево. (наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот – правой ступни левой рукой). К небу руки протянули, И глубоко вдохнули (потягивания – руки вверх, глубокий вдох). Отдохнуть мы все успели И за парты тихо сели. (дети садятся за парты).</p>

Продолжение таблицы 6

1	2
	<p>2. «Дети по лесу гуляли». Дети по лесу гуляли, (дети маршируют на месте). За природой наблюдали. (ладонь прикладывают к глазам). Вверх на солнце посмотрели (поднимают головы кверху, тянутся к солнышку). И их лучики согрели. Бабочки летали, Крыльями махали. (машут руками). Дружно хлопаем, (хлопают в ладоши). Ногами топаем! (топают ногами). Хорошо мы погуляли, (маршируют, делают вдох- выдох). Многое узнали! (дети садятся на свои места).</p> <p>Тема урока: «Мы и наше здоровье» 1. В понедельник я купался, (изображаем плавание). А во вторник — рисовал. (изображаем рисование). В среду долго умывался, («умываемся») А в четверг в футбол играл. (бег на месте). В пятницу я прыгал, бегал, (прыгаем). Очень долго танцевал. (кружимся на месте). А в субботу, воскресенье (хлопки в ладоши). Целый день я отдыхал. (дети садятся на корточки).</p>
<p>Внедрение познавательного материала по здоровьесбережению в структуру урока</p>	<p>По изучаемой теме дать ученикам индивидуальные сообщения для выступления: «Пища с пользой для здоровья», «Что такое аппетит?», «Польза овощей и фруктов», «Мы – то, что мы едим».</p> <p>Нами составлен урок по учебному предмету «Окружающий мир» на тему «Организм человека», представленного в Приложении Г.</p> <p>На уроке педагогу следует совмещать теоретическую и практическую часть знакомства с новым материалом. Так ученики смогут полученные знания реализовать на практике.</p> <p>Практически это может выглядеть так:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-исследовательская деятельность. Мини – исследования в разделе «Здоровое питание». Составление меню ужина, в которое включались бы все необходимые организму вещества. Наблюдение за частотой дыхания до и после физической нагрузки. Определение частоты пульса. 2. Изготовление дидактических пособий и моделей пищеварительной системы. 3. Выпуск буклетов о правильном питании на уроках с применением компьютера. 4. Участие в проектной деятельности во внеурочное время. «Вредная и полезная пища», «Польза закаливания» и т.д.

Продолжение таблицы 6

1	2
<p>Включение упражнений по дыхательной гимнастике</p>	<p>На уроке полезно проводить дыхательную гимнастику, которая успокаивают ребенка и настраивают на активную умственную деятельность. Первое и важное правило правильного дыхания – вдох через нос, а выдох через рот. Нами предложены несколько видов гимнастик.</p> <p>1. Дыхательная гимнастика: «В цветочном магазине». Учитель предлагает детям представить, что все оказались в магазин цветов и почувствовали восхитительный аромат цветущих растений. Сделать шумный вдох носом при этом поднять руки над головой, выдыхать воздух ртом, опуская руки вниз (повторить 2-3 раза).</p> <p>2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На вдохе обхватить себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки.</p> <p>3. Учитель дает команду сделать глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, просит задержать дыхание на выдохе, следом ведет отчет от 1 до 10, ребята выдыхают воздух так, чтобы его хватило до конца счета [10].</p>
<p>Организация подвижных игр на свежем воздухе с дидактической направленностью</p>	<p>Нами подобраны подвижные игры, которые следует проводить на природе или на пришкольном участке:</p> <p>1. Игра «Шишки, желуди, орехи». Играющие рассчитываются по три. Первые номера – шишки, вторые – желуди, третьи – орехи. Каждая тройка (шишки, желуди, орехи) встает друг за другом, образуя колонну. Каждая колонна из трех человек встает в круг. Водящий стоит в центре круга и начинает игру. Он громко говорит: «Желуди!» – и все играющие, названные желудями, должны поменяться местами, а водящий в это время старается занять любое освободившееся место. Если он сумеет это сделать, то становится желудем, а оставшийся без места – водящим. В разгар игры можно подать команду: «Шишки, желуди, орехи!». Тогда все игроки должны поменяться местами.</p> <p>2. Игра «Три движения». Данная игра активизирует внимательность и снимает напряжение. Содержание игры следующее: ведущий показывает три движения. Например: первое – руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуты вперед; третье – руки подняты вверх. Ребята должны запомнить номер каждого движения. Ведущий показывает одно движение, при этом называет номер другого. Играющие должны делать только те движения, которые соответствуют названному номеру (а не те, которые показывает ведущий).</p>

Продолжение таблицы 6

1	2
	<p>3. Игра «Молекула». Играющие хаотично движутся по одному, пока ведущий не скажет "По двое!" (трое или четверо). Играющие должны объединиться в пары (тройки или четверки). Можно разнообразить игру и предложить детям объединиться по цвету одежды, по типу одежды (юбка, шорты, джинсы, футболка).</p> <p>4. Игра «Пары». Ребята встают в круг (обязательно, чтобы было четное количество участников) и ведущий раздает карточки, на которых написаны названия животных (каждая карточка должна иметь пару животного, две карточки пингвин, две карточки заяц и т.д.). Задача показать животного, используя только мимику, движениями попытаться показать повадки данного животного, не произнося звуков. Играющие внимательно наблюдают за движениями товарищей и стараются найти себе пару.</p> <p>5. Игра «Земля, вода, огонь, воздух». Ученики становятся в круг, в середине его становится водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: земля, вода, огонь и воздух. Если водящий сказал слово «Земля!», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-нибудь рыбы; если водящий остановился на слове «Воздух», то игрок должен назвать птицу или летающего зверя; на слово «Огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему. Ошибающийся игрок выбывает из игры.</p> <p>Пребывания детей на свежем воздухе оказывает благотворное влияние на состояние организма.</p>
<p>Создание благоприятного эмоционального настроения на уроке</p>	<p>Занимательные вопросы помогут детям отдохнуть и переключить внимание.</p> <p>Учитель спрашивает: «Сколько шагов сделает воробей за одну минуту?» (Ни одного: воробей прыгает, а не шагает). «Какие бывают камни в воде?» (Мокрые). «От чего утка плавает?» (От берега). «Если один петух закукарекает изо всех сил, то человек проснется. Сколько петухов должно закукарекать, чтобы проснулись три человека?» (Тоже один петух).</p> <p>Обучающиеся на уроке устали. Чтобы поднять настроение, можно предложить написать крупными буквами на большом листе предложения: Я со всем справлюсь! Мне нравится учиться! Я хочу много знать! Я буду много знать!</p>

