



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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

(НАЗВАНИЕ КАФЕДРЫ)

РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

(Тема работы)

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика начального образования»

Проверка на объем заимствований:
53.22 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 28 » 12 2018 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-308/110-4-1
Чижик Инна Вячеславовна

Научный руководитель:
Жукова Марина Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент

Челябинск
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
<u>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</u>	
1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и основные факторы, влияющие на здоровье детей.....	8
1.2 Направления деятельности педагога-психолога по формированию основ ЗОЖ у младших школьников.....	21
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	42
<u>ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</u>	
2.1 Цели и задачи экспериментальной работы. Характеристика используемых методик.....	43
2.2 Анализ результатов эксперимента по определению уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.....	45
2.3 Программа деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.....	51
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	58
ПРИЛОЖЕНИЯ	64

Введение

Здоровье – это самое ценное не только для каждого человека, но и всего общества. На ухудшение качества здоровья влияет огромное количество факторов, в большем случае это безответственное отношение людей к своему здоровью, образу жизни и образу жизни своих детей, что можно объяснить недостаточным количеством знаний в педагогике и медицине о здоровом образе жизни. Здоровье подрастающего поколения – проблема социальная и нравственная.

В условиях современного мира становится актуальной тема формирования основ здорового образа жизни у детей. Это можно объяснить снижением здоровья детей в современном мире. Исходя, из этого можно определить самую, на сегодняшний день, важную проблему – укрепление их здоровья, формирование основ здорового образа жизни. Для ребенка важно понимать важность отношения к своему здоровью, для воспитания в будущем здоровых детей. И задача научить их этому, прежде всего, лежит на плечах родителей и педагогического состава школы. В ходе анализа психолого-педагогической работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников мы сможем определить эффективность данной работы и предположить, что будет являться эффективным решением проблемы ухудшения здоровья у детей младшего школьного возраста. Вовлечение школьников в проблему сохранения своего здоровья – это, процесс социально важный для всего человечества. Деятельность школьного педагога–психолога является одним из важнейших направлений социально-педагогической работы. Здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья детей.

Одним из важнейших направлений социальной политики государства в настоящий момент является достижение качественного образования, которое не приносит вреда здоровью детей младшего школьного возраста.

Перечисленные документы: Закон Российской Федерации « Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Концепция

модернизации российского образования до 2010 года, Базисный учебный план средней общеобразовательной школы и ряд других документов в значительной мере снизили нагрузку образовательного процесса, поспособствовали внедрению инновационной деятельности по сбережению здоровья детей в образовательных учреждениях. В нынешней школе происходят существенные изменения в образовании, воспитании и содержании образовательного процесса. Все это происходит благодаря гуманистической образовательной парадигме, ведь на ее происходит формирование гармонично развитой и социально активной личности. Достигнуть данной цели нам поможет сохранение и укрепление здоровья учащихся. По данным Министерства здравоохранения России только 5 % школьников на сегодняшний день находятся в состоянии практически полного здоровья, 80 % учащихся хронически больны, 70 % страдают расстройствами нервной системы. По данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН А. Баранова, в каждой тысяче рожденных детей 800-900 уже имеют врожденные отклонения в состоянии здоровья. Ребенок учится в школе 10 –12 лет, это время приходится на период интенсивного развития и формирования организма, в который он более подвержен к любым воздействиям окружающей среды. Образовательное учреждение выдвигает условия образовательного и воспитательного процесса, определяет нагрузку, требования и характер взаимоотношений учащихся друг с другом, а так же с педагогическим составом. Результаты исследования, проводимые под руководством М.М. Безруких, показывают, что 60 % факторов, в том числе и образ жизни, особенность деятельности учащихся и взаимодействие с окружающим миром, формируют их здоровье и ценностное отношение к нему.

