



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

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

**Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни
средствами проектной деятельности**

**Выпускная квалификационная работа
44.03.05 Педагогическое образование (с двойным профилем)**

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование. Дошкольное образование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

72,73 % авторского текста
Работа рекомендована к защите

«13» мая 2021 г.
зав. кафедрой ПП и ПМ

 Волчегорская Евгения
Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508-072-5-1
Речкалова Алёна Юрьевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ППиПМ
Верховых Ирина Валерьевна

И. Верховых

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1. Приобщение к здоровому образу жизни младших школьников как психолого-педагогическая проблема	7
1.1 Общая характеристика понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».....	7
1.2 Учет возрастных особенностей младших школьников в процессе приобщения к здоровому образу жизни	12
1.3 Возможности проектной деятельности в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни.....	17
Выводы по главе 1.....	25
ГЛАВА 2. Исследовательская деятельность по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни посредством проектной деятельности.....	29
2.1 Изучение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни	29
2.2 Содержания проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.....	32
Выводы главе 2.....	54
Заключение	57
Список использованных источников	61
Приложение	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Вопрос воспитания молодого поколения здоровым в настоящее время является открытым: в педагогической теории накоплено множество материала, посвященного методам и формам формирования у подрастающего поколения интереса и мотивации к ведению здорового образа жизни, однако, здоровьесберегающий компонент образовательной деятельности не реализуется систематично.

Создание здоровьесберегающей среды – одна из главных стратегических задач страны. Данная задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41), ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. № 52, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Также вопрос о создании и поддержании функций здоровьесберегающих технологий отражен в нормативно-правовых документах в области образования:

1) Постановление Минздравсоцразвития № 53 от 19.07.2000 г. «Об утверждении методических рекомендаций по деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению».

2) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. № 28.

3) Письмо Министерства образования Российской Федерации № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе».

4) Письмо Министерства Образования Российской Федерации и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002 «Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе».

Поэтому приобщение к здоровому образу жизни становится приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Научить младшего школьника следить за своим здоровьем, сохранить и укрепить его может и должен учитель начальных классов.

Приобщение к ЗОЖ является приоритетным направлением в области образования. Учителя используют разнообразные средства, в том числе беседы, игры, однако достаточно редко применяют проектную деятельность. Но именно при помощи проектной деятельности можно не только сформировать представления детей о здоровье и компонентах здорового образа жизни, но и мотивировать их на соблюдение ЗОЖ, сформировать умение сохранять и укреплять свое здоровье.

В связи с этим было выявлено **противоречие** между необходимостью применения в процессе приобщения к здоровому образу жизни проектной деятельности и недостаточном представлении методического обеспечения использования проектной деятельности в данном процессе.

Проблема исследования: каково содержание проектной деятельности в процессе приобщения младших школьников к здоровому образу жизни?

Цель исследования: изучить проблему приобщения младших школьников к здоровому образу жизни и разработать содержание проектов для обучающихся 3-го класса.

Объект исследования: процесс приобщения младших школьников к здоровому образу жизни.

Предмет исследования: приобщение младших школьников к здоровому образу жизни средствами проектной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) охарактеризовать понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни»;
- 2) изучить возрастные особенности младшего школьного возраста в процессе приобщения к здоровому образу жизни;
- 3) описать возможности проектной деятельности в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни;
- 4) изучить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников;
- 5) разработать содержание проектов для обучающихся 3-их классов.

Теоретико-методологической базой исследования выступили научные подходы и теории, описанные в работах Л. И. Божович, А. В. Божко, А. Н. Леонтьева, Р. С. Немова, В. С. Мухиной, Л. Ф. Обуховой, С. Л. Рубинштейна, отражающие развитие младшего школьника, В. И. Ковалько, П. Ф. Лесгафта, К. Петрова, исследующих здоровьесберегающий компонент деятельности.

Методы исследования:

1. теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение);
2. эмпирические (тестирование).

База исследования: обучающиеся третьих классов школ города Челябинска.

Практическая значимость: разработанные содержания проектов, направленные на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни, могут быть использованы в практике работы учителя начальных классов.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений. В тексте работы 4 таблицы и 10 рисунков. Использованных источников – 42.

ГЛАВА 1. ПРИОБЩЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Общая характеристика понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни»

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ прямо предусмотрен приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования.

Изменения, которые происходят в жизни общества в настоящее время, обуславливают новые требования к политике школьного здравоохранения. Инновационные процессы, глобализация, модернизация и модификация современной школы проходят очень стремительно, что неблагоприятно сказывается на современном школьнике.

Здоровье в жизни людей является важнейшим приоритетом общества. При этом раскрытие ценных качеств личности младшего школьника напрямую зависит от высокой работоспособности, формирования и укрепления здоровья.

Рассмотрим ключевые для нашего исследования понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Здоровье – мера жизни проявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, то есть от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины [34].

Признаками здоровья являются:

1) специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- 2) показатели роста и развития;
- 3) функциональное состояние и резервные возможности организма;
- 4) наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- 5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Ковалько В. И. [22], основываясь на определении Всемирной организации здравоохранения, выделяет следующие компоненты здоровья: здоровье физическое, психическое, социальное и нравственное. По мнению автора, здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Здоровье психическое – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Здоровье социальное – мера социальной активности, деятельного отношения человеческого индивидуума к миру. Здоровье нравственное – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

Для сохранения и восстановления здоровья человеку необходимо самостоятельно работать в данном направлении на постоянной основе. Однако в большинстве случаев люди осознают ценность здоровья только при возникновении угрозы здоровью или, когда оно уже достаточно утрачено, из-за чего возникает желание вылечить болезнь, вернуть здоровье. К сожалению, положительной мотивации к совершенствованию здоровья недостаточно. В то же время, здоровый человек должен использовать положительный опыт старшего поколения и обращаться

внимание на возможность отрицательного исхода на примере больных людей. Однако такой подход действует не на всех. Очень многие люди своим образом жизни и поведением только разрушают здоровье.

В развитых зарубежных странах проблемы здоровья наравне с уровнем и качеством жизни являются частью здорового образа жизни и национальной безопасности. Подтверждением этому является наличие государственных программ здоровья и национальных информационных обзоров по здоровью. Формирование здорового образа жизни (далее ЗОЖ) как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека является важнейшей проблемой современной науки и практики [11].

Чтобы определить сущность ЗОЖ, необходимо рассмотреть разные взгляды ученых. Представители философско-социологического направления: П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн и др. рассматривают ЗОЖ как глобальную социальную проблему, в целом неотложную часть жизни общества [38, с. 13].

Тем не менее, другие исследователи: Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский раскрывают понятие ЗОЖ в психолого-педагогическом направлении с точки зрения психологии человека, его мотивации и сознания [7].

Таким образом, понятие ЗОЖ напрямую влияет и раскрывает следующие признаки здоровья:

- 1) специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- 2) показатели роста и развития;
- 3) функциональное состояние и резервные возможности организма;
- 4) наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Согласно вышеперечисленным признакам, чтобы приобщить младших школьников к ЗОЖ, необходимо изучить научные разработки по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Однако, они не получили широкого распространения: должным образом не разработано содержание базовых знаний по проблеме здоровья и ЗОЖ; нет методики развития знаний об образе жизни как факторе здоровья; не разработаны педагогические приемы, с помощью которых данные сведения могут быть практически реализованы [17].

Систематическая работа педагога по приобщению к ЗОЖ должна быть направлена на:

- 1) формирование представления о здоровом образе жизни;
- 2) воспитание чувства ответственности за состояние своего физического и психического здоровья;
- 3) обучение соблюдению режима труда и отдыха;
- 4) привитие интереса к участию в здравоохранительной деятельности;
- 5) формирование мотивации к ведению здорового образа жизни [22].

Стоит отметить, что П. Ф. Лесгафт указал на особое значение физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни, который выступает наиболее важным средством всестороннего развития личности. Так, исследователь считал, что оно тесно связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием, что отражает саму суть здорового образа жизни. В трудах П. Ф. Лесгафта находит подтверждение интегративная взаимосвязь физической, умственной, нравственной и эстетической составляющих здоровой, гармонично развитой личности. Задачи воспитания и образования в этой связи являются общими, а именно, призванными постоянно содействовать

расширению осознания в действиях учеников и устойчивости их убеждений в отношении ценности здоровья, здорового образа жизни. Этим он подчеркивал социальную значимость формирования здорового образа жизни [28].

В. А. Сухомлинский, в своих трудах, касающиеся вопросов формирования здоровой личности, особо выделяет личный пример взрослых людей, окружающих учащихся в повседневной жизни. По мнению данного автора, когда учащиеся видят значительную пользу здорового образа жизни, они стремятся воспроизвести этот опыт. Следовательно, нужно постоянно показывать подобные положительные примеры.

Таким образом, под здоровьем понимается мера жизни проявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые способствуют укреплению и совершенствованию возможностей организма, обеспечивая выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от различных ситуаций в политике, экономике и социально-психологической среде, а также направляют личность на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Взаимосвязь понятий ЗОЖ и здоровье может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности младшего школьника, способствующих более продолжительной работе всех систем организма, а также как совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и гармонического развития личности.

Проанализировав мнения исследователей, был сделан вывод, что приобщение младших школьников к ЗОЖ поможет сохранить и восстановить здоровье человека. Тем не менее, необходимо

самостоятельно работать в данном направлении на постоянной основе. К сожалению, положительной мотивации к совершенствованию здоровья недостаточно. В то же время, здоровый человек должен использовать положительный опыт старшего поколения и обращать внимание на возможность отрицательного исхода на примере больных людей. Однако такой подход действует не на всех. Очень многие люди своим образом жизни и поведением только разрушают здоровье.

1.2 Учет возрастных особенностей младших школьников в процессе приобщения к здоровому образу жизни

Смысловое значение понятия «приобщение» связано с личностью, ее ценностями, мировоззренческими установками, духовным воспитанием и трактуется достаточно широко. Различные аспекты приобщения освещаются в исследованиях В. В. Кунгурова (приобщение к общечеловеческим ценностям), И. Н. Антоненковой, Н. В. Житкова (приобщение к этическим ценностям), А. В. Андриенко (приобщение к научно-исследовательской деятельности), А. Г. Асмолова («приобщение» как психологическая категория).

В области педагогики исследователями раскрываются отдельные свойства категории приобщения. Данные исследования показывают, что приобщение – это особый процесс, имеющий свою специфику и связанный с внутренним духовным развитием человека, обращенный к его духовной сфере. Так, у Н. А. Бердяева [1] особенностью приобщения является его познавательный смысл, приобщение рассматривается как необходимая ступень к познанию.

В словаре В. И. Даля [12] понятие «приобщить» используется в значении «прилагать одно к другому в одно целое», что позволяет соотнести смысловое содержание данного понятия с понятием целостности как нераздельного соединения элементов или частей.