Младший школьник стремится узнать много нового и интересного, и учебный предмет «Окружающий мир» позволяет ребенку расширить свой кругозор и проявить свою любознательность и почувствовать себя настоящим исследователем. Во время школьного обучения учитель может организовать экскурсию на природу с целью наблюдения за живой природой. На природе под руководством учителя обучающиеся могут выполнять задания или заполнять таблицу наблюдений, попутно отвечая на вопросы педагога.

Систематическое использование физминуток приводит к улучшению эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к своему здоровью, к пониманию необходимости ведения здорового образа жизни. Физкультурные минутки на уроках могут проводиться в течение одной – двух минут в начале урока, перед объяснением нового материала, после объяснения, перед практической работой, во время практической деятельности для стимулирования эмоционального настроя [11].

Педагог может использовать возможности учебного предмета «Окружающий мир», который позволяет реализовывать здоровьесберегающие технологии. В содержательной линии учебников включены разделы, посвященные здоровому образу жизни, изучению правильного питания и соблюдению правил гигиены и безопасной жизнедеятельности (программа А. А. Плешакова).

Таким образом, учебный предмет «Окружающий мир» позволяет младшему школьнику сформировать бережное отношение к природе и ценностям, также привить правила здорового образа жизни, создать мотивацию к творческому труду и овладеть полезными знаниями по безопасной жизнедеятельности. Курс предмета содержит возможности, которые помогают ученику более точно и последовательно изучить тему здорового образа жизни и каким образом можно укрепить свое здоровье.

Выводы по главе 2

1. Нами было проведено исследование, в котором диагностировано, какие здоровьесберегающие технологии применяет учитель начальных классов на учебном предмете «Окружающий мир». С целью изучения эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий нами было организовано и проведено исследование, цель которого – выявить уровень знаний младших школьников о здоровом образе жизни.

2. В ходе анализа результатов диагностики учителей о применении образовательных здоровьесберегающих технологий, нами сформулирован вывод, что организационно-педагогические технологии реализуются достаточно, так как педагоги соблюдают гигиенические требования и следят за осанкой и рабочим положением младших школьников.

Применение психолого-педагогических технологий, которые связаны с деятельностью педагога и его воздействием на эмоциональное состояние учеников, на уроке учителя применяют активно, стремятся поддерживать благоприятный социально-психологический климат, подключают к изучению материала органы чувств обучающихся.

Заметна недостаточная реализация учебно-воспитательных технологий, которая свидетельствует о недостатке методического материала. К тому же учителя сталкиваются с трудностями в реализации здоровьесберегающих технологий и стремятся расширять свои знания в этой области.

3. В исследовательской работе нами была использована модифицированная анкета Ю. В. Науменко для обучающихся на выявление уровня знаний о здоровом образе жизни. Данная анкета позволяет нам выявить представления обучающихся о здоровье и ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к физическим упражнениям,

организации режима дня, соблюдении правильного питания и стремлении к расширению знаний о ЗОЖ.

Проанализировав полученные результаты анкетирования обучающихся третьего класса, получили следующий данные: высокий уровень знаний имеют 5 человек (20%), средний уровень – 12 человек (48%), низкий уровень – 8 человек (32%).

4. В ходе изучения результатов анкетирования, нами сформулирован вывод, что преобладает средний уровень знаний о здоровье у младших школьников и (70%) педагогов сталкиваются с трудностями в реализации здоровьесберегающих технологий. Это значит, что необходимо совершенствовать знания обучающихся в сфере здоровья и ЗОЖ с помощью применения здоровьесберегающих образовательных технологий учителями на уроках по учебному предмету «Окружающий мир».

5. Нами разработаны рекомендации для учителя начальных классов, которые целесообразно применять на уроках, которые включают следующие направления:

- обучение здоровому и правильному образу жизни (изучение органов пищеварения, соблюдение рационального питания и составление собственного рациона, изготовление наглядного материала, участие в проектах);

- совершенствование знаний о собственном здоровье и физическом состоянии с помощью измерительных приборов уметь определить индивидуальные значения основных антропометрических показателей (рост, масса тела);

- сохранение и укрепление здоровья детей во время учебного процесса (подвижные игры на свежем воздухе, дыхательные гимнастики, оздоровительные паузы, физкультминутки);

- элементы здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» – проведение тематических

физкультминуток, внедрение познавательного материала в структуру урока, включение упражнений по дыхательной гимнастике, организация подвижных игр на свежем воздухе с дидактической направленностью.

Задача учителя предупредить и устранить признаки утомления младшего школьника, ведь только здоровый и полный сил ребенок готов получать знания. В этом учителю помогут здоровьесберегающие технологии, которые обладают потенциалом в сохранении и укреплении здоровья. Нами были подобраны физкультминутки, гимнастики и упражнения, которые способствуют смене деятельности.

Учителю начальных классов следует знать и соблюдать принципы здоровьесберегающей педагогики, которые выражены в заботе и сохранении обучающимися собственного здоровья. Большое значение следует уделять физкультминуткам и активным физическим упражнениям, которые способствуют уменьшению утомления и снижению эмоционального напряжения на уроке.