В современном образовании существуют тенденции к росту заболеваемости в процессе обучения, а так же повышается количество детей с ухудшением и отклонением состояния здоровья. Данные тенденции имеют связь: между способностью усвоения учащимися определенного материала и

необходимостью выполнения определенной нагрузки. В связи с повышением требований государства на качество образования граждан, современная образовательная программа часто приводит к сильному утомлению учеников, что не позволяет эффективно усваивать учебный материал и является угрозой ухудшения здоровья школьников. Образовательная программа, формы и методы процесса обучения оказывают огромное влияние на состояние здоровья детей. Но всякие возможности подчинить учебные приоритеты медицинским посредством в качестве уменьшения учебных нагрузок неизбежно приводят к неадекватности педагогических результатов. Исходя, из этого необходимо постепенно изменять все содержание учебно-воспитательного процесса, и создавать необходимые управленческие предпосылки для этого, основанные на лично ориентированной парадигме, она же в свою очередь должна соответствовать перспективным тенденциям общества. Практическая деятельность педагога показывает, что огромное множество педагогов в образовательных учреждениях не подготовлены к эффективному формированию основ здорового образа жизни младших школьников с учетом индивидуальных возможностей каждого учащегося. Руководители школ не осуществляют должного управления данным процессом.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам выделить следующее **противоречие**: между необходимостью формирования основ здорового образа жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточным методическим обеспечением деятельности педагога-психолога в данном направлении с другой.

Противоречия обусловили следующую **проблему** – каково содержание программы деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

Целью исследования является – изучение теоретических аспектов проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников для разработки программы деятельности педагога-психолога.

Для достижения поставленной цели исследования решается ряд конкретных задач:

1. Рассмотреть понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» и их сущность.
2. Изучить направления деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.
3. Провести анализ результатов изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.
4. Разработать программу деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Объектом исследования является: формирование основ здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет исследования: деятельность педагога-психолога по формированию у детей основ культуры здорового образа жизни.

База исследования: МАОУ СОШ №14 г. Челябинска, 2 класс в количестве 18 человек, классный руководитель и школьный психолог.

Этапы исследования:

1 этап – ноябрь 2017г.-февраль 2018г.

Анализ психолого-педагогической литературы, подбор методик;

2 этап – февраль 2018г.-март 2018г.

Проведение анкетирования и тестирования; анализ полученных результатов;

3 этап – апрель 2018г.-сентябрь 2018г.

Составление программы деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

4 этап – октябрь 2018г.-декабрь 2018г.

Оформление работы, уточнение выводов.

Методы исследования:

Теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение).

Эмпирические (эксперимент, тестирование, анкетирование). Методы обработки и интерпретации данных.

Практическая значимость исследования:

Составленная программа, может быть использована учителями и педагогами-психологами, в процессе обучения и воспитания, для формирования основ здорового образа жизни.

Структура работы:

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы в количестве 60 источников, 4 таблиц и 3 рисунков.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» и основные факторы, влияющие на здоровье детей

Здоровье – основное и истинное достояние человека. Конечно, здоровье – дело не только личное, но и общественное. Здоровье людей зависит далеко не только от медицины и здравоохранения, но и от комплекса природных и социально-экономических условий жизни [50].

Люди в течение всей своей каждодневной деятельности должны придерживаться ряда правил (норм поведения) для того чтобы обеспечить себя личным физическим, духовным и социальным благополучием, а так же сохранить свое здоровье. Эти правила включают в себя:

- способность сохранить психологическую уравновешенность в непростых жизненных ситуациях;
- способность обеспечить должный уровень своей физической подготовки;
- способность адекватно, без паники реагировать на опасные и чрезвычайные ситуации;
- способность находить правильные методы и формы взаимоотношений с обществом.

Это и есть основные нормы ЗОЖ. В основу данного понятия закладывается поведение человека, мотивированное на укрепление и сохранение здоровья.

Не учитывая, что свобода выбора поведения, образа жизни, на сегодняшний день зачастую зависит в большей степени от условий общества, а не от конкретного человека. То есть от экологической среды, культурной среды, финансового обеспечения, ситуаций стресса.

Исходя, из этого понятие здорового образа жизни может трактоваться как «оптимальное качество жизни», направленное на

формирование, сохранение и укрепление здоровья в условиях реальности и воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды, которое определяется мотивированным поведением человека.

Природные факторы (химические, физические, биологические) могут влиять на образ жизни человека, это во многом зависит экологической ситуации в том регионе, в котором находится человек. Данный факт связан не с естественным состоянием природы, а с антропогенными нежелательными действиями, вызванными деятельностью общества.

Отличительной чертой каждой науки является наличие специфического категориального аппарата. Под категориальным аппаратом понимается сумма понятий, которыми оперирует наука при построении своего занятия. Для валеологии центральным является понятие здоровья. От него мы должны отталкиваться при построении концепции здоровья, теории здоровья, моделировании и реализации технологий оздоровления [12].