Следовательно, содержание приобщения включает в себя некое постоянство, или стремление к поддержанию определенного постоянства.

Рассмотрим понятие «приобщение» с точки зрения педагогического процесса. Для приобщения в образовании характерно постижение знаний, норм, деятельности, характеризующее человека как духовную личность, готовую воспринимать, анализировать и критически оценивать, осознавать материальный мир на уровне осмысления.

В образовательной практике согласно Федеральному государственному образовательному стандарту [39] приобщение ориентировано на достижение личностных результатов школьника, выступает средством обеспечения «воспитания способности к духовному развитию», понимания норм, правил, идеалов.

Приобщение к здоровому образу жизни – процесс социализации и воспитания. Является сознанием высокого уровня душевного комфорта, который закладывается в детстве на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами [18].

Приобщение младших школьников к ЗОЖ направлено на формирование жизнеустойчивой мотивации на здоровье и ведение здорового образа жизни. В данном аспекте изучаются вопросы обучения и воспитания человека, который должен иметь прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах развития. Таким образом, приобщение к ЗОЖ происходит при следующих обстоятельствах:

- 1) потребность общества в срочных мерах по оздоровлению человека с возможностью наиболее быстрой отдачи;
- 2) возможность непрерывного процесса обучения, развития и воспитания младшего школьника, направленное на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности,

обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей [35].

Приобщение к ЗОЖ осуществляется на начальном этапе обучения ребенка. По определению И. Ю. Кулагиной, младший школьный возраст – это период с 7 до 10-11 лет. Данный промежуток времени охватывает обучение на начальной ступени основного общего образования [24].

Младший школьный возраст характерен развитием саморегуляции – способности регулировать свое эмоциональное состояние и критично отслеживать достижения в деятельности. Ребенок уже способен отрегулировать проявления своих чувств в соответствии с ситуацией. Необходимые учебные навыки и умения совместно с ведущей деятельностью формируется в начальной школе [8].

Приобщение к здоровому образу жизни детей имеет прямую зависимость от той среды, в которой они находятся, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают достаточным опытом и знаниями для решения проблем, связанных со здоровьем. Отсюда следует, что первоочередной задачей при приобщении ребенка к здоровому образу жизни должны стать следующие аспекты в поведении и деятельности родителей:

- 1) формирование культуры здоровья своим примером;
- 2) отсутствие пагубных для здоровья привычек;
- 3) регулярное прохождение медицинских осмотров;
- 4) контроль за своим состоянием и самочувствием;
- 5) сохранение и укрепление здоровья общепринятыми средствами [13].

Именно поэтому важность построения воспитательного процесса таким образом, что обе его стороны – школа и семья – активны, деятельны, является актуальной [9].

Начальная мотивация младшего школьника – стремление к познавательной активности: ребенок хочет учиться, узнавать новое, контактировать со средой обучения.

Ученики, испытывающие затруднения в процессе обучения, стремятся принимать к исполнению наиболее легкие задачи. В младшем школьном возрасте у учеников преобладает мотивация достижения успеха: в этот период активно развивается познавательная активность и стремление учиться, познавать новое, формировать ранее не изученные компетенции, что, в норме, приводит к интересу к учебе и желанию учиться. Данная активность формирует мотивацию к достижению успеха – поскольку ситуация учения для ребенка новая, он еще не сформировал представления о своих возможностях выполнения тех или иных задач, что позволяет ему стремиться к успеху, не задумываясь о возможных негативных последствиях.

Мотивация на достижение успеха напрямую связана с приобщением к ЗОЖ младших школьников – стремящийся к успеху школьник требует поиск путей и способов решения. Приобщение к ЗОЖ происходит за счет нескольких моделей обучения школьников. Ученый Э. Чарлтон предлагает следующую классификацию моделей:

1) профилактическая модель. Направляет ученика на знание об опасности для здоровья, формирует определенный стиль поведения, полезный для здоровья. Таким образом, у обучающегося формируется положительное отношение к ЗОЖ;

2) образовательная модель. С помощью нее педагог формирует именно практические навыки школьника, т.к. теоретической информации недостаточно, чтобы принимать необходимые решения;

3) радикально-политическая модель. Отличается от образовательной модели тем, что непосредственно формирует становление ЗОЖ;

4) модель самоусиления. Является комбинирующей, объединяющей предыдущие модели [41].

Благодаря данным моделям, учитывая возрастные особенности младших школьников, педагог сможет обеспечить плавный переход приобщения к ЗОЖ и укрепления здоровья обучающихся.

Учитывая психолого-педагогические особенности обучающихся, стоит отметить, что формирование ценностного отношения к здоровью, а также основ ЗОЖ способствуют кардинальным изменениям в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии младшего школьника. Важно отметить, что приобретение новых знаний, их эффективное освоение учениками поможет улучшить познавательные способности, повысить уровень любознательности, наблюдательности и внимательности касательно своего здоровья [20].

Приобщение к ЗОЖ будет целесообразным именно на этапе начальной школы, так как младший школьник учится воспринимать свое здоровье как ценность. Главная задача педагога организовать учебно-воспитательный процесс так, чтобы распределение физической нагрузки было адекватным психолого-педагогическим и физиолого-гигиеническим требованиям. Также важно подчеркнуть, что ученик в данном процессе должен выступать как активный субъект, следовательно, у него будет ответственное отношение к своему здоровью. Результатом сотрудничества педагога и младшего школьника будет формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья [42].

Таким образом, для приобщения в образовании характерно постижение знаний, норм, деятельности, характеризующее человека как личность, готовую воспринимать, анализировать и критически оценивать, осознавать. В образовательной практике приобщение ориентировано на достижение личностных результатов школьника.

Приобщение к здоровому образу жизни – процесс социализации и воспитания. Приобщение ЗОЖ обусловлено на начальном этапе обучения

ребенка и направленно на формирование жизнеустойчивой мотивации к здоровью и ведение здорового образа жизни.

В задачу школы и семьи входит обеспечение условий для дальнейшего полноценного здорового развития детей, особенно в младшем школьном возрасте. Ведь младший школьный возраст – период интенсивного накопления нового опыта, приобретения новой информации, когда формируется человеческая личность и закладываются прочные основы физического здоровья.

1.3 Возможности проектной деятельности в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни

В основу проектной модели приобщения к ЗОЖ младших школьников входят ключевые понятия, такие как проект и проектная деятельность. Эти понятие относят к категории терминов, базисом которых является острая социальная проблема, требующая использования разнообразных подходов к ее решению. Апробация проектной деятельности основывается на реально предпринятых действиях, призванных разрешить возникшую проблему.

Полат Е. С. трактует понятие «проект» как совокупность определённых действий, документов, предварительных текстов, замысел для создания реального объекта, предмета, создания разного рода теоретического продукта [21].

Метод проектов – это способ организации самостоятельной деятельности обучающихся, направленный на решение задач проекта, интегрирующий в себе проблемный подход, групповые методы, рефлексивные, презентативные, исследовательские, поисковые и прочие методики [26].

Проектный метод как форма приобщения к здоровому образу жизни, способен формировать следующие компетенции у обучающихся:

1. Навык отбора информации.

2. Способность к систематизации поступающей информации.
3. Способность к составлению и активизации модели поведения, направленного на достижение цели.
4. Способность к составлению и корректировке программы действий, необходимых для успешного выполнения поставленных задач.
5. Способность к эффективному процессу коммуникации.
6. Способность к принятию решений и их последующей корректировке в связи с изменением значимых условий.
7. Способность к коллективному взаимодействию. [40].

Современные условия модернизируют образовательную систему: в настоящее время идет активная интеграция всех аспектов образовательного процесса, что, по плану, должно способствовать формированию новых компетенций школьников, таких как:

- 1) уважение правопорядка;
- 2) готовность к толерантности;
- 3) стремление к самопознанию, саморазвитию, самореализации;
- 4) способность принимать компромиссные действия;
- 5) уважение личности другого обучающегося;
- 6) принятие активного участия в обсуждении проблем общественной жизни, разработке путей реализации проектов решения проблем.

Указанные аспекты продиктованы современным состоянием общественной жизни: на данный момент на первый план выходит ориентация на общечеловеческие ценности, соблюдение прав человека; в обучении – учет индивидуальных особенностей каждого ученика, помощь в адаптации в группе обучающихся и пр.

Современные подходы к образовательной деятельности, в условиях глобальной модернизации, требуют от педагогического состава использования новых технологий, призванных учитывать все факторы, значимые для младшего школьника. В этой связи проектная деятельность

весьма актуальна, поскольку при разработке и реализации проектов задействуется множественно метапредметных связей, развивается коммуникативная компетентность, так как, зачастую, проектная деятельность предполагает коллективную форму работы, учитываются значимые для обучающегося младших классов, условия – используются игровые технологии.

При рассмотрении такого понятия как проектная деятельность, мы будем опираться на определение Г. А. Цукерман, согласно которому проектная деятельность – это обоснованная спланированная и осознанная совместная учебная-познавательная деятельность обучающихся, которая имеет общую проблему, цель, согласованные методы и которая направлена на формирование у них определенной системы интеллектуальных и практических умений [40].

В этой связи приобщение младших школьников к здоровому образу жизни через использование проектных технологий представляется актуальным, поскольку бережное и осознанное отношение к собственному здоровью необходимо формировать с раннего возраста, то есть использовать технологии, которые дети смогут воспринять.

Но не только школа должна быть тем местом, где ребенок сможет получить необходимые для сохранения здоровья знания. Основные понятия о здоровом образе жизни, о личной гигиене, о профилактике заболеваний, закладываются в проектной деятельности, проходящей также во внеурочной и досуговой деятельности

Проектная деятельность разворачивается в проблемной ситуации, при этом проблема должна быть актуальна для участников проекта, они должны быть мотивированы. Чтобы каждый участник был заинтересован в получении результата, деятельность должна быть сильна обучающимся, соответствовать интересам и возможностям каждого [37].

Значимость проектной деятельности состоит в формировании самостоятельного поиска обучающимся, у которых возникает интерес к

изучению ЗОЖ. В ходе проектной деятельности педагог сможет активировать исследовательскую и поисковую активность младших школьников, тем самым выясняется, что для них значимо. Происходит анализ, сопоставление информации о проблемах здоровья, особенностях ЗОЖ. Младшие школьники самостоятельно находят пути и способы поддержания ЗОЖ, а также усваивать правильные действия касательно сохранения своего здоровья. Важно подчеркнуть, что эффективной будет не просто информация, а процесс ее переработки [2].

Таким образом, в деятельность образовательной организации по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни через проектную деятельность, должны быть включены следующие элементы:

- 1) создание благоприятной для формирования мотивации к ЗОЖ, среды;
- 2) обеспечение субъектов образовательной деятельности необходимыми материалами для осуществления подготовки к ЗОЖ;
- 3) формирование у обучающихся установок, влияющих на позитивное восприятие мероприятий по здоровосохранению.