Таким образом, педагог, реализуя здоровьесберегающие образовательные технологии на уроке, повысит уровень знаний обучающихся о компонентах здорового образа жизни, и ознакомит с комплексом оздоровительных мер по укреплению собственного здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Показатели здоровья детей России являются актуальной проблемой современного образования. Появляются данные статистики, в которых видно, что увеличивается уровень заболеваемости. В настоящее время среди младших школьников, поступающих в первый класс, практически здоровых только 20-25% детей. В современном мире сохранение и охрана здоровья школьников стала приоритетным и значимым направлением в деятельности государства и образования.

Успешность обучения и эффективная работоспособность во многом зависят от здоровья и самочувствия ребенка. Поэтому педагоги внедряют в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии, так как благодаря совокупности методов и приемов здоровьесбережения возможно укрепить здоровье детей и избежать неблагоприятных факторов для самочувствия обучающихся. Предмет «Окружающий мир» обладает важными знаниями о здоровьесбережении, так как содержание учебников 3 класса включает в себя знания о правильном ведении здорового образа жизни, предупреждении вредных привычек и предлагает разнообразные подвижные игры.

Нами было проведено исследование, в котором было диагностировано, какие здоровьесберегающие технологии применяет учитель начальных классов на предмете «Окружающий мир». С целью изучения эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий, которые использует педагог на уроках, нами было организовано и проведено исследование, цель которого – выявить уровень знаний младших школьников о здоровом образе жизни.

В ходе анализа результатов диагностики учителей о применении образовательных здоровьесберегающих технологий, нами сформулирован вывод, что организационно-педагогические технологии реализуются

достаточно, так как педагоги соблюдают гигиенические требования и следят за осанкой и рабочим положением младших школьников.

Применение психолого-педагогических технологий, которые связаны с деятельностью педагога и его воздействием на эмоциональное состояние учеников, на уроке учителя применяют активно, стремятся поддерживать благоприятный социально-психологический климат, подключают к изучению материала органы чувств обучающихся.

Заметна недостаточная реализация учебно-воспитательных технологий, которая свидетельствует о недостатке методического материала. К тому же учителя сталкиваются с трудностями в реализации здоровьесберегающих технологий и стремятся расширять свои знания в этой области.

В ходе изучения результатов анкетирования, нами сформулирован вывод, что преобладает средний уровень знаний о здоровье у младших школьников. Это значит, что необходимо совершенствовать знания обучающихся в сфере здоровья, поэтому нами разработаны рекомендации для учителя начальных классов, которые целесообразно применять на уроках, которые включают следующие направления:

- обучение здоровому и правильному образу жизни (изучение органов пищеварения, соблюдение рационального питания и составление собственного рациона, изготовление наглядного материала, участие в проектах);

- совершенствование знаний о собственном здоровье и физическом состоянии с помощью измерительных приборов уметь определить индивидуальные значения основных антропометрических показателей (рост, масса тела);

- сохранение и укрепление здоровья детей во время учебного процесса (подвижные игры на свежем воздухе, дыхательные гимнастики, оздоровительные паузы, физкультминутки);

– элементы здоровьесберегающих образовательных технологий на учебном предмете «Окружающий мир» – проведение тематических физкультминуток, внедрение познавательного материала в структуру урока, включение упражнений по дыхательной гимнастике, организация подвижных игр на свежем воздухе с дидактической направленностью.

Таким образом, укрепление здоровья младших школьников – приоритетное направление в работе учителей начальных классов. Если педагог будет применять в своей профессиональной деятельности совокупность всех приемов, которые содержат элементы укрепления здоровья, то ученики успешно овладеют знаниями о здоровом образе жизни.

Учебный предмет «Окружающий мир» позволяет младшему школьнику сформировать бережное отношение к природе и ценностям, также привить правила здорового образа жизни, создать мотивацию к творческому труду и овладеть полезными знаниями по безопасной жизнедеятельности. Курс предмета содержит большие возможности, которые помогают ученику более точно и последовательно изучить тему здорового образа жизни и каким образом можно укрепить свое здоровье (составить режима дня, меню питания, план упражнений для утренней зарядки и т.д.). Подобранные нами рекомендации включают в себя различные физкультминутки, подвижные игры, гимнастики для снятия напряжения и познавательные задания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аветисов, Э. С. Гимнастика для глаз [Электронный ресурс] / Э. С. Аветисов. – Электрон. дан. – «Мультиурок», 2021. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/blog/gimnastika-dlia-ghlaz.html>, свободный. – Яз. рус.
2. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] : Высшее образование / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт. 2020. – 282 с.
3. Андрианова, О. П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / О. П. Андрианова // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 4. – С. 14–15.
4. Апетян, М. К. Психологические и возрастные особенности младшего школьника [Текст] / М. К. Апетян. – 2014. – № 14 (73). – С. 243–244.
5. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс – контроль в школе и дома [Текст] : Практическое пособие / В. Ф. Бахарный. – Москва : АРКТИ, 2005. – С.106–108.
6. Баковеев, В. Ю. Педагогический анализ современного состояния здоровья младших школьников [Текст] / В. Ю. Баковеев // Актуальные проблемы воспитания в образовательной среде : материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции. – Новочеркасск : ООО «Лик», 2017. – С. 59–62.
7. Баранов, А. А. Методы изучения физического развития детей и подростков [Текст] / А. А. Баранов, В. Р. Кучма // Физическое развитие детей и подростков. – Москва : НЦЗД РАМН, 2008. – С. 12–38.
8. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации как фактор национальной безопасности. Пути решения

существующих проблем [Текст] / А. А. Баранов // Справочник педиатра. – 2012. – т. 91. – №3. – С. 9–14.

9. Баранов, А. А. Сохранение и укрепление здоровья подростков – залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) [Текст] / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова, А. Г. Ильин // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2014. – т. 69. – № 5-6. – С. 65–70.

10. Бойко, Е. А. Энциклопедия дыхательной гимнастики [Текст] : Медицина + здоровье / Е. А. Бойко. – Москва : Вече, 2008. – 210 с.

11. Бутова, С. В. Оздоровительные упражнения на уроках [Текст] / С. В. Бутова // Начальная школа. – 2006. – № 8. – С. 98–99.