Что же такое здоровье? Формирование определение этого понятия проводилось неоднократно М.Я. Мудровым, С.П. Боткиным, И.В. Давыдовским, В.П. Казначеевым, И.И. Брехманом, Н.М. Амосовым, И.Н. Смирновым, А. Разумовым, E. Erde, D. Cardus и др. в настоящее время специалисты насчитывают от 80 до 300 определений здоровья [56].

По мнению Т.В. Карасевой определить понятие «здоровье» так же сложно, как ответить на вопрос: «Что такое счастье, любовь, радость?». Это сложность объясняется, с одной стороны, многоаспектностью и противоречивостью самого феномена человека, многообразие проявлений духовной и материальной жизни людей, с другой стороны, отличием исследовательских установок авторов.

Одним из наиболее распространенных является определение здоровья, данное в 1948 году в преамбуле устава Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – состояние полноценного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Это определение, разумеется, не

лишено недостатков. Во-первых, она изначально применима только в отношении лишь незначительной части населения, не имеющей никаких заболеваний. Кроме того, указывают на его излишне обобщенный характер, Так как понятие «благополучие» слишком не определено и относительно. Это обозначает, что определение ВОЗ недостаточно инструментально, так как не позволяет дать количественную оценку здоровью.

При этом многие ученые, занимающиеся изучением здоровьесбережения трактуют это немаловажное понятие по-своему. Например:

«Здоровье – есть степень приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции» (С.М. Громбах)

«Здоровье организма определяется его количеством, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов их функций» (Н.М. Амосов).

«Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Важнейшим признаком здоровья по мнению В.И.Дубровского является уровень приспособленности организма к воздействиям окружающей среды, физическим и психоэмоциональным напряжениям»

Во многих определениях важным считают не столько здоровье, сколько отношение к нему как к динамичному процессу, которым возможно целенаправленно управлять им.

Каждому образовательному учреждению необходимо стать «школой здорового образа жизни», где вся деятельность учащихся будет направлена

на оздоровление и будет способствовать воспитывать у школьников потребность к здоровому образу жизни, формированию навыка принятия самостоятельного решения поддерживать и укреплять свое здоровье и свой организм. Ведь это просто необходимо в условиях повсеместного использования современных информационных технологий в процессе обучения и воспитания.

Если основываться на определение Всемирной Организации Здравоохранения, можно выделить следующие компоненты здоровья:

Здоровье физическое – в этом состоянии, человек обладает гармонией физиологических процессов и максимальной адаптацией к различным воздействиям внешней среды.

Медицинское определение – это процесс роста и развития органов и систем организма, их непрерывной функциональности. В основе которого лежат функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Педагогическое определение – это состояние, при котором происходит процесс саморегуляции в организме и приспособленность к внешним факторам.

Отсюда, *физическая активность* – необходимость, при развитии здорового организма, двигательной активности. Физическая активность в раннем возрасте выступает в качестве предпосылки психического развития ребенка.

Здоровье психическое – это умение человека адекватно реагировать на стрессовые ситуации, внешние и внутренние раздражители.

Медицинское определение – это психологическое состояние человека, в котором преобладает душевный комфорт и стабильная реакция в поведении.

Педагогическое определение – это сознание потребности в развитии мышления, большой внутренней и моральной силы, побуждающей к деятельности созидания.

Отсюда, психическая активность – необходимость ребенка, с развитием в пределах нормы, в познании окружающей среды: природных условий, общечеловеческих отношений, потребность детей в познании самих себя.

Здоровье социальное – форма социальной активизации деятельного подхода к отношению человеческого индивидуума к миру.

Медицинское определение – это подходящие, нормальные условия социальной среды, которые препятствуют появлению общественно обусловленных болезней, дезадаптации в социуме и показывающие состояние социального иммунитета, гармоничное развитую личность в обществе.

Педагогическое определение – это нравственное самообладание, соответствующая оценка своего «Я», самоидентификация индивидуума в подходящих социальных условиях.

Отсюда, *социальная активность* младшего школьника определяет поведение. Она нужна для того, чтобы учащиеся поддерживали и выполняли правила, обязательные для них, стремились помогать выполнять данные правила своим ровесникам. Социальная активность учащихся должна развиваться вместе с психической.

Нравственное здоровье – это совокупность качеств мотивационной и потребностно-информативной сфер жизнедеятельности человека. Его основой является система ценностей, установок и мотивов поведения личности в социальной среде. Так как нравственное здоровье связано с такими человеческими качествами как добро, любовь, милосердие и красота, его можно назвать духовностью человека.