Указанные элементы возможно реализовать через такие аспекты обучения, как:

- 1) развитие рефлексивности;
- 2) развитие стремления к самопознанию;
- 3) проведение совместной деятельности в образовательном процессе;
- 4) развитие целеустремленности обучающихся;
- 5) мотивировки на достижение успеха;
- 6) развитие настойчивости в достижении поставленных целей;
- 7) формирование способности критично оценивать достигнутые результаты;
- 8) способность эффективно коммуницировать.

Как было сказано выше, реализация указанных аспектов возможна в проектной деятельности.

Образовательное учреждение включает в себя не только образовательную деятельность. Школа – это особый мир взаимоотношений учителя и ученика, учеников между собой, учителя и родителя и т.д. В этой взаимосвязи школа приобретает качественно новые черты, где ребенок не только и осваивает основную образовательную программу, но активно развивает свои коммуникативные навыки, формирует представления о мире и самом себе – на основе личностных оценок и оценок своего поведения окружающими. В школе ребенок выражает свой эмоциональный настрой, испытывает самые различные переживания – радость, воодушевление, интерес, тревогу, стресс, предвкушение и т.д., то есть находится в состоянии максимальной подверженности чужому влиянию, и в этот период перед педагогом ставится задача – привить ученику нужные установки. Данное утверждение касается всех аспектов школьного обучения, но особый интерес представляет в деятельности по здравоохранению обучающихся.

В процесс обучения здоровому образу жизни входят следующие структурные компоненты деятельности:

- 1) целенаправленность;
- 2) систематичность;
- 3) организованность.

Только при учете указанных компонентов здравоохранительная деятельность будет эффективна, поскольку только систематичность в деятельности способна принести длительный результат, целенаправленность как форма контроля будет направлять в нужное русло, и организованность мероприятий по здравоохранению – образуют динамичный комплекс.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни базируется на следующих задачах:

- 1) обеспечение деятельности по сохранению здоровья подрастающего поколения;

2) воспитание у обучающихся способности организовать сохранение своего здоровья самостоятельно – привитие необходимым знанием, способствующих здравоохранительной деятельности;

3) обеспечение обучающихся необходимыми знаниями в контексте процессов обеспечения жизнедеятельности человека, профилактики возможных заболеваний, в т.ч. наследственных, т.е. контроль за состоянием здоровья семьи;

4) информационная поддержка в плане профилактики вредных воздействий на организм [21].

Указанные выше элементы во взаимосвязи образуют здоровьесберегающее пространство. В таблице 1 приведены аспекты организации в образовательном учреждении здоровьесберегающего пространства.

Таблица 1 – Компоненты организации здоровьесберегающего пространства

Ресурсный	Методический	Образовательный
Специально оборудованные помещения для занятий спортом	Специальная литература	Наличие в штате специалистов: медработника, психолога, инженера по охране труда
Спорт-инвентарь	Оснащение для проведения занятий	
Помещение медицинского кабинета	Организация курсов и семинаров для преподавательского состава по формированию представлений о здоровом образе жизни	
Медицинское оборудование для оказания своевременной помощи		
Оборудование для соблюдения личной гигиены		

Таким образом, здоровьесберегающее пространство – это развитая структура, включающая в себя огромное количества аспектов и факторов

формирования представлений и мотивации к здоровому образу жизни. Наиболее эффективным аспектом деятельности в аспекте организации здоровоохранительной среды в школе выступает проектная деятельность, поскольку именно в данной деятельности можно реализовать следующие условия:

1) обеспечить необходимую для формирования мотивации к здоровому образу жизни, среду;

2) организовать «учение с увлечением» – в младшем школьном возрасте игра, хоть и перестает являться ведущей деятельностью, но все еще занимает важное место в жизни младшего школьника, что делает проектную деятельность актуальной;

3) вести работу по «зоне ближайшего развития»;

4) привлечь к данному процессу все субъекты образовательной деятельности;

5) закрепить и оценить достигнутые результаты посредством наиболее приемлемой для младшего школьника – игровой технологии.

Чтобы определить эффективность проектной деятельности по ЗОЖ в начальной школе, необходимо провести анализ проектов по ЗОЖ от разных авторов по следующим параметрам:

1) достижение оптимального общего развития каждого ребенка;

2) раскрытие перед обучающимися целостной картины средствами литературы, науки и непосредственного познания;

3) обучение на высоком уровне трудности с соблюдением меры трудности;

4) разнообразный стиль;

5) приоритетная форма организации создания проекта – от ученика.

Сравнительный анализ проектов по ЗОЖ от разных авторов приведён в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ проектов по ЗОЖ начальной школы

Название/ руководитель	Форма	Продукт	Планируемый результат	Ценностная значимость
«Растем здоровыми» Сотникова А. Ф.	индивидуальная	пособие для проведения занятий по ЗОЖ	отсутствует	демонстрация для одноклассников важности и необходимости ведения ЗОЖ
«Я и мое здоровье» Радько А. В.	индивидуальная	исследовательская работа	воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; совершенствование практических навыков ЗОЖ	привитие навыков ЗОЖ
«Здоровый образ жизни» Сидоренко О. А.	отсутствует	мероприятие	отсутствует	донесение до обучающихся важности и значимости ЗОЖ для человека
«Школа за здоровый образ жизни»	групповая	здоровьесберегающие листовки для учеников	создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся	комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту

Согласно проведенному анализу, руководители проектов не всегда следовали правилам организации проектной деятельности. Наблюдалось отсутствие формы проекта, а также планируемого результата, который должен приобрести младший школьник при работе. Тем не менее, во всех проектах была обозначена ценностная значимость. Рекомендацией для учителя в организации проектной деятельности состоит в том, чтобы направлять ученика и проконтролировать достижение цели и приобретение им необходимых навыков.

Таким образом, согласно определению Г. А. Цукерман, проектная деятельность – это обоснованная спланированная и осознанная совместная учебная-познавательная деятельность обучающихся, которая имеет общую

проблему, цель, согласованные методы и которая направлена на формирование у них определенной системы интеллектуальных и практических умений [40].

Значимость проектной деятельности состоит в формировании самостоятельного поиска обучающимся, у которого возникает интерес к изучению ЗОЖ. В ходе проектной деятельности педагог сможет активировать исследовательскую и поисковую активность младших школьников, тем самым выясняется, что для них значимо. Происходит анализ, сопоставление информации и проблемах здоровья, особенностях ЗОЖ. Младшие школьники самостоятельно находят пути и способы поддержания ЗОЖ, а также усваивать правильные действия касательно сохранения своего здоровья. Важно подчеркнуть, что эффективной будет не просто информация, а процесс ее переработки [2].

Мы провели анализ проектов по ЗОЖ от разных авторов для того, чтобы определить эффективность проектной деятельности по ЗОЖ в начальной школе.

Согласно проведенному анализу, руководители проектов не всегда следовали правилам организации проектной деятельности. Наблюдалось отсутствие формы проекта, а также планируемого результата, который должен приобрести младший школьник при работе. Тем не менее, во всех проектах была обозначена ценностная значимость. Рекомендацией для учителя в организации проектной деятельности состоит в том, чтобы направлять ученика и проконтролировать достижение цели и приобретение им необходимых навыков.

Выводы по главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Здоровье – мера жизни проявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее

полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины [34].

Анализ литературы позволил выделить следующие компоненты здоровья: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье.

Проблемы здоровья наравне с уровнем и качеством жизни являются частью здорового образа жизни и национальной безопасности. Подтверждением этому является наличие государственных программ здоровья и национальных информационных обзоров по здоровью.

Под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые способствуют укреплению и совершенствованию возможностей организма, обеспечивая выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от различных ситуаций в политике, экономике и социально-психологической среде, а также направляют личность на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Взаимосвязь понятий ЗОЖ и здоровье может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности младшего школьника, способствующих более продолжительной работе всех систем организма, а также как совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и гармонического развития личности.

2. Для приобщения в образовании характерно постижение знаний, норм, деятельности, характеризующее человека как личность, готовую воспринимать, анализировать и критически оценивать, осознавать. В образовательной практике приобщение ориентировано на достижение личностных результатов школьника.

Приобщение к здоровому образу жизни включает в себя знания о ЗОЖ, формирование мотивов к ЗОЖ и включение детей в деятельность по укреплению, сохранению своего здоровья.

Приобщение к ЗОЖ будет целесообразным именно на этапе начальной школы, так как младший школьник учится воспринимать свое здоровье как ценность. Главная задача педагога организовать учебно-воспитательный процесс так, чтобы распределение физической нагрузки было адекватным психолого-педагогическим и физиолого-гигиеническим требованиям. Также важно подчеркнуть, что ученик в данном процессе должен выступать как активный субъект, следовательно, у него будет ответственное отношение к своему здоровью. Результатом сотрудничества педагога и младшего школьника будет формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья [42].

3. Важно подчеркнуть, что психолого-педагогические особенности младших школьников направлены на способность решения личностно-значимой проблемы. Здесь предусматривается использование разнообразных, исследовательских, поисковых методов и средств обучения. Для приобщения младших школьников к здоровому образу жизни используется технологии здоровьесберегающего пространства – среды, основной функцией которой, служит работа по формированию мотивации к ЗОЖ. Наиболее результативным методом работы в контексте создания здоровьесберегающей среды является проектная деятельность.

Согласно определению Г.А. Цукерман, проектная деятельность – это обоснованная спланированная и осознанная совместная учебная-познавательная деятельность обучающихся, которая имеет общую проблему, цель, согласованные методы и которая направлена на формирование у них определенной системы интеллектуальных и практических умений [40].

Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни через использование проектных технологий представляется актуальным, поскольку бережное и осознанное отношение к собственному здоровью необходимо формировать с раннего возраста, т.е. использовать технологии, которые дети смогут воспринять.

Значимость проектной деятельности состоит в формировании самостоятельного поиска обучающимся, у которого возникает интерес к изучению ЗОЖ. В ходе проектной деятельности педагог сможет активировать исследовательскую и поисковую активность младших школьников, тем самым выясняется, что для них значимо. Происходит анализ, сопоставление информации и проблемах здоровья, особенностях ЗОЖ. Младшие школьники самостоятельно находят пути и способы поддержания ЗОЖ, а также усваивать правильные действия касательно сохранения своего здоровья. Важно подчеркнуть, что эффективной будет не просто информация, а процесс ее переработки [2].

Мы провели анализ проектов по ЗОЖ от разных авторов для того, чтобы определить эффективность проектной деятельности по ЗОЖ в начальной школе.

Согласно проведенному анализу, руководители проектов не всегда следовали правилам организации проектной деятельности. Наблюдалось отсутствие формы проекта, а также планируемого результата, который должен приобрести младший школьник при работе. Тем не менее, во всех проектах была обозначена ценностная значимость. Рекомендацией для учителя в организации проектной деятельности состоит в том, чтобы направлять ученика и проконтролировать достижение цели и приобретение им необходимых навыков.