12. Ваторопина, С. В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы [Текст] / С. В. Ваторопина, М. Л. Сепп // Молодой ученый. – 2018. – № 42. – С. 52–56.

13. Вешнякова, И. Н. Зрительная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья детей [Текст] / И. Н. Вешнякова // Физическая культура, спорт, безопасность: актуальные вопросы теории и практики : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Мурманск : Мурманский арктический государственный университет, 2018. – С. 40–45.

14. Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы [Текст] : пособие для учителя / Е. Н. Ворсин и др. ; под ред. Е. Н. Ворсина. – Минск.: ПК ИП «Асар», 1995. – 176 с.

15. Грицина, О. П. Факторы, формирующие здоровье современных детей и подростков [Текст] / О. П. Грицина, Л. В. Транковская, Е. В. Семанов, Е. А. Лисецкая // Тихоокеанский медицинский журнал. – 2020. – № 3. – С. 19–24.

16. Давыденко, Т. М. Рефлексивное управление школой: теория и практика [Текст] : монография / Т. М. Давыденко ; науч. ред. Т. И. Шамова. – Москва : Белгород, БГПУ, 1995. – 250 с.

17. Кишкович, Д. В. Влияние нарушений осанки на состояние здоровья младших школьников [Текст] / Д. В. Кишкович // Мир детства в современном образовательном пространстве : сборник статей студентов, магистрантов / ред. И. А. Шараповой. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2009. – С. 24–27.
18. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 296 с.
19. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2007. – 302 с.
20. Коняшкин, П. С. Влияние оздоровительной гимнастики на состояние здоровья младших школьников [Текст] / П. С. Коняшкин // Система ценностей современного общества. – 2011. – № 19. – С. 244–246.
21. Кулакова, Е. В. Заболеваемость детей школьного возраста по данным обращаемости в условиях крупного города [Текст] / Е. В. Кулакова, Е. С. Богомолова, Т. В. Бадеева, Ю. Г. Кузмичев // Медицинский альманах. – 2015. – № 2. – С. 74–76.
22. Кунчун, Е. К. о. Физкультурные минутки как условие экологического образования младших школьников [Текст] / Е. К. о. Кунчун // NovaUm.Ru. – 2019. – № 19. – С. 282–286.
23. Курбатова, А. С. Формирование здорового образа жизни младших школьников в рамках реализации ФГОС НОО [Текст] / А. С. Курбатова, Г. Н. Шкода // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 552–558.
24. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика [Текст] : учебник / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – 1-е изд.. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 251 с.
25. Манойло, О. С. Эффективная организация досуга учащихся [Текст] / О. С. Манойло // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : сборник научных статей факультета

физической культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред. Л. В. Кашицыной. – Саратов : Издательство «Саратовский источник», 2017. – С. 74–76.

26. Меньшова, М. С. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя начальных классов [Текст] / М. С. Меньшова // Безопасная образовательная среда в современной школе : материалы научно-практической конференции. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2016. – С. 66–71.

27. Миронов, А. В. Технологии изучения курса «Окружающий мир» в начальной школе (Образовательные технологии овладения младшими школьниками основами естествознания и обществознания) [Текст] : учебное пособие для студентов / Миронов А. В. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. – 578 с.

28. Науменко, Ю. В. Анкета для учащихся на выявление уровня знаний о ЗОЖ [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Образовательная социальная сеть, 2020. – Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/10/19/anketa-dlya-uchashchihsya-uroven-znaniy-o-zozh>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

29. Новицкая, М. Ю. Окружающий мир. Методическое пособие с поурочными разработками. 3 класс [Текст] : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Ю. Новицкая, Н. М. Белянкова, Ю. В. Саркисян и др.. – 2-е изд., доп. – Москва : Просвещение, 2018. – 223 с. – (Перспектива).

30. Плешаков, А. А. Окружающий мир. Методические рекомендации. 3 класс [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. А. Плешаков, Н. М. Белянкова, А. Е. Соловьева. – Москва : Просвещение, 2012. – 63 с.

31. Салова, С. В. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий на уроках в начальной школе [Текст] /

С. В. Салова // Вестник научных конференций. – 2017. – № 4-3. – С. 110–111.

32. Собянина, Г. Н. Здоровье современных школьников: проблемы и пути решения [Текст] / Г. Н. Собянина // Проблемы современного педагогического образования. – 2015. – № 46-1. – С. 336–343.

33. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с.

34. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 кл.). [Электронный ресурс] / ФГОС ; Национальная ассоциация развития образования и науки. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://fgos.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус

35. Чернявская, Е. А. Проблемы здоровья школьников и пути их решения в условиях современной школы [Текст] / Е. А. Чернявская // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2009. – № 5. – С. 149–153.

36. Ячменникова, Т. С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / Т. С. Ячменникова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 5. – С. 66–71.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для учителей начальных классов «Применение учителями начальных классов здоровьесберегающих образовательных технологий на уроках по учебному предмету «Окружающий мир» в третьем классе»

1. Отметьте в таблице А.1, какие приемы здоровьесбережения Вы включаете в содержание предмета «Окружающий мир».

Таблица А.1 – Приемы здоровьесбережения на учебном предмете «Окружающий мир»

Приемы здоровьесбережения	Применяю часто/всегда	Применяю иногда	Применяю крайне редко	Не использую
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. Привлечение к изучению материала обучающихся органов чувств/восприятие				
2. Создание и поддерживание в классе благоприятного психологического климата на уроке				
3. Включение в урок смены деятельности обучающихся (игровая/умственная)				
4. Соблюдение на уроке гигиенических требований и нормативов (чистота воздуха/освещенность/поддержание правильной осанки обучающихся и т.д.)				
5. Использование наглядных материалов (иллюстрации, географические карты, мультимедиа)				
6. Поощрение инициативности и самостоятельной работы обучающихся				
7. Включение в урок познавательного материала, направленный на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни				
8. Включение в урок этапа рефлексии и анализа пройденного материала				

Продолжение таблицы А.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
9. Проведение на уроке практических работ по изучению физиологических показателей физического развития обучающихся (проведение измерений роста, массы тела, изучение осанки и т.д.)				
10. Включение в содержание урока правил техники безопасности (на улице/дома/в школе)				

2. Возникают ли трудности включения в содержание урока здоровьесберегающих технологий?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

3. С какими трудностями сталкиваетесь при внедрении в урок здоровьесберегающих приемов?