В связи с комплексной информатизацией процесса современного обучения педагоги-психологи должны строить процесс формирования основ ЗОЖ у младших школьников с учетом следующих функций, направленных на сохранение «соответствующей возрасту и полу психофизиологической устойчивости в условиях постоянного изменения количественных и

качественных единиц структурной и сенсорной информации» и укрепление здоровья учащихся:

1 функция – необходимость использования данных медицинских осмотров учащихся для характеристик их состояния здоровья и организации образовательного процесса.

2 функция – целью является профилактика заболеваний, снижение утомляемости учащихся, внедрение в процесс образования гигиенических требований и рекомендаций, предусмотренных санитарными нормами и правилами, относящихся к современным информационным технологиям, используемым в образовательном процессе.

Определим основные методы объяснения сущности здоровья и формулировке его определения?

Более полный анализ, существующих в то время, определений здоровья провел в 1988 году П.И. Калью. В качестве основных характеристик в определениях понятия здоровья оказались:

- нормальная деятельность организма на всех уровнях его организации.
- баланс функций организма и его взаимодействие с внешней средой.
- умение полноценно выполнять основные социальные функции, участвовать в социальной деятельности и полезном труде для общества.
- умение человека приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям существования в окружающей среде.
- отсутствие болезни, болезненного состояния организма.
- абсолютное здоровье в плане физическом, духовном, умственном и социальном, гармония в развитии физической и духовной сил.

За годы, прошедшее с момента опубликования работы П.И. Калью, знания в области здоровья существенно пополнились. Рассмотрев современный подход к пониманию здоровья, можно проанализировать, поэтапно какие его функции наиболее важны.

Состояние – процесс. ВОЗ дает определение здоровью, характеризуя его как состояние. Не смотря на то, что состояние является – статичной,

неподвижной характеристикой. Пока человек живет, его здоровье постоянно изменяется. Так же меняются характеристики здоровья с увеличением возраста.

Способность – результат. Определений здоровья как способности довольно много, не смотря на это умение быть здоровым, как и другие умения, нужно развивать, иначе они могут стать нереализованными. Отражение состояния здоровья человека является результатом этих умений (сохранение постоянных свойств внутренней среды, приспособление к внешней среде, реализация своих социальных функций, саморазвитие, выполнение своего предназначения на Земле). В общепризнанном определении ВОЗ говорится, что здоровье является результатом в виде благополучия. Так как, определение здоровья звучит как способность, в нем можно характеризовать ресурсы здоровья, его потенциал, который, несомненно, является феноменом здоровья в целом. На определенный момент времени существующее здоровье – это результат успешного проявления умений. То есть под функцией здоровья следует понимать рассмотрение его как умения и результата.

Нормативный подход. Одним из самых распространенных подходов к понятию здоровья является отождествление его с понятием нормы. В данном подходе здоровью дают определение как отсутствию существенных изменений в норме показателей первостепенной важности. Тем не менее, понятие «норма» спорно. Существует несколько видов нормы: статистическая, оптимальная, идеальная, индивидуальная, социальная. В переводе с латинского языка «норма» значит: правило, образец. Научная литература норму чаще всего определяет как среднестатистическую значимость свойства или группы свойств. В таком случае, человека умеющего проявлять необыкновенные свойства стойкости и выживаемости в экстремальных ситуациях, называть здоровым трудно. Но с другой стороны, закрепив среднестатистическое наличие гиподинамии у множества людей большого города, мы обязаны будем признать ее проявление в здоровье как

норму. Трудностью в отделении нормы от патологии станет эксперимент американского исследователя Розенхана. Для проверки того, смогут ли психотерапевты отличить человека здорового от больного, восемь исследователей пришли в разные психиатрические больницы и пожаловались на то, что слышат в голове различные голоса. О своей жизни, эмоциональном состоянии они говорили правду и больше симптомов не озвучивали. Множество из них получили диагноз шизофрения и провели в больнице 2–3 недели. Через некоторое время Розенхан осведомил некоторых представителей персонала, что на протяжении 3 месяцев несколько ненастоящих пациентов будут делать попытки лечь в больницу. В течение 3 месяцев он предлагал персоналу определить, кто из 193 госпитализированных пациентов притворялся. 41 человек из 193 были признаны нормальными хотя бы одним членом персонала. На самом же деле среди пациентов ни один человек не был здоров.