ГЛАВА 2. ИСЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРИБОЩЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Изучение уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни

Цель практического исследования: определение уровня сформированности знаний младших школьников о здоровом образе жизни и разработка содержания проектов для обучающихся 3-их классов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
2. Разработать содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

База исследования: обучающиеся третьих классов школ города Челябинска.

Для реализации цели исследования и решения поставленных задач мы использовали результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности для обучающихся начальной школы. Организаторами марафона выступили: Центр развития личности «Новация», ассоциация преподавателей ФГБОУ ВО «Челябинский государственный гуманитарно-педагогический университет», ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный медицинский университет», ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет». Проводился Интеллектуальный марафон в ноябре 2020 года на базе образовательных организаций города Челябинска.

Вопросы Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности для третьего класса представлены в приложении 1.

В соответствии с инструкцией (ключом) нами было проверено и обработано 1484 работы учащихся третьих классов школ города Челябинска. Все полученные результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности обрабатывались на основе программы Microsoft Excel и вносились в сводную таблицу. Анализ полученных данных позволил нам распределить младших школьников по трем уровням сформированности знаний о здоровом образе жизни.

- от 0 до 17 баллов (низкий уровень);
- от 18 до 35 баллов (средний уровень);
- от 36 до 52 баллов (высокий уровень).

Отразим полученные данные в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни младших школьников

Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
256	17	1163	79	65	4

Таким образом, 17 % обучающихся имеют высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, 79 % обучающихся имеют средний уровень сформированности знаний, 4 % обучающихся имеют низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Для наглядности представим результаты ответов обучающихся по каждому из вопросов Интеллектуального марафона в виде диаграмм (рисунок 1 – 10).

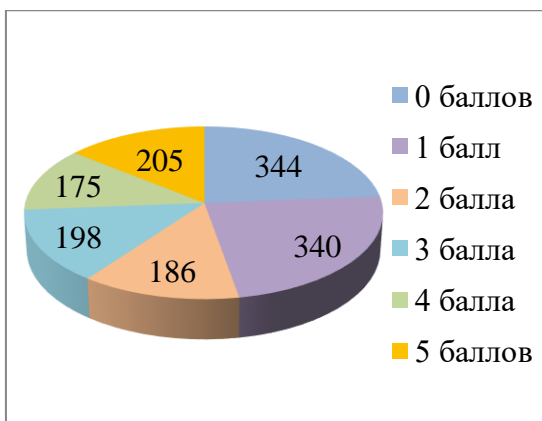


Рисунок 1 – Результаты ответов обучающихся на первый вопрос

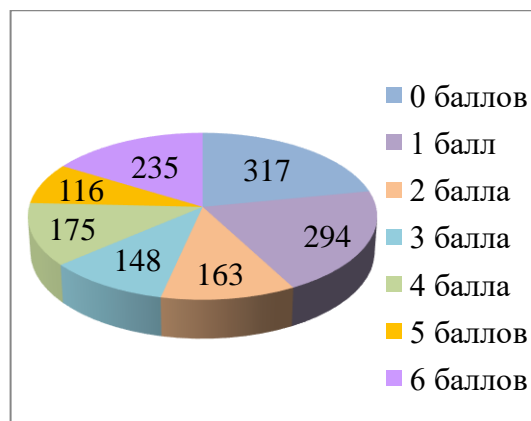


Рисунок 2 – Результаты ответов обучающихся на второй вопрос

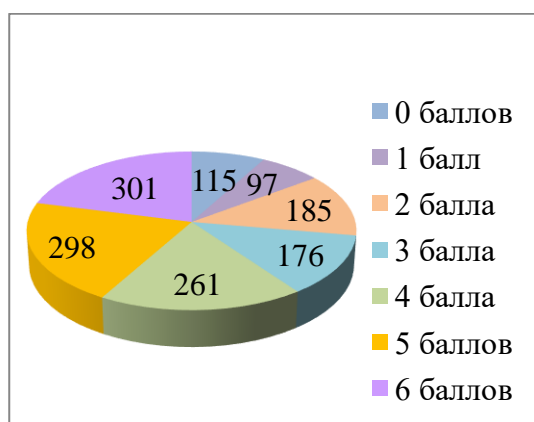


Рисунок 3 – Результаты ответов обучающихся на первый вопрос

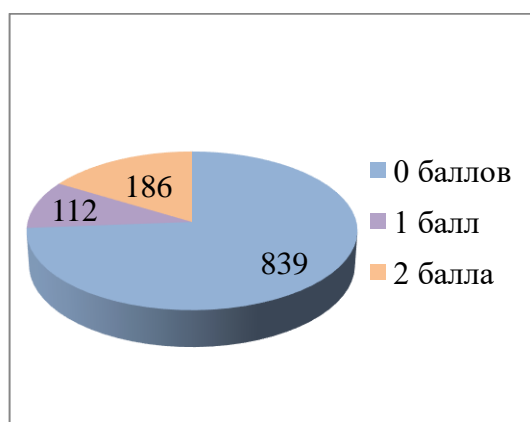


Рисунок 4 – Результаты ответов обучающихся на второй вопрос

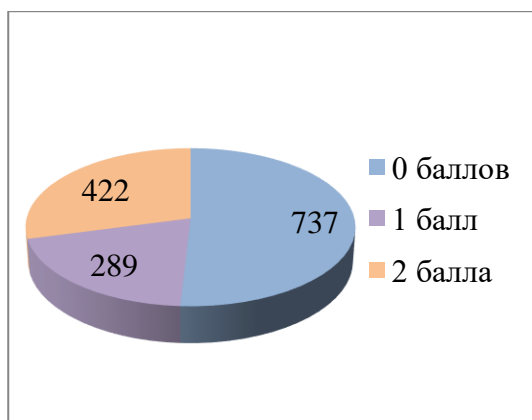


Рисунок 5 – Результаты ответов обучающихся на первый вопрос

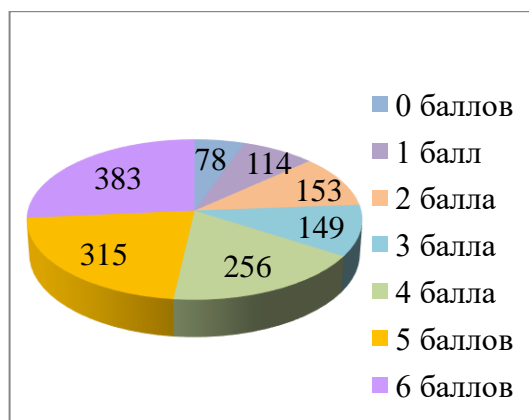


Рисунок 6 – Результаты ответов обучающихся на второй вопрос

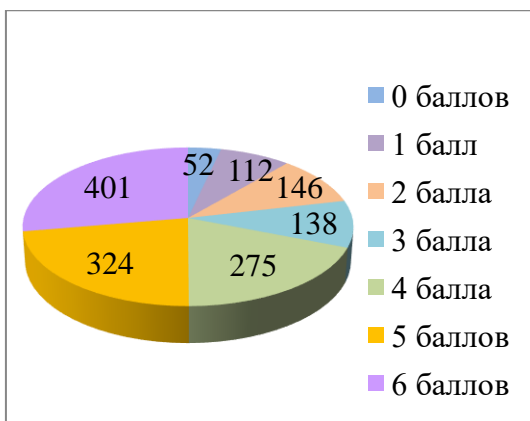


Рисунок 7 – Результаты ответов обучающихся на первый вопрос

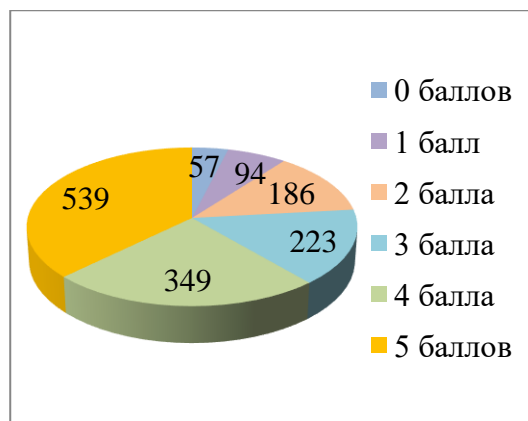


Рисунок 8 – Результаты ответов обучающихся на второй вопрос

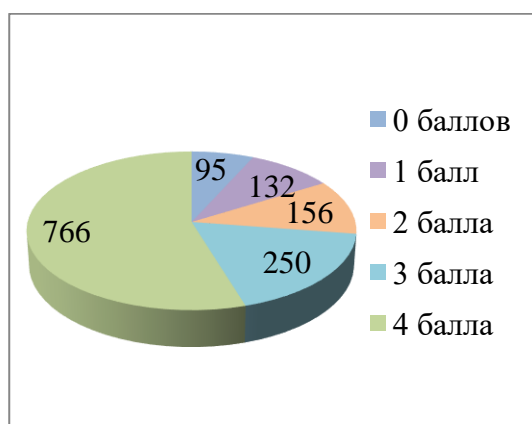


Рисунок 9 – Результаты ответов обучающихся на первый вопрос

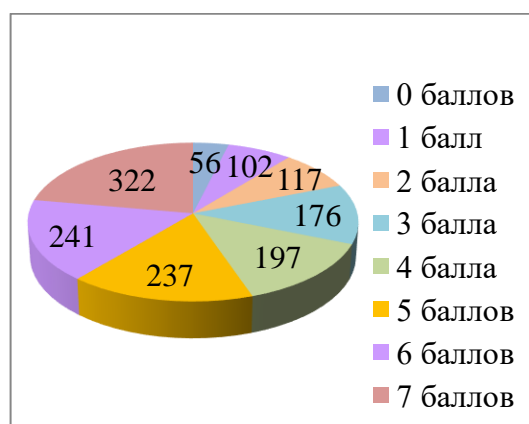


Рисунок 10 – Результаты ответов обучающихся на второй вопрос

Таким образом, анализируя результаты ответов обучающихся по каждому из вопросов Интеллектуального марафона можно сделать вывод, что наиболее затруднительные для них были: вопрос № 1 (режим дня), вопрос № 2 (написать, что такое здоровье и почему важно быть здоровым); вопрос № 4 (правила для сохранения хорошего зрения) и вопрос № 5 (правильное питание).

2.2 Содержания проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни

Проанализировав результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности, и выявив уровень сформированности знаний о ЗОЖ, мы решили разработать содержание

проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Для того чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы считаем, что учителям начальных классов нужно внедрить в свою деятельность разработанное нами содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Для практической работы по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни, мы разработали 4 проекта.

Цель проектов: приобщение к здоровому образу жизни младших школьников.

Задачи проектов:

- 1) формирование потребности у учащихся бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии;
- 2) формирование осознанной модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- 3) формирование представлений о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- 4) формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- 5) формирование представлений о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- 6) формирование представлений о правилах сохранения хорошего зрения.