- а) привлечение детей к здоровому образу жизни;
- б) не хватает времени сочетать познавательный материал урока и материал, направленный на формирование здорового образа жизни;
- в) недостаточное овладение знаниями о сохранении и сбережении здоровья обучающихся;
- г) с трудностями не сталкивался(-ась).

4. Работаете ли Вы над совершенствованием знаний об основах здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Ключ для анкеты Ю. В. Науменко

Таблица Б.1 – Анкета Ю. В. Науменко «Выявление уровня знаний о собственном здоровье и здоровом образе жизни»

№	Вопросы	№	Вариант возможного ответа	Балл
1	2	3	4	5
1.	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1.	Нужно заниматься спортом	2
		2.	Нужно закаляться	1
		3.	Есть фрукты, овощи	1
		4.	Нужно не болеть	0
		5.	Быть здоровым	1
		6.	Другое	0
2.	Что ты знаешь о своем здоровье?	1.	Мое здоровье: отличное	2
		2.	Не очень хорошее: часто болит голова	1
		3.	Удовлетворительное	0
3.	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1.	Ничего не беспокоит	2
		2.	Постоянно болею	0
		3.	Простуда	0
4.	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1.	Пропусков нет	2
		2.	Пропуски каждый месяц	0
		3.	Пропуски каждую неделю	0
5.	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1.	Нет	0
		2.	Да	2
		3.	Иногда	1
6.	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1.	С полной отдачей	2
		2.	Лишь бы не ругали	0
		3.	Без желания	0
7.	Занимаешься ли ты спортом?	1.	В спортивной школе	1
		2.	В других учреждениях	1
		3.	В школьной секции	1
		4.	Нигде	0

Продолжение таблицы Б.1

1	2	3	4	5
8.	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1.	Очень устаю	0
		2.	Всегда	0
		3.	Иногда	1
		4.	Не очень устаю	1
9.	Сколько часов в день ты проводишь на свежем воздухе?	1.	Меньше 30 минут	0
		2.	1-2 часа	1
		3.	Больше 2 часов	2
10.	Как часто ты ешь свежие овощи и фрукты?	1.	Каждый день	1
		2.	Несколько раз в неделю	0
		3.	Не чаще одного раза в неделю	0
		4.	Нерегулярно / почти не ем	0
11.	Как ты предпочитаешь отдыхать?	1.	Перед компьютером или телевизором	0
		2.	Провожу время с семьей или друзьями	1
		3.	Занимаюсь спортом, гуляю на природе	1
		4.	Нет времени на отдых	0
12.	Во сколько ты ложишься спать?	1.	В 20-22 часа	1
		2.	Когда скажут родители	0
		3.	Позже 22 часов	0
		4.	Когда придется	0
13.	Как часто ты употребляешь «вредную еду» (чипсы, газировка и т. д.)?	1.	Да, очень люблю	0
		2.	Да, иногда	0
		3.	По праздникам	0
		4.	Нет, никогда	1
14.	Укажи «вредный» продукт из списка	1.	Творог	0
		2.	Отвар шиповника	0
		3.	Чипсы	1
		4.	Овощное рагу	0

Продолжение таблицы Б.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
15.	Как можно укрепить свое здоровье?	1.	Как можно дольше отдыхать	0
		2.	Вести активный образ жизни	1
		3.	Очень много спать	0

Итог:

- 20-25 баллов – высокий уровень;
- 13-19 баллов – средний уровень;
- 8-12 баллов – низкий уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты анкетирования «Выявление уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни» Ю. В. Наumenко

Таблица В.1 – Результаты анкетирования обучающихся 3 класса

№	Имя Ф.	Результаты анкетирования, в баллах	Уровень знаний о здоровье и ЗОЖ
1.	Кирилл А.	20	Высокий
2.	Владислав А.	20	Высокий
3.	Злата Б.	16	Средний
4.	Эвелина Б.	19	Средний
5.	Елизавета Б.	18	Средний
6.	Матвей В.	17	Средний
7.	Ярослав Г.	22	Высокий
8.	Мария Г.	12	Низкий
9.	Александр Е.	19	Средний
10.	Максим К.	20	Высокий
11.	Виктория К.	17	Средний
12.	София К.	19	Средний
13.	Полина Л.	17	Средний
14.	Денис М.	12	Низкий
15.	Анастасия М.	9	Низкий
16.	Мария М.	19	Средний
17.	Степан О.	13	Средний
18.	Тимур О.	9	Низкий
19.	Илья П.	16	Средний
20.	Валерия С.	11	Низкий
21.	Евгений С.	12	Низкий
22.	Валерия Т.	8	Низкий
23.	Ксения Ф.	15	Средний
24.	Александр Х.	9	Низкий
25.	Егор Я.	21	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Конспект урока на тему: «Организм человека» по УМК «Школа России»,
автора А. А. Плешакова

Класс: 3.

Цель: обобщить ранее полученные знания об организме человека; учить прислушиваться к своему организму, чтобы помочь ему отлаженно работать, соблюдая здоровый образ жизни.

Личностные УУД: ориентация на выполнение правил здорового образа жизни на основе знаний об организме человека.

Регулятивные УУД: понимать цель познавательной деятельности; планировать свои действия при выполнении заданий; осуществлять текущий контроль и оценку результатов выполнения заданий

Познавательные УУД. сравнивать и классифицировать изучаемые объекты по различным признакам; находить необходимую информацию в книгах; получать информацию, используя тексты, таблицы, рисунки, схемы;

Коммуникативные УУД. выполнять парные и групповые задания в классе; сотрудничество с учителем и одноклассниками.