В отличие от общепринятого понимания нормы как стандарта или характеристики среднего показателя Р. Уильямсом было выдвинуто представление об индивидуальной норме, согласно которой почти всякий человек может представлять собой в той или иной степени отклонение от нормы, а разграничение «нормы» и «ненормы» противоправно, так как каждый человек является уникальным.

Болезнь – здоровье. При рассматривании понятия «здоровье» мы не можем не выяснить соотношение данного понятия с понятием «болезнь». С медицинской точки зрения осознание соотношения понятий здоровья и болезни изменялось следующим образом:

- противопоставлением понятия здоровье и понятия болезнь. Сохранилось в практической медицине: болен – значит не здоров.
- болезнь и здоровье – это разные маршруты на прямой линии жизни. Они имеют непрерывную связь, посредством ряда переходных состояний.

- болезнь является частным случаем здоровья как проявления жизни, когда доля здоровья становится меньше.

Таким образом, на сегодняшний день в практике здравоохранения имеется парадигма, в основе которой остается болезнь. Болезнь конкретно, имеет симптомы своего направления. При исчезновении симптомов болезни, можно сказать, что человек практически здоров. Здоровье же – абстрактная степень, которая в медицине описывается по принципу среднестатистической нормы каждой функции организма.

Качество – количество здоровья. Когда мы описываем качество здоровья, мы должны ответить на вопрос – какое? В повседневной жизни мы нередко пользуемся определениями типа: хорошее, плохое, крепкое, слабое. К характеристике качества здоровья можно отнести и понятие его как состояния благополучия.

Однако более конкретное, практико-ориентированное знание, к которому относится валеология и медицина, не может удовлетворяться только качественными описаниями понятий. Определение понятия должно быть инструментальным, то есть служить основой не только для разработки технологий оздоровления, но и для построения модели диагностики, для измерения количества здоровья. Можно измерить степень напряжения регуляторных систем, уровень функциональных резервов, вырисовывалась перспектива оценки ближайшего и отдаленного прогноза состояния индивида.

Под здоровым образом жизни понимают обычные формы ежедневной деятельности людей, способствующие улучшению и укреплению здоровья, что обеспечивает лучшее выполнение функций организма. Данные формы так же обеспечивают формирование, укрепление и сохранение здоровья не только индивидуального, но и общественного [35].

Здоровый образ жизни – это профилактика, в основе которой лежит стиль и уклад жизни, теоретические и методические знания по мерам оздоровления человека, его потенциальная возможность, способность их

развивать и совершенствовать. Именно поэтому необходимо постоянно быть внимательным к здоровью и образу жизни учеников и осуществлять его на уровне общественного осознания, образования и культуры. Только следуя этим правилам можно сказать, что реализация здоровьесбережения в образовательном и воспитательном процессах будет способствовать сохранению и укреплению здоровья младших школьников [38].

Ю.П. Лисицын определяет здоровый образ жизни как деятельность, активную позицию человека или группы людей, социума, которые используют материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонии физического и духовного развития человека [27,28].

Элементами здорового образа жизни являются: «продуктивный труд, рациональный режим труда и отдыха, устранение вредных привычек, приемлемый двигательный режим, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание и т.п.» [5].

Здоровый образ жизни можно назвать условием для развития различной жизнедеятельности человека, достижения долголетия и полного исполнения функций социальной среды. В действительности необходимость в здоровом образе жизни вызвана увеличением и стремительным изменением характера и объемов работы организма человека в связи с усугублением общественной жизни. Увеличиваются риски техногенных, экологических, психологических, политических и военных форм, которые, в свою очередь, провоцируют ухудшение состояния здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни конкретного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» неоднозначно. В философско-социологическом направлении есть представители, (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) которые рассматривают здоровый образ жизни как всемирную проблему общества, составляющую основу жизни человечества в целом.

Здоровый образ жизни – это «образ жизни, который основывается на таких принципах как: принцип нравственности, тщательной организованности, активности, организации труда и отдыха, закаливания, а так же защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды, что позволяет надолго сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье» [3].