Приоритеты проектов:

- 1) передача учащимся современных, достоверных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, что позволяет влиять на сознательный и взвешенный выбор школьниками собственного образа жизни и ответственного поведения за свою жизнь;

2) содействие распространению знаний о здоровье в школе, семье, в окружающей среде;

3) привлечение учащихся к активной пропаганде здорового образа жизни.

Проектная деятельность ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Личностные универсальные учебные действия:

1) мотивация на познавательную активность;

2) формирование предпосылок ведения ЗОЖ;

Регулятивные универсальные учебные действия:

3) осознавать и выполнять поставленную учебную задачу;

4) выделять условия, значимые для успешной реализации деятельности;

5) планомерно реализовывать поставленную задачу;

6) принимать участие в контроле и оценке;

7) критично относиться к оцениванию.

Познавательные универсальные учебные действия:

1) стимулирование речевого аппарата;

2) установка значимых взаимосвязей;

3) овладение навыками, необходимыми для решения предлагаемой задачи.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1) формулировка высказывания;

2) учет мнений окружающих;

3) осуществления контроля деятельности напарника.

Ожидаемые результаты проектов:

1) повышение социальной компетентности младших школьников по вопросам здорового образа жизни;

2) положительная динамика состояния здоровья младших школьников;

- 3) валеологическая просвещённость обучающихся;
- 4) повышение приоритета здорового образа жизни;
- 5) повышение уровня знаний о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья, о режиме дня;
- 6) повышение уровня знаний о правилах сохранения хорошего зрения;
- 7) повышение уровня знаний о принципах правильного питания.

Проанализировав результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности, были выявлены проблемные темы, по которым обнаружены пробелы в знаниях у младших школьников: рациональная организация режима дня, учёбы и отдыха, правильное (здоровое) питание, полезные продукты, компоненты здоровья и здорового образа жизни, правила сохранения хорошего зрения.

В рамках данной исследовательской работы разработаны следующие проекты, направленные на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни:

- «Мы выбираем здоровый образ жизни»;
- «Режим дня»;
- «Берегите зрение!»;
- «Правильное питание – это здорово».

Проект «Мы выбираем здоровый образ жизни»

Вид проекта: практико-ориентированный, информационный.

Участники проекта: обучающиеся 3-его класса, родители, учитель.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации: долгосрочный (1 месяц).

Актуальность проекта:

Данный проект является актуальным, так как уровень здоровья младшего школьника во многом определяет его успешность обучения в школе. Здоровье – самая большая ценность в жизни человека. У каждого человека есть желание быть здоровым. Однако в последнее время

статистика свидетельствуют о том, что за период обучения детей в начальной школе их состояние здоровья сильно ухудшается. Только малое количество детей является абсолютно здоровым, а также увеличилось число детей – инвалидов. Растёт число детей, имеющих вредные привычки. Происходит рост нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний. Вопросы, которые касаются здорового образа жизни являются очень актуальными, так как учась в школе, мы не задумываемся, что наше здоровье может ухудшиться, но соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни можно избежать серьезных проблем со здоровьем.

Для того, чтобы приобщить младшего школьника к здоровому образу жизни, сохранить физическое и духовно-психическое здоровье школьников, предлагается проект. Работа над проектом позволит сформировать у младших школьников представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, сформировать потребность бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии.

Цель проекта: в процессе работы над проектом сформировать у младших школьников представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Задачи проекта:

- выяснить, каково представление младших школьников о здоровом образе жизни;
- повысить у обучающихся приоритет здорового образа жизни;
- формировать осознанную модель поведения, позволяющую сохранять и укреплять здоровье;
- формировать потребность у младшего школьника бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии;
- определить основные компоненты здоровья и здорового образа жизни;

- узнать о позитивных факторах, которые влияют на сохранение здоровья;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- учить детей участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- учить оформлять свои мысли в устной и письменной речи, рисунках и брошюрах;
- создать фото-книгу и видеоролик «Как я соблюдаю здоровый образ жизни»;
- создать информационные буклеты.

Планируемые результаты:

- повышение социальной компетентности младших школьников по вопросам здорового образа жизни;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников;
- повышение уровня знаний об основных компонентах здоровья и здорового образа жизни;
- повышение уровня знаний о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровье;
- у младших школьников сформирована потребность бережного отношения к своему здоровью;
- сформировано ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Этапы реализации проекта: представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Этапы реализации проекта

Этапы проекта	Название этапов проекта
<i>1</i>	<i>2</i>
1 этап	Погружение в проект. Выбор темы проекта, формулирование проблем, которые будут разрешены в ходе проектной деятельности учащимися

Продолжение таблицы 4

<i>1</i>	<i>2</i>
2 этап	Организационный. Выбираются и организуются группы (или отдельные учащиеся). Постановка цели и задач
3 этап	Методы реализации
4 этап	План работы
5 этап	Самостоятельная деятельность. Поиск необходимой информации, сбор данных, изучение теоретических положений, необходимых для решения поставленных задач. Обработка и оформление результатов
6 этап	Защита работы. Рефлексия

Форма продуктов проектной деятельности: буклеты «Быть здоровым – это здорово», фото-книга, видеоролик «Как я соблюдаю здоровый образ жизни», презентация.

Описание этапов проекта:

1 этап. Погружение в проект.

На одном из уроков по окружающему миру учитель решает провести анкету-игру «Правда ли...». В анкете-игре были следующие вопросы: «Правда ли, что простуда возникает в результате переохлаждения организма?», «Правда ли, что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?», «Правда ли, что болезнь зубов может привести к заболеванию сердца, суставов и горла?», «Правда ли, что курение более опасно для детей, чем для взрослых?», «Правда ли, что если зимой будешь нырять в ледяную прорубь, то сразу станешь закалённым?» и т.д.

После заполнения анкеты-игры происходит обсуждение ответов в классе. В ходе обсуждения ученики приходят к выводу, что они недостаточно знают о причинах заболевания людей. Совместно с учителем дети узнают, что болезни могут возникать как по причинам, которые не зависят от людей, так и по вине самого человека. Учитель предлагает детям лучше узнать о правилах, которые являются основой здорового образа жизни, выяснить, какие существуют основные компоненты здоровья и здорового образа жизни. Для этого был предложен

здоровьесберегающий проект. Тему проекта ученики предложили сами в ходе опроса. Формулируется проблема, которая будет разрешена в ходе проектной деятельности учащимися.

2 этап. Организационный.

Постановка целей и задач. Выбираются и организуются группы. Обсуждение правил работы в группе и критериев оценки. Происходит распределение обязанностей между членами группы: кто отвечает за сбор информации, кто за фото, кто за монтирование видеоролика, кто за оформление презентации. Также класс разделяется на 4 группы, распределяются задания внутри группы. Первая группа отвечает за подготовку информации о занятии спортом и физкультуры, о закаливании. Вторая группа отвечает за подготовку информации о соблюдении правил личной гигиены. Третья группа – за сбор информации о вредных привычках. Четвёртая группа – за болезни, которые возникают по причинам, не зависящих от людей и по вине самого человека. Назначается время, когда будет организована встреча с медицинским работником школы, с учителем по физической культуре.

3 этап. Методы реализации.

Изучение литературы (энциклопедии, книги) и поиск информации в интернет-ресурсах, просмотр тематических видеороликов. Беседа с родителями. Беседа с медицинским работником и учителем по физической культуре. Проведение учителем бесед, классных часов, викторин о здоровом образе жизни. Работа по данному вопросу на уроках Окружающего мира с соответствующей темой урока. Проведение на уроках по физической культуре подвижных игр, соревнований, комплексов упражнений.

4 этап. План работы.

– каждая группа изучает соответствующую литературу (энциклопедии, книги) и интернет-ресурсы, видеоролики, беседуют с родителями;

- просмотр всем классом документального фильма о здоровом образе жизни и обсуждение просмотренного;
 - мониторинг физического здоровья младших школьников, изучение медицинских карт;
 - беседа с учителем по физической культуре о показателях физической подготовки учащихся;
 - классный час «компоненты ЗОЖ»;
 - консультация с медицинским работником на тему болезней и откуда они берутся;
 - беседа с медицинским работником «Береги здоровье смолоду!»;
 - классный час «Закаливание организма»;
 - работа по данному вопросу на уроках Окружающего мира с соответствующей темой урока;
 - викторина о правилах личной гигиены;
 - классный час «Полезные продукты»;
 - участие в спортивных соревнованиях;
 - знакомство на уроках физической культуре с новыми комплексами упражнений;
 - подвижные игры на уроках физической культуры;
 - игра-викторина «Путь к здоровью»;
 - создание буклетов «Быть здоровым – это здорово»;
 - подготовка фотографий для фото-книги;
 - создание видеоролика «Как я соблюдаю ЗОЖ»;
 - сбор всей информации по группам и подготовка к защите.
- 5 этап. Самостоятельная деятельность.

Каждая из четырёх групп нашла соответствующую информацию при помощи различных источников и бесед с родителями, учителями и медицинских работников. Обсудили с классом просмотр документального фильма о ЗОЖ. Проконсультировались с медицинским работником. Приняли участие в беседах с учителем по физической культуре. Приняли

участие в классных часах, беседах, викторине, КВН. Провели выставку рисунков. Систематизировали всю полученную информацию и подготовили устное сообщение с презентацией. Участвовали в спортивных соревнованиях, играли в подвижные игры. Создали буклет. Каждый ученик подготовил пару фотографий для фото-книги «Как я соблюдаю ЗОЖ». Оформили книгу, сделали презентацию. Совместно сняли видеоролик, смонтировали.

6 этап. Защита работы. Рефлексия.

На защите каждая группа представила устное сообщение и презентацию по своей теме. Демонстрация буклетов «Быть здоровым – это здорово». Защита фото-книги и видеоролика «Как я соблюдаю здоровый образ жизни».

Проект «Режим дня»

Вид проекта: практико-ориентированный, информационный.

Участники проекта: обучающиеся 3-его класса, родители, учитель.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации: краткосрочный (2-3 недели).

Актуальность проекта:

Данный проект является актуальным, так как режим дня – это основа здорового образа жизни. Режим дня предполагает рациональное распределение времени на труд и отдых, приём пищи, подъём и отход ко сну, выполнение гигиенических процедур. Жизнь третьеклассников активна, насыщена разнообразными событиями и мероприятиями. Помимо учёбы современные школьники занимаются хобби, посещают кружки и секции. Однако многие обучающиеся не умеют рационально распределять своё время, организовать свой режим дня, правильно чередуя время учебы и досуга.

Чтобы правильно организовать свой день и провести его без вреда для здоровья, ученикам предлагается проект. Работа над проектом позволит младшим школьникам понять, для чего нужно соблюдать режим,

узнать, как правильно составить индивидуальный режим дня. Понять значение всех режимных моментов и их влияние на организм человека.