Оборудование:

– онлайн упражнения с использованием сайта
<https://learningapps.org/>;

– учебник;

– презентация;

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Учитель: В начале урока предлагаю вам подарить друг другу хорошее настроение. Прикоснитесь друг другу ладошками и подарите своему товарищу чувство уверенности в том, что сегодня у нас всё

получится, поддержите друг друга перед нашей предстоящей работой, улыбнитесь друг другу от всей души!

2. Актуализация знаний.

Учитель: Отгадайте ребус (рисунок Г.1):

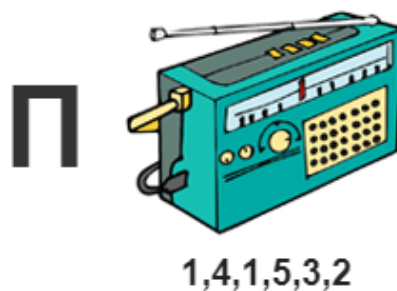


Рисунок Г.1 – Ребус «Природа»

Учитель: Какой большой раздел вы закончили изучать на прошлом уроке? (Эта удивительная природа).

Учитель: Что такое природа? (Это все, что нас окружает и не создано человеком).

Учитель: Какая бывает природа? (Живая и неживая).

Учитель: Закрепим наши знания и выполним задание. Ученик вслух громко и четко читает условие задания (рисунок Г.2). Учитель по цепочке спрашивает каждого ученика, к какой группе относятся объекты природы.

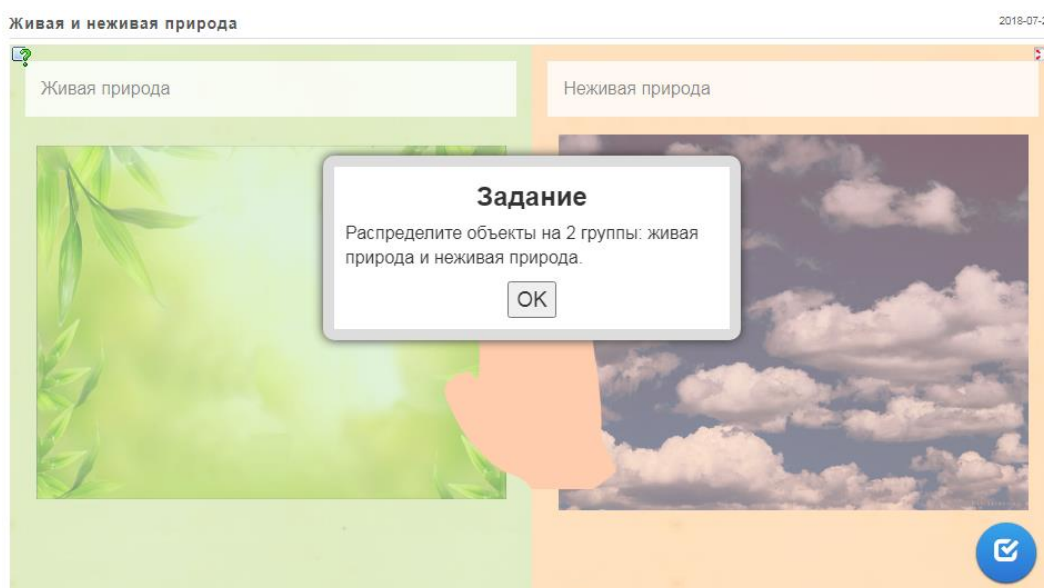


Рисунок Г.2 – Задание «Живая и неживая природа»

Учитель: Проверим наши знания. Вы правильно распределили объекты? Где вы допустили ошибки? На экране представлено правильное распределение объектов природы (рисунок Г.3).

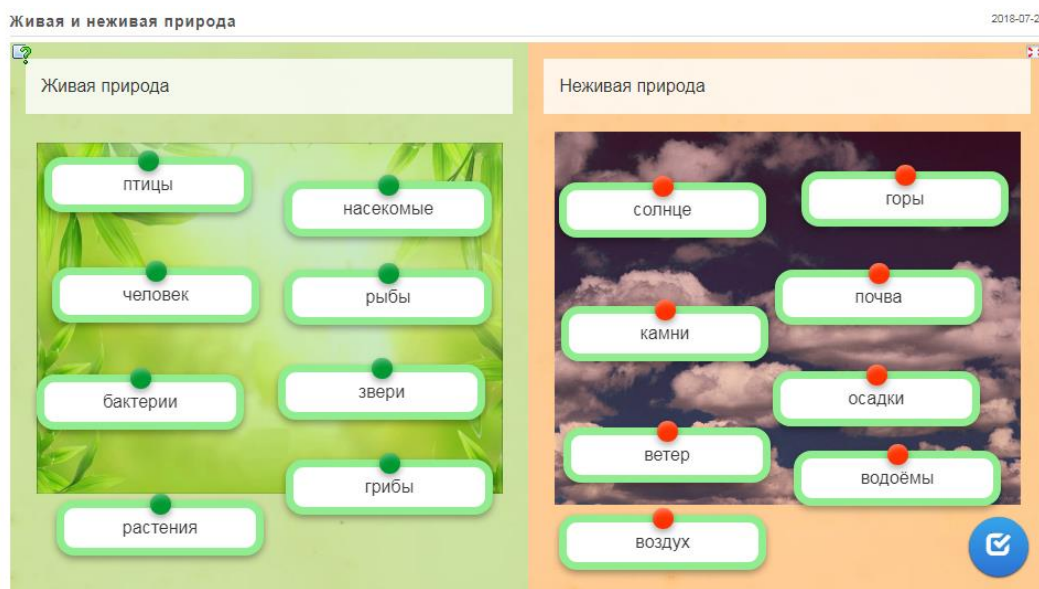


Рисунок Г.3 – Полученные ответы по заданию «Живая и неживая природа»

3. Сообщение темы и целей учебной деятельности.

Учитель: Сегодня мы начнём изучать новый раздел «Мы и наше здоровье». Как вы думаете, что мы будем изучать в этом разделе? (Этот раздел посвящён изучению человека, особенностям строения его тела, работе органов, охране здоровья).