Следовательно, под здоровым образом жизни следует понимать различные формы ежедневной деятельности человека, которые способствуют укреплению состояния здоровья и улучшают ресурсные возможности его организма, что обеспечивает лучшее выполнение своих социальных и профессиональных обязанностей безотносительно к политическим, экономическим и социально-психологическим ситуациям. Двигательная активность – это неотъемлемый фактор здорового образа жизни. Надлежащее и благоприятное сочетание многообразия физических нагрузок, ежедневно, в жизни младшего школьника способствует обеспечению улучшения процессов адаптации организма, повышению работоспособности, качественному и более быстрому восстановлению после умственной и физической работы [40].

Младший школьный возраст – важный период для формирования здорового образа жизни ребёнка. Во-первых, в это время организм ребёнка интенсивно растёт. Во-вторых, происходит приспособление к новым школьным условиям. В-третьих, учёба – это интенсивный умственный труд, требует хорошей организации режима труда и отдыха [23].

Но существует ряд факторов риска здоровья. На сегодняшний день одним из самых важных вопросов является вопрос о факторах риска здоровья учащихся, ведь умея влиять на них, мы можем сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни и укрепить их здоровье. А в этом и состоит конечная цель педагога-психолога по формированию основ ЗОЖ у младших школьников.

Согласно терминологии медицины фактор риска здоровью – это решающий фактор, влияющий на него негативно. В соответствии с исследованиями медицины число факторов риска стремительно растет с каждым годом: в 1969 году их насчитывалось не более 1000, сейчас около 3.000. Основными и главными из них являются: табакокурение, гиподинамия, избыточная масса тела, нерациональное питание, артериальная гипертензия, стресс.

Факторы риска здоровья имеют следующие характеристики:

- интенсификация процесса образования;
- несогласованность методик и технологий обучения с возрастными и функциональными возможностями учащихся;
- нецелесообразная организация образовательного процесса;
- недостаточная грамотность педагогов и родителей по вопросам формирования и укрепления здоровья.
- нездоровый образ жизни – табакокурение, нерациональное, неправильное питание, употребление алкоголя, вредный труд, стресс, адинамия, гиподинамия, ухудшенные материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарственными средствами, ненадежность семей, низкий образовательный и культурный уровни, высокий уровень урбанизации, низкая медицинская активность.
- неблагоприятная наследственная связь – предрасположенность к болезням по наследственности.
- неблагоприятное состояние окружающей среды – загрязненный воздух, вода, почва, резкая смена погодных условий, повышенное радиационное, магнитное и другие излучения.
- некачественное здравоохранение – неэффективность мероприятий по профилактике болезней, плохое качество медицинской помощи, несвоевременность её оказания.

Исходя из этого, можно определить, что факторы, которые обычно называют факторами предопределенности здоровья, носят негативный характер. Объединить факторы риска здоровью и собственно факторы здоровья можно только на одном основании: во всех случаях мы разбираем одни и те же факторы, но при оптимальной интенсивности они станут факторами здоровья, а при недостаточной или избыточной уже факторами риска здоровью.

Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) начального общего образования выделяет отдельное направление по формированию у младших школьников основ здорового образа жизни. Здоровьесбережение в котором должно быть неотъемлемой частью основной образовательной программы каждого учреждения [24].

Таким образом, с учетом требований ФГОС НОО методология воспитания у учащихся ЗОЖ, кроме просвещения их в вопросах сбережения здоровья, включает и формирование мотивации к самостоятельному ведению здорового образа жизни, и воспитанию ответственности за собственное здоровье. Это не просто методы сохранения и укрепления здоровья, но и осознание необходимости крепкого здоровья. Деятельность педагога-психолога, несомненно, должна быть образовательно-оздоровительной и представлять собой совокупность действий гигиенической, психолого-педагогической, природно-оздоровительной, художественно-эстетической направленности [15].

Следовательно, необходимо отметить, что прививая основы ЗОЖ, педагог-психолог должен дать ребенку знания (о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни», о пользе двигательной активности, личной гигиене, правильном питании и т.п.) и сформировать мотивацию к ведению ЗОЖ.

1.2. Направления деятельности педагога-психолога по формированию основ ЗОЖ у младших школьников

Основные направления профессиональной деятельности педагога-психолога в условиях образовательного учреждения:

1. Психодиагностика.

Термин «психодиагностика» рассматривают с нескольких позиций: как теоретическую психологическую дисциплину и как практическую психологическую деятельность. В первом случае – это область науки психология «О методах классификации и ранжирования по психологическим и психофизиологическим признакам» (К.М. Гуревич). Во втором случае – это разработка способов определения и распознавания индивидуальных психологических особенностей человека (научно-исследовательская деятельность), а также их использование с практической целью (научно-практическая деятельность).