При соблюдении режима дня у обучающихся войдет в привычку гулять на свежем воздухе в установленное время, вставать и отходить ко сну в одно и то же время, что поспособствует быстрому засыпанию и увеличит продолжительность ночного сна. Это позволит избегать нервных и психических напряжений и поддерживать высокий уровень работоспособности. В связи с этим тема нашего исследования является актуальной.

Цель проекта: в процессе работы над проектом подвести детей к пониманию важности соблюдения рационального режима дня; выяснить влияние режима дня на успеваемость и сохранение здоровья, найти баланс времени между учёбой и досугом.

Задачи проекта:

- формировать представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- понять значение режимных моментов, их влияние на здоровье;
- определить компоненты режима дня и рассмотреть каждый в отдельности;
- составить индивидуальный режим дня;
- развивать познавательное отношение и интерес к изучаемой теме;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- учить детей участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- учить оформлять свои мысли в устной и письменной речи, рисунках и памятках;
- создать и оформить памятку для сверстников «режим дня».

Планируемые результаты:

- повышение социальной компетентности младших школьников по вопросам здорового образа жизни;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников;
- повышение уровня знаний о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- повышение уровня знаний о режимных моментах и их влиянии на здоровье.

Этапы реализации проекта (см. таблицу 4).

Форма продуктов проектной деятельности: памятка «Режим дня», фоторепортаж «Как я соблюдаю свой режим дня», презентация.

Описание этапов проекта:

1 этап. Погружение в проект.

Проводится классный час в форме беседы. Учитель рассказывает сказку об Алёше Иванове, которого в семье очень любили. Мальчик ложился спать, когда захочет, спал до полудня. Когда просыпался бабушки его откармливали пирожными, папа старался развеселить ребёнка, а мама бежала в магазин, чтобы купить Алёше подарок. У мальчика было так много всяких игрушек, книжек, альбомов, что они ему наскучили и он выбрасывал их из окна. В это время родители делали домашние задания за Алёшу. В школу мальчик постоянно опаздывал, ему было там скучно, поэтому он бил малышей, кидал камнями в птиц, дёргал девочек за косы. После этого рассказа с классом проводится беседа. Ученики приходят к выводу, что Алёша Иванов невоспитанный мальчик, за него всё делают родители и поэтому он от скуки занимается плохими делами.

Учитель и ученики делают вывод, что воспитанному человеку скучать некогда, ведь он живёт по строгому распорядку и делает всё самостоятельно. Появляется проблема в определении понятия «режим дня». Учитель предлагает детям выяснить, что такое режим дня и почему его важно соблюдать. Для этого был предложен здоровьесберегающий

проект. Тему проекта предлагают ученики. Формулируется проблема, которая будет разрешена в ходе проектной деятельности учащимися.

2 этап. Организационный.

Постановка целей и задач. Выбираются и организуются группы. Обсуждение правил работы в группе и критериев оценки. Происходит распределение обязанностей между членами группы: кто отвечает за сбор информации, фотографии, оформление работы.

3 этап. Методы реализации.

Обучающимся предлагается найти в различных источниках информацию о том, что такое рациональный режим дня, о его компонентах, о влиянии правильного режима дня на здоровье человека. Предлагается посмотреть видеоролики, задать вопросы родителям. Проведение учителем беседы-игры с пословицами и поговорками о бережном отношении ко времени, классных часов.

4 этап. План работы.

- изучить литературу (энциклопедии, книги) и интернет-ресурсы, видеоролики, побеседовать с родителями, чтобы узнать правила рациональной организации режима дня, компоненты режима дня;
- беседа-игра «Бережное отношение ко времени»;
- узнать пословицы и поговорки о бережном отношении ко времени;
- классный час «Режим дня и здоровье»;
- выяснить влияние соблюдения режима дня на здоровье человека;
- составить свой правильный режим дня;
- составить совместно с родителями памятки для сверстников «Режим дня»;
- подготовить фотографии для фоторепортажа «Как я соблюдаю свой режим дня»;
- сделать презентацию в своих группах.

5 этап. Самостоятельная деятельность.

Младшие школьники нашли информацию в различных источниках о режиме дня. Обсудили с родителями и учителем о компонентах режима дня. Узнали пословицы и поговорки о бережном отношении ко времени. На основе полученной информации и бесед со взрослыми, каждый составил оптимальный для себя, правильный режим дня. Совместно с родителями создали памятки «Режим дня». Подготовили фотографии для фоторепортажа в своих группах и сделали презентацию.

6 этап. Защита работы. Рефлексия.

Защита происходила по группам. Устные сообщения с демонстрацией своих памяток. Показ фоторепортажа «Как я соблюдаю свой режим дня», защита презентации. Обмен впечатлениями по итогам работы.

Проект «Берегите зрение!»

Вид проекта: практико-ориентированный, информационный, исследовательский.

Участники проекта: обучающиеся 3-его класса, родители, учитель.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации: долгосрочный (1 месяц).

Актуальность проекта:

Данный проект является актуальным, так как на сегодняшний день проблема, связанная с нарушением зрения одна из самых распространённых болезней в мире. 90 % процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. У современных младших школьников нагрузка на глаза огромна, отдыхают глаза только во время сна.

Статистика показывает, что у каждого второго жителя нашей страны есть нарушение зрения. В больших городах нарушение зрения есть у 80 % жителей. По данным общероссийской статистики: среди первоклассников близоруких – 4 %, среди школьников 3-х классов – 10 %. В 9-м классе этим

заболеванием страдают уже 16 % детей. Среди выпускников школ нарушения зрения имеются уже у 40 % подростков.

Проблема ухудшения зрения у учеников младшего школьного возраста стоит на одном из первых мест, это связано с тем, что в жизнь внедряются новые обучающие технологии. Зрительная система обучающихся находится в постоянном развитии, поэтому вредные факторы окружающей среды, зрительные нагрузки, различные гаджеты, непрерывная деятельность за компьютером оказывают на нее негативное воздействие, что приводит к ухудшению зрения.

Для того, чтобы помочь формирующемуся детскому организму противостоять негативным влияниям внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у младшего школьника, мы предлагаем проект «Берегите зрение!»

Цель проекта: в процессе работы над проектом выяснить, какие факторы влияют на снижение зрения; научиться заботиться о сохранении своего зрения.

Задачи проекта:

- выяснить, насколько хорошо третьеклассники знают правила гигиены зрения и выполняют их;
- проанализировать литературу о строении глаза;
- формировать представления о правилах сохранения хорошего зрения;
- выявить факторы, которые влияют на снижение зрения;
- познакомиться с правилами бережного отношения к зрению;
- развивать познавательное отношение и интерес к изучаемой теме;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- учить детей участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;

- учить оформлять свои мысли в устной и письменной речи, рисунках и брошюрах;
- создать в группах плакат или макет на тему: «Строение глаза» и провести выставку работ;
- создать и оформить общую классную книгу с практическими рекомендациями для сохранения здоровья глаз, провести презентацию.

Планируемые результаты:

- повышение социальной компетентности младших школьников по вопросам здорового образа жизни;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников;
- повышение уровня знаний о правилах сохранения хорошего зрения;
- повышение уровня знаний о факторах, которые влияют на снижение зрения.

Этапы реализации проекта: (см. таблицу 4).

Форма продуктов проектной деятельности: плакат или макет «Строение глаза», книга с практическими рекомендациями для сохранения здоровья глаз, презентация.

Описание этапов проекта:

1 этап. Погружение в проект.

После изучения темы по окружающему миру «Органы чувств», учитель решает провести опрос, чтобы выяснить, насколько хорошо третьеклассники знают правила гигиены зрения и выполняют их. В анкете были следующие вопросы: «Хорошо ли ты видишь?», «При какой деятельности особенно устают твои глаза?», «Ощущаешь ли ты дискомфорт (неудобство) на уроках из-за плохого зрения?», «Носишь ли ты очки?», «Нужны ли зрительные гимнастики на уроках, чтобы снять напряжение с глаз?» и т.д.

После заполнения анкеты происходит обсуждение вопросов в классе. В ходе обсуждения ученики приходят к выводу, что они недостаточно знают о правилах гигиены зрения и выполняют их. Учитель предлагает детям выяснить, какие существуют правила сохранения хорошего зрения и ознакомиться с факторами, которые влияют на снижение зрения. Для этого был предложен здоровьесберегающий проект. Тему проекта предлагают ученики. Формулируется проблема, которая будет разрешена в ходе проектной деятельности учащимися.

2 этап. Организационный.

Постановка целей и задач. Выбираются и организуются группы. Обсуждение правил работы в группе и критериев оценки. Происходит распределение обязанностей между членами группы: кто отвечает за сбор информации, кто будет рисовать плакат. Назначается время, когда будет организована встреча с медицинским работником школы.

3 этап. Методы реализации.

Обучающимся предлагается найти в различных источниках информацию о том, что такое зрение, о строении глаза, о причинах ухудшения зрения. Предлагается посмотреть тематические видеоролики, задать вопросы родителям. Консультация с медицинским работником школы. Проведение учителем беседы «Как видит глаз», интеллектуального марафона «Строение глаза», классных часов.

4 этап. План работы.

- изучить литературу (энциклопедии, книги) и интернет-ресурсы, видеоролики, побеседовать с родителями, учителем, чтобы узнать, что такое зрение, о причинах ухудшения зрения;
- классный час «Глаз и зрение»;
- принять участие в интеллектуальном марафоне «Строение глаза»;
- из консультации с медицинским работником узнать, какие бывают витамины для глаз и какие нужно делать зарядки для глаз;

- провести в классе практическое занятие «Массаж для глаз» и «Гимнастика для глаз»;
- создать в группах плакат или макет на тему: «Строение глаза»;
- каждый ученик оформляет на листе А4 практические рекомендации для сохранения здоровья глаз;
- оформление общей книги с практическими рекомендациями;
- сделать презентацию в своих группах.
- подготовить выставку плакатов и макетов;
- подготовить презентацию книги.

5 этап. Самостоятельная деятельность.

Младшие школьники нашли информацию в различных источниках о том, что такое зрение, какая бывает гимнастика для глаз и почему ей важно заниматься. Провели беседы с родителями и учителем о строении глаза, о причинах ухудшения зрения. Проконсультировались с медицинским работником на тему профилактики нарушения зрения у детей. Провели среди одноклассников мастер-класс по гимнастике и массажу для глаз. Создали макет или плакат «Строение глаза». Каждый оформил лист А4 с практическими рекомендациями для сохранения здоровья глаз. Оформили книгу, сделали презентацию.

6 этап. Защита работы. Рефлексия.

Была организована выставка работ младших школьников. Каждая группа представляла свой плакат или макет. Далее происходила защита презентации с устным докладом. Защита книги, которая содержала практические рекомендации для сохранения здоровья глаз. Обмен впечатлениями по итогам работы.

Проект «Правильное питание – это здорово»

Вид проекта: практико-ориентированный, информационный, исследовательский.