Учитель: Сформулируйте тему нашего урока. (Организм человека).

Учитель: Что вы узнаете на уроке? Ответить на этот вопрос вам поможет муравей. (Узнаем, что такое органы и системы органов человека).

Учитель: Какую цель мы поставим на уроке? (Узнать важные органы человека и их роль в организме человека).

4. Работа по новой теме.

Учитель: Чтобы разобраться в новой теме, скажите, что такое организм? (Организм человека – это система органов, взаимосвязанных между собой и образующих единое целое).

Учитель: Рассмотрите внимательно схему (рисунок Г.4). Что на нем изображено? (Схема пищеварительной системы).

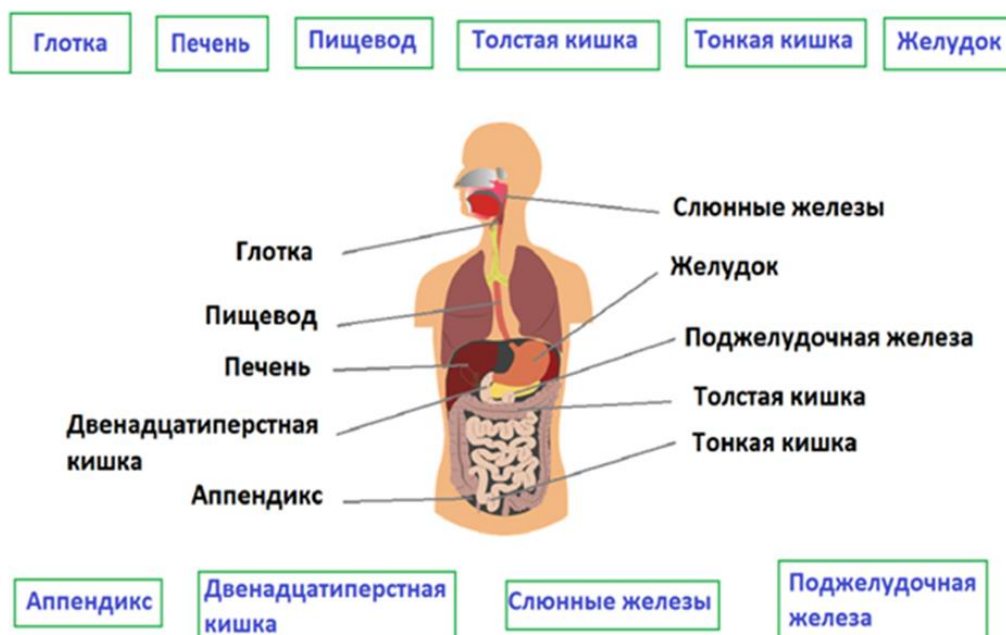


Рисунок Г.4 – Схема пищеварения

Учитель: Перечислите органы пищеварения. (Рот, глотка, пищевод, желудок, печень, кишечник).

Учитель: Как называется система этих органов? (Пищеварительная система).

Учитель: Что обеспечивает пищеварительная система? (Обеспечивает переваривание пищи).

Учитель: Перечислите органы кровообращения. (Сердце, сосуды).

Учитель: Как называется система этих органов? (Кровеносная система).

Учитель: Что обеспечивает кровеносная система? (Обеспечивает движение крови в организме – кровообращение).

Учитель: Перечислите органы нервной системы. (Головной мозг, спинной мозг, нервы).

Учитель: Что обеспечивает нервная система? (Управляет деятельностью всего организма).

Учитель: Как происходит управление организмом? (От головного и спинного мозга отходят нервы и по ним движутся сигналы).

Учитель: Перечислите органы дыхательной системы. (Лёгкие).

Учитель: Чем обеспечивает организм дыхательная система? (Обеспечивает организм кислородом).

Учитель: О каких системах органов человека вы узнали на уроке? (Пищеварительная, Дыхательная, нервная).

Учитель: Почему каждому из нас необходимо знать, как устроен организм? Почему необходимо знать, как он работает?

5. Физкультминутка.

Стали мы учениками, (Шагаем на месте).

Соблюдаем режим сами: (Хлопки в ладоши).

Утром мы, когда проснулись, (Прыжки на месте).

Улыбнулись, потянулись. (Потягивание).

Для здоровья, настроенья (Повороты туловища влево-вправо).

Делаем мы упражненья: (Рывки руками перед грудью).

Руки вверх, руки вниз, (Рывки руками поочередно вверх-вниз).

На носочки поднялись. (Поднялись на носочки).

То присели, то нагнулись (Присели, нагнулись).

И опять же улыбнулись. (Хлопки в ладоши).

6. Практическая работа.

Учитель: Предлагаю вам провести изучение параметров своего организма. Чтобы узнать, как развивается ваш организм, в норме ли ваши показатели, мы проведем замеры. В этом нам поможет план измерения параметров роста и массы тела.

Учитель: Какую вы поставите цель практической работы? (Провести измерения и определить индивидуальные значения показателей: рост, масса тела).

Учитель: Какие нам понадобятся измерительные приборы? (весы и сантиметровая лента).

План практической работы;

1. Измерьте свой рост.
2. Встаньте на весы и посмотрите, сколько килограммов вы весите.
3. Внесите свои полученные результаты в таблицу Г.1.

Таблица Г.1 – Мой рост и масса тела

Мой рост (в, см)	Масса моего тела (в, кг)

4. Разделите число килограммов веса на число дециметров роста.
5. Если результат получится больше трех и меньше четырех, значит, вы весите как раз столько, сколько нужно.
6. Сформулируйте вывод о том, гармонично ли развит ваш организм.
7. Закрепление пройденного материала.

Учитель: А теперь ребята, давайте попробуем ту информацию, которую мы получили, применить в действии, и выполним задания. Расположите в правильном порядке процесс пищеварения (рисунок Г.5).