Применяемая к младшему школьному возрасту, психодиагностика определяется как деятельность по психологическому изучению личности на протяжении школьного возраста, в контексте семьи и образовательно-развивающей среды образовательного учреждения.

Для решения поставленной психологической проблемы педагог-психолог должен определить содержание психодиагностической деятельности.

Можно определить, что диагностика возрастного (психического) развития осуществляется основными исследовательскими (диагностическими) методами:

- Тестирование
- Психодиагностическая методика с поуровневой дифференциацией
- Наблюдение
- Анкетирование
- Беседа Анализ продуктов детского творчества

2. Психологическое консультирование и просвещение школьников и их родителей.

Психологическое просвещение в условиях образовательного учреждения носит профилактический и образовательный характер. В первом случае речь идет о предупреждении отклонений в развитии и поведении детей посредством информирования родителей.

Предметом информирования являются причины возникновения отклонений, свидетельствующие об их наличии, а так же возможные последствия при дальнейшем развитии ребенка. Во втором случае имеется ввиду ознакомление родителей с различными областями знаний психологии, способствующих самопознанию, познанию окружающей среды и человеческих взаимоотношений. Для родителей здесь имеет большое значение знакомство с основами некоторых психологических дисциплин: «Психология семьи», «Детская психология» [58].

Условием образовательного направления просветительской работы является терминологическая и содержательная адаптированность знаний для лиц, не имеющих специальной подготовки.

В настоящее время все более остро заявляет о себе проблема необходимости оздоровления общества. В связи с этим медико-валеологическое образование школьников стоит рассмотреть как одним из путей разрешения этой проблемы [46].

Задача укрепления здоровья детей на сегодняшний день очень актуальна. И сегодня можно с уверенностью сказать, что именно педагогический состав образовательного учреждения может сделать для здоровья современных учеников гораздо больше, чем медицина. Но это вовсе не значит, что педагоги должны выполнять обязанности медицинских работников. Просто педагоги должны организовывать работу таким образом, чтобы обучение детей не приносило вреда здоровью школьников. Значимым так же является и вопрос о состоянии здоровья педагогического состава.

Ведь именно они будут организовывать работу в младших классах по просвещению ответственного отношения к своему здоровью.

Главной целью функционирования психологической службы в процессе образования и воспитания следует считать обеспечение педагогом-психологом душевного здоровья учащихся. Исходя, из этой цели можно выделить основную задачу психологической службы: личностно-ориентированный подход к каждому индивидуальным, как к уникальному, с учетом особенностей, свойственных только этой конкретной личности.

Из этого следует, что педагогу-психологу необходимо уметь «подобрать ключ» к любому учащемуся но, сделать это не так просто, как кажется на первый взгляд, поскольку дети способны «раскрываться» только тому человеку (специалисту), которому доверяют [3].

3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации ценностного отношения к своему здоровью. Внимание к здоровью, его укрепление должны стать ценностными мотивами, формирующими, регулируемыми и контролирующими образ жизни конкретного человека. Академик В. П. Казначеев считает, что: «Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью» подтверждено, что никакие желания, просьбы не смогут заставить человека вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять свое здоровье, если всем этим не будет управлять его осознанная мотивация к здоровью [51].

Мотивация – это внутренний психологический настрой личности, который выражается во внешних проявлениях, в отношении человека к воздействиям внешнего мира, в различных видах деятельности. Действия без мотива или со слабым мотивом либо не осуществляются вообще, либо оказываются крайне неустойчивыми. От внутренних ощущений ученика в определенной ситуации, будет зависеть объем усилий, который он прилагает к процессу образования. Немаловажно, чтобы весь обучающий процесс

вызывал у ребёнка активное побуждение к получению знаний, посильному умственному труду.

Мотивация здоровья базируется на основе двух важнейших принципов – соответствия возрастным особенностям, согласно которым формирование мотивации здоровья следует, начинать с раннего детского возраста, и принципа деятельности, согласно которому мотив здоровья нужно формировать через деятельность оздоровления своего организма, т.е. формировать новые качества путем тренировки. Исходя, из опыта оздоровительной деятельности и тренировки в ней, можно говорить о создании соответствующей мотивации (целенаправленной потребности) и установке