Участники проекта: обучающиеся 3-его класса, родители, учитель.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации: долгосрочный (2 месяца).

Актуальность проекта:

Данный проект является актуальным, так как питание является одной из самой важной составляющей жизни человека. Рациональное питание определяет нормальное развитие ребёнка, оказывает значительное влияние на весь организм, даря ему правильную энергию, здоровье, силу, развитие.

Только сбалансированное питание, которое отвечает физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В младшем школьном возрасте особенно важно формировать у детей понятия «правильное питание», «здоровое питание», чтобы оградить их от вредных чипсов, шоколадок, газировок и бургеров. Качество питания человека влияет на то, насколько человек силен, здоров, вынослив.

Детский организм отличается от взрослого стремительным ростом, интенсивным течением обменных процессов. Для младших школьников разумно питаться – это значит не только обеспечить содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов в нужных количествах, но и удовлетворить индивидуальные потребности детей с учетом физиологических особенностей и социальных условий жизни.

Чтобы знать о качестве пищи, знать какие вещества полезные, а какие вредные, ученикам предлагается проект. Работа над проектом позволит младшим школьникам узнать основу рационального питания и понять важность и значение правильного питания для их собственного здоровья.

Цель проекта: формировать у детей представления о роли правильного питания в жизни человека; изучить основные вопросы организации питания младшего школьника.

Задачи проекта:

– выяснить, насколько хорошо третьеклассники знают принципы правильного питания;

- рассмотреть основные принципы здорового и правильного питания;
- формировать у младших школьников основы рационального питания;
- изучить литературу о продуктах здорового питания и их влиянии на организм человека;
- выяснить, какие продукты наносят вред нашему здоровью и выявить причины неправильного питания;
- определить режим правильного питания школьника;
- формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- учить детей участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- учить оформлять свои мысли в устной и письменной речи, рисунках и брошюрах;
- создать выставку рисунков на тему «Полезные продукты»;
- создать и оформить кулинарную книгу «Наши любимые блюда»;
- провести дегустацию полезных блюд и напитков.

Планируемые результаты:

- повышение социальной компетентности младших школьников по вопросам здорового образа жизни;
- положительная динамика состояния здоровья младших школьников;
- повышение уровня знаний о принципах здорового и правильного питания;
- повышение уровня знаний о вредных и полезных продуктах для младшего школьника;
- определили режим правильного питания школьника;

- ученики научились использовать информацию на упаковках (этикетках) продуктов питания на наличие пищевых добавок;
- ученики научились готовить полезные блюда и напитки;
- сформировали у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания.

Этапы реализации проекта: (см. таблицу 4).

Форма продуктов проектной деятельности: брошюры «Принципы правильного питания», кулинарная книга «Наши любимые блюда», дегустация полезных блюд и напитков, презентация.

Описание этапов проекта:

1 этап. Погружение в проект.

Учитель предлагает детям заполнить анкету «Здоровое питание». В анкете были следующие вопросы: «Как часто следует употреблять в пищу фрукты и овощи?», «Как ты считаешь, сколько воды нужно пить каждый день?», «Как часто следует употреблять мучное и сладкое?», «За сколько часов до сна следует организовать последний прием пищи?», «Завтракаешь ли ты ежедневно дома?» и т.д.

После заполнения анкеты происходит обсуждение ответов на вопросы в классе. В ходе обсуждения ученики приходят к выводу, что они недостаточно знают о правилах рационального питания и выполняют их. Учитель предлагает детям выяснить, какие существуют принципы здорового и правильного питания, какие продукты наносят вред нашему здоровью и выявить причины неправильного питания, определить режим правильного питания для младших школьников. Для этого был предложен здоровьесберегающий проект. Тему проекта ученики предложили сами в ходе опроса. Формулируется проблема, которая будет разрешена в ходе проектной деятельности учащимися.

2 этап. Организационный.

Постановка целей и задач. Выбираются и организуются группы. Обсуждение правил работы в группе и критериев оценки. Происходит

распределение обязанностей между членами группы: кто отвечает за сбор информации, кто за рисунки, кто за готовку блюд, кто за оформление презентации. Назначается время, когда будет организована встреча с медицинским работником школы.

3 этап. Методы реализации.

Обучающимся предлагается консультация с медицинским работником школы. Изучение литературы (энциклопедии, книги) и поиск информации в интернет-ресурсах, просмотр тематических видеороликов. Просмотр всем классом фильма «Азбука правильного питания». Беседа с родителями. Беседа с шеф-поваром школьной столовой. Проведение учителем бесед, классных часов и викторин о здоровом питании.

4 этап. План работы.

- изучить литературу (энциклопедии, книги) и интернет-ресурсы, видеоролики, побеседовать с родителями, чтобы узнать, что такое правильное питание и его принципы;

- просмотр всем классом фильма «Азбука правильного питания» и обсуждение просмотренного;

- консультация с медицинским работником на тему основных функций питания;

- провести практическую работу, изучить этикетки на упаковках различных продуктов. Выяснить какие питательные вещества и в каком количестве содержатся в этих продуктах;

- классный час «Полезные продукты»;

- провести выставку рисунков «Полезные продукты»;

- беседа «Продукты, приносящие вред здоровью»;

- провести практическую работу «Исследование продуктов питания на содержание пищевых добавок»;

- экскурсия в школьную столовую и беседа с шеф-поваром;

- создание брошюры «Принципы правильного питания»;

- викторина «Режим здорового питания»;

- написание рецептов для кулинарной книги;
- оформление кулинарной книги «Наши любимые блюда»;
- сделать презентацию в своих группах;
- приготовить совместно с родителями полезные блюда и напитки;
- подготовить презентацию книги.

5 этап. Самостоятельная деятельность.

Младшие школьники нашли информацию в различных источниках о том, что такое правильное питание и каковы его принципы. Обсудили с классом просмотр фильма «Азбука правильного питания». Проконсультировались с медицинским работником на тему основных функций питания. Сходили на экскурсию в школьную столовую. Побеседовали с родителями. Приняли участие в классных часах, беседах и викторине. Провели выставку рисунков. Создали брошюру. Провели две практические работы. Каждый ученик оформил лист А4 с рецептом для кулинарной книги. Оформили книгу, сделали презентацию. Приготовили полезные блюда и напитки.

6 этап. Защита работы. Рефлексия.

Была организована выставка рисунков младших школьников «Полезные продукты». Представили свои брошюры о принципах правильного питания. Каждая группа предоставила результаты практических работ и презентацию. Защита кулинарной книги «Наши любимые блюда». Также была организована дегустация полезных блюд и напитков.

Выводы по главе 2

Цель нашего практического исследования заключалась в определении уровня сформированности знаний младших школьников о здоровом образе жизни и разработка содержания проектов для обучающихся 3-их классов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Задачами нашего исследования являлись: изучение уровня знаний о здоровом образе жизни у младших школьников; разработка содержания проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Для реализации цели исследования и решения поставленных задач мы использовали результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности для обучающихся начальной школы.

По результатам исследования 17 % обучающихся имеют высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, 79 % обучающихся имеют средний уровень сформированности знаний, 4 % обучающихся имеют низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Анализируя результаты ответов обучающихся по каждому из вопросов Интеллектуального марафона, мы сделали вывод о том, что наиболее затруднительные для них были: вопрос № 1 (режим дня), вопрос № 2 (написать, что такое здоровье и почему важно быть здоровым); вопрос № 4 (правила для сохранения хорошего зрения) и вопрос № 5 (правильное питание).

Таким образом, проанализировав результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности, и выявив уровень сформированности знаний о ЗОЖ, мы решили разработать содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Разработанные проекты включают в себя теоретические и практические занятия, направленные на приобретение обучающимися определенных знаний о здоровом образе жизни и практических навыков и умений.

Для того чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы считаем, что учителям начальных

классов нужно внедрить в свою деятельность разработанное нами содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволил нам сделать вывод о том, что здоровье – мера жизни проявлений человека, гармоническое единство физических, психических, трудовых функций, обуславливающее полноценное участие человека в разных сферах общественной деятельности. Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины [34].

Проблемы здоровья наравне с уровнем и качеством жизни являются частью здорового образа жизни и национальной безопасности. Подтверждением этому является наличие государственных программ здоровья и национальных информационных обзоров по здоровью.

Под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые способствуют укреплению и совершенствованию возможностей организма, обеспечивая выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от различных ситуаций в политике, экономике и социально-психологической среде, а также направляют личность на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья. Взаимосвязь понятий ЗОЖ и здоровье может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности младшего школьника, способствующих более продолжительной работе всех систем организма, а также как совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и гармонического развития личности.

Приобщение к здоровому образу жизни включает в себя знания о ЗОЖ, формирование мотивов к ЗОЖ и включение детей в деятельность по укреплению, сохранению своего здоровья.

Приобщение к ЗОЖ будет целесообразным именно на этапе начальной школы, так как младший школьник учится воспринимать свое здоровье как ценность. Главная задача педагога организовать учебно-воспитательный процесс так, чтобы распределение физической нагрузки было адекватным психолого-педагогическим и физиолого-гигиеническим требованиям. Также важно подчеркнуть, что ученик в данном процессе должен выступать как активный субъект, следовательно, у него будет ответственное отношение к своему здоровью. Результатом сотрудничества педагога и младшего школьника будет формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья [42].

Важно подчеркнуть, что психолого-педагогические особенности младших школьников направлены на способность решения личностно-значимой проблемы. Здесь предусматривается использование разнообразных, исследовательских, поисковых методов и средств обучения. Для приобщения младших школьников к здоровому образу жизни используется технологии здоровьесберегающего пространства – среды, основной функцией которой, служит работа по формированию мотивации к ЗОЖ. Наиболее результативным методом работы в контексте создания здоровьесберегающей среды является проектная деятельность.

Согласно определению Г.А. Цукерман, проектная деятельность – это обоснованная спланированная и осознанная совместная учебная-познавательная деятельность обучающихся, которая имеет общую проблему, цель, согласованные методы и которая направлена на формирование у них определенной системы интеллектуальных и практических умений [40].

Приобщение младших школьников к здоровому образу жизни через использование проектных технологий представляется актуальным, поскольку бережное и осознанное отношение к собственному здоровью

необходимо формировать с раннего возраста, т.е. использовать технологии, которые дети смогут воспринять.

Значимость проектной деятельности состоит в формировании самостоятельного поиска обучающимся, у которого возникает интерес к изучению ЗОЖ. В ходе проектной деятельности педагог сможет активировать исследовательскую и поисковую активность младших школьников, тем самым выясняется, что для них значимо. Происходит анализ, сопоставление информации и проблемах здоровья, особенностях ЗОЖ. Младшие школьники самостоятельно находят пути и способы поддержания ЗОЖ, а также усваивать правильные действия касательно сохранения своего здоровья. Важно подчеркнуть, что эффективной будет не просто информация, а процесс ее переработки [2].