Пищеварение 2016-03-30

Поджелудочная железа Желчный пузырь Печень Прогулка Пищев

Задание
Как происходит пищеварение в нашем организме?
OK

Рисунок Г.5 – Задание «Пищеварение»

Учитель: Проверим, правильно ли мы все расставили по своим местам? На экране представлен правильный порядок пищеварения в организме (рисунок Г.6).

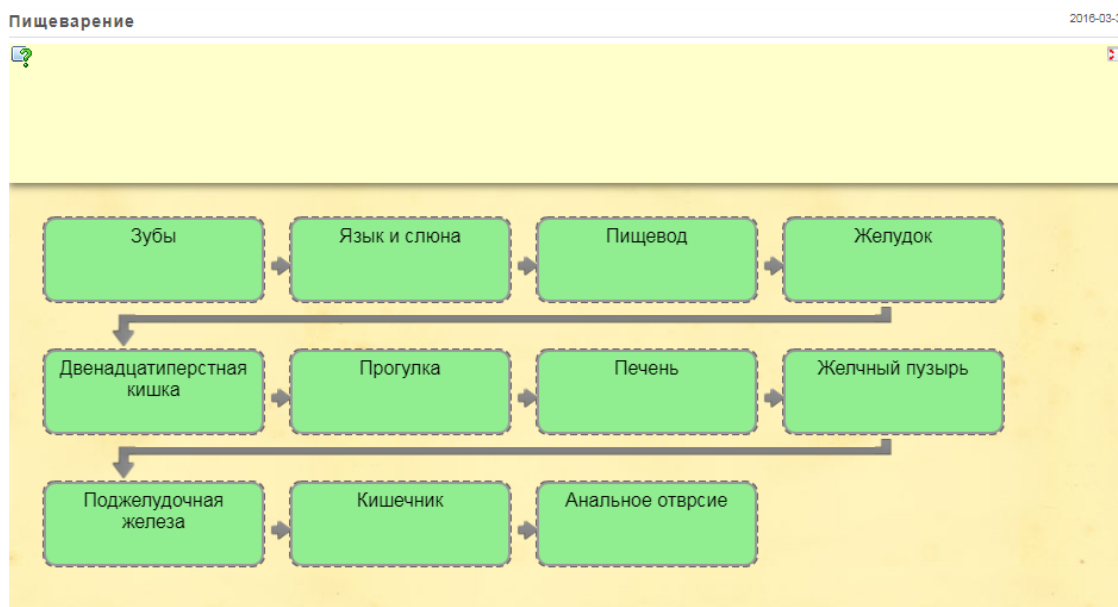


Рисунок Г.6 – Полученный ответ по заданию «Пищеварение»

Учитель: Поучаствуем в викторине (рисунки Г.7 и Г.8). Всего 15 вопросов викторины и соревноваться будет 1, 2 и 3 ряд. От каждого ряда один участник будет давать ответ на вопрос викторины. Поехали!

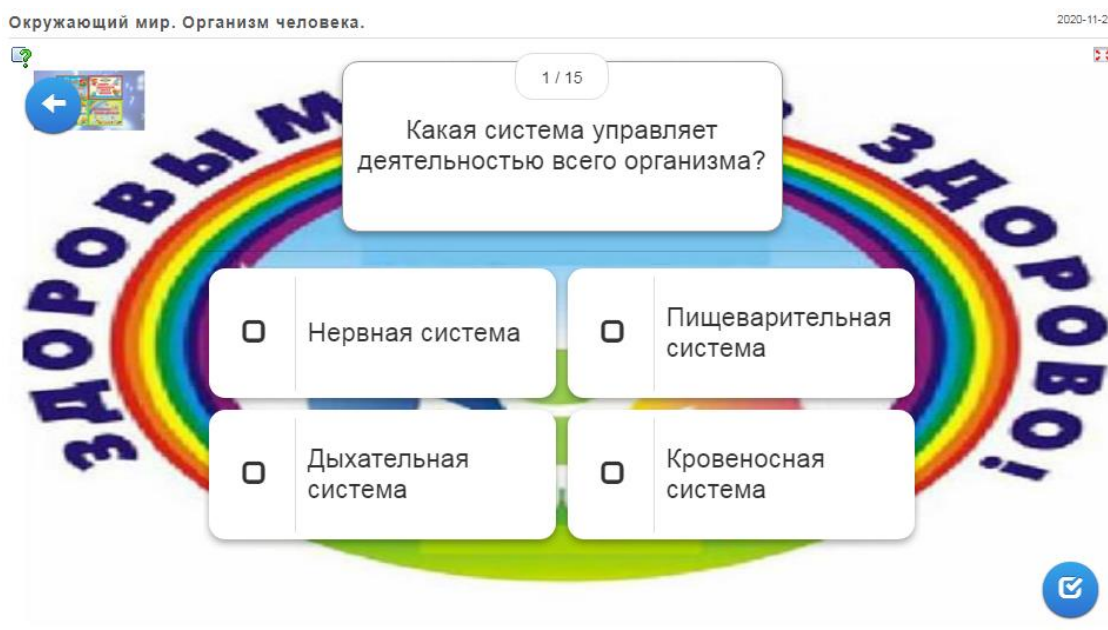


Рисунок Г.7 – Вопрос викторины «Организм человека»



Рисунок Г.8 – Вопрос викторины «Организм человека»

Учитель: Подведем итоги викторины. Какой вопрос викторины вызвал у вас трудности? Что нового и интересного вы узнали из викторины?

8. Итог урока.

Учитель: О каких системах органов человека вы узнали? (Дыхательная, пищеварительная, нервная).

Учитель: Какую они выполняют работу?

Учитель: С какой целью вы проводили измерения роста и массы тела? (Оценить, гармонично ли развит наш организм)

9. Рефлексия.

Учитель: Дополните предложения своими впечатлениями об уроке.

На уроке я делал...

Своей работой я доволен/не доволен потому что...

Этот урок показался мне...

За урок я бы поставил себе, потому что...

Материал урока я освоил...

Учитель: Оцените себя на уроке по 10-бальной шкале, в которой 10 это наивысший балл, который значит, что вы полностью довольны своей работой на уроке.