Мы провели анализ проектов по ЗОЖ от разных авторов для того, чтобы определить эффективность проектной деятельности по ЗОЖ в начальной школе.

Согласно проведенному анализу, руководители проектов не всегда следовали правилам организации проектной деятельности. Наблюдалось отсутствие формы проекта, а также планируемого результата, который должен приобрести младший школьник при работе. Тем не менее, во всех проектах была обозначена ценностная значимость. Рекомендацией для учителя в организации проектной деятельности состоит в том, чтобы направлять ученика и проконтролировать достижение цели и приобретение им необходимых навыков.

Цель нашего практического исследования заключалась в определении уровня сформированности знаний младших школьников о здоровом образе жизни и разработка содержания проектов для обучающихся 3-их классов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Задачами нашего исследования являлись: изучение уровня знаний о здоровом образе жизни у младших школьников; разработка содержания

проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Для реализации цели исследования и решения поставленных задач мы использовали результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности для обучающихся начальной школы.

По результатам исследования 17 % обучающихся имеют высокий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни, 79 % обучающихся имеют средний уровень сформированности знаний, 4 % обучающихся имеют низкий уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

Анализируя результаты ответов обучающихся по каждому из вопросов Интеллектуального марафона, мы сделали вывод о том, что наиболее затруднительные для них были: вопрос № 1 (режим дня), вопрос № 2 (написать, что такое здоровье и почему важно быть здоровым); вопрос № 4 (правила для сохранения хорошего зрения) и вопрос № 5 (правильное питание).

Таким образом, проанализировав результаты Интеллектуального марафона здоровьесберегающей направленности, и выявив уровень сформированности знаний о ЗОЖ, мы решили разработать содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

Для того чтобы у всех учеников был сформирован высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, мы считаем, что учителям начальных классов нужно внедрить в свою деятельность разработанное нами содержание проектов, направленных на приобщение младших школьников к здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бердяев, Н. О. О назначении человека [Электронный ресурс] / Н. О. Бердяев. – Режим доступа : http://krotov.info/library/02_b/berdyaev/1931_026_01.html, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Божко, А. В. Проектная деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни обучающихся начальных классов [Электронный ресурс] / А. В. Божко. – Режим доступа : http://library.isu.ru/ru/resources/e-library/conf_works_ISU/Nep_soderzhanie/Nep-52.pdf, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 400 с.
4. Болотова, А. К. Психология развития [Текст] / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва : ЧеРо, 2005. – 524 с.
5. Большой психологический словарь [Текст] / Под редакцией Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва : Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
6. Варламова, С. И. Здоровье наших учеников [Текст] / С. И. Варламова / Начальная школа, 2003. – № 2. – 65–66 с.
7. Вишневская, Е. Л. Программа гигиенического обучения и воспитания школьников, формирование норм и навыков здорового образа жизни [Текст] / Е. Л. Вишневская. – Москва : Грамотей, 2014. – 328 с.
8. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Эксмо, 2005. – 1136 с.
9. Гаджиев, Р. Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников [Электронный ресурс] / Р. Д. Гаджиев. –

Режим доступа : <https://www.dslib.net/obwpedagogika/gadzhiev2.html>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

10. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва : Педагогическое общество России, 2007. – 51 с.

11. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с.

12. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка / Толковый словарь Даля онлайн [Электронный ресурс] / В. И. Даль. – Режим доступа : <http://slovardalja.net/word.php?wordid=33193>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

13. Дивицына, Н. Ф. Семейное воспитание [Текст] : учебное пособие / Н. Ф. Дивицына. – Москва : Владос-Пресс, 2013. – 325 с.

14. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей [Текст] / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 368 с.

15. Дубровина, И. В. Младший школьник. Развитие познавательных способностей [Текст] / И. В. Дубровина. – Москва : Просвещение, 2003. – 305 с.

16. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / И. В. Дубровина. – Москва : Академия, 2019. – 320 с.

17. Зайцев, Г. К. Педагогика здоровья [Текст] : образовательные программы по валеологии Санкт-Петербурга / Г. К. Зайцев, З. В. Колбанов, М. Г. Колесникова. – Санкт-Петербург : Акцидент, 2014. – 78 с.

18. Зерщикова, Т. В. Развитие о здоровом образе жизни у младших школьников средствами проектной деятельности по предмету «Окружающий мир» [Текст] / Т. В. Зерщикова. – Белгород, 2017. – 68 с.

19. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности [Текст] / О. П. Елисеев. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 554 с.

20. Ефремова, Ю. И. Формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности [Электронный ресурс] / Ю. И. Ефремова. – Режим доступа : <https://core.ac.uk/download/pdf/288634864.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
21. Коваленко, О. С. Особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников [Текст] / О. С. Коваленко. – Омск : ВАКО, 2020. – 8 с.
22. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, – 2004. – 296 с.
23. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы [Текст] / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2007. – 304 с.
24. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости [Текст] : учебное пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Юрайт, 2011. – 464 с.
25. Кураев, Г. А. Возрастная психология [Текст] / Г. А. Кураев. – Ростов-на-Дону : УНИИ Валеологии РГУ, 2002. – 146 с.
26. Кутузова, А. Г. Применение методов проектов [Электронный ресурс] / А. Г. Кутузова. –
Режим доступа : <http://www.testsoch.net/primenenie-metoda-proektov>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
27. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2007. – 511 с.
28. Лесгафт, П. Ф. Руководство к физическому образованию детей школьного возраста. Психология нравственного и физического воспитания: избранные психологические труды [Текст] / П. Ф. Лесгафт. – Воронеж : МОДЭК, 2018. – 410 с.

29. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 583 с.
30. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика [Текст] / Л. В. Мардахаев. – Москва : Гардарики, 2005. – 301 с.
31. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В. С. Мухина. – Москва : Просвещение, 2010. – 220 с.
32. Немов, Р. С. Психология [Текст] : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2004. – 687 с.
33. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология [Текст] / Л. Ф. Обухова. – Москва : Россия, 2011. – 414 с.
34. Петров, К. Л. Здоровьесберегающая деятельность в школе [Текст] / К. Л. Петров. – Москва : Школа-Пресс, 2005. – 19–22 с.
35. Попов, С. В. Приобщение детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни [Текст] / С. В. Попов. – Москва : ВАКО, 2017. – 45 с.
36. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 688 с.
37. Сергеенко, Д. Б. Проектная деятельность, как средство формирования здорового образа жизни младших школьников [Электронный ресурс] / Д. Б. Сергеенко. – Режим доступа : https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/proiektnaia_dieiatiel_nost_ka_k_sriedstvo_formirovaniia_zdorovogho_obraza_zhizni, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
38. Туринцев, В. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников [Текст] / В. В. Туринцев // Педагогика. – 2017. – № 6. – С. 15–39.
39. Федеральный образовательный государственный стандарт общего образования [Электронный ресурс] / Режим

доступа : <https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

40. Цукерман, Г. А. Развитие учебной самостоятельности средствами школьного образования [Текст] / Г. А. Цукерман // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 4. – С. 77–90.

41. Чарлтон, Э. Приобщение школьников к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / Э. Чарлтон. –

Режим доступа : https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1672, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

42. Шуклина, Е. С. Формирование культуры здоровья учащихся начальных классов при изучении курса «Окружающий мир» [Электронный ресурс] / Е. С. Шуклина. –

Режим доступа : <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10789/2/10Shuklina.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2020 (для обучающихся начальной школы) 3 класс

Код школы _____

Фамилия, имя учащегося _____ Класс _____

1. Семья третьеклассницы Сони переехала в новый дом. Рядом зеленый сквер. Школа находится в одной остановке от дома. Каждое утро девочка едет в школу на автобусе, боясь опоздать на занятия. После уроков возвращается на нем обратно, обедает и садится за уроки.

Как нужно Соне изменить свой образ жизни для укрепления здоровья?

2. Прочитай отрывок из стихотворения А. Гришина и вставь пропущенное слово в последнее предложение.

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(хоть это и сложно).

И только _____

Купить невозможно.

А ты согласен(а) с этим утверждением? Обоснуй свой ответ.

3. Во время коронавирусной эпидемии мы избегаем скопления людей. А какую минимальную социальную дистанцию рекомендовано соблюдать между людьми?

а) полметра б) один метр в) полтора метра г) три метра

Какие ещё профилактические рекомендации во время пандемии нужно выполнять?

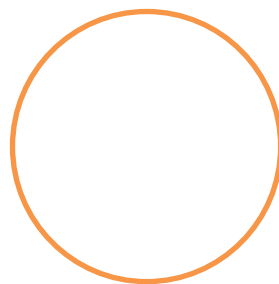
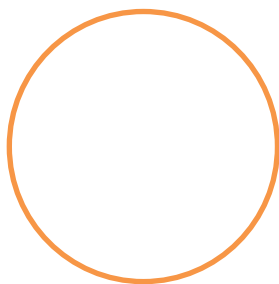
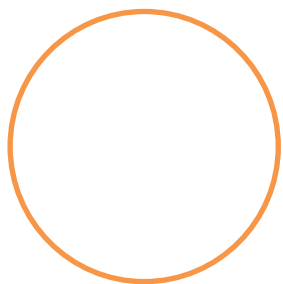
4. Органы чувств надо беречь. Прочитай правила: 1) расстояние до экрана телевизора должно быть не менее 3-х метров; 2) при чтении держи книгу на расстоянии 30см; при работе за компьютером делай перерыв каждые 20 мин.

Допиши. Эти правила помогут

5. Пока ты растешь, очень важно правильно питаться. Какие из перечисленных ниже продуктов не рекомендуется употреблять младшим школьникам?

- а) кисломолочные продукты б) продукты быстрого приготовления
в) маринованные овощи г) фрукты

6. Особенно опасной травмой в твоём доме может быть ожог. Изобрази предметы быта, которые могут привести к ожогу, и подпиши их названия.



7. Электричество будет тебе помощником, если с ним правильно обращаться. Существуют правила пользования электроприборами.

Напиши 2 правила безопасного пользования электроприборами:

1) _____

2) _____

Придумай и нарисуй условные знаки к этим правилам.



8. Во время пандемического карантина запрещены массовые занятия спортом в закрытых помещениях. Изобрази спортивные предметы, которые помогут тебе поддерживать форму в домашних условиях.

9. Всем известно – чтобы быть здоровым, нужно закаляться, заниматься физкультурой и спортом. Составь об этом пословицы, соединив стрелками левую и правую части предложений.

Кто спортом занимается	никакая болезнь не догонит
Быстрого и ловкого	проживешь дольше
И смекалка нужна	тот силы набирается
Двигайся больше	и закалка важна

10. Никита в свободное время любит играть с друзьями в онлайн игры на телефоне. Он совсем не гуляет, часто болеет. Предложи Никите и его друзьям интересную подвижную игру на свежем воздухе. Запиши название этой игры и её правила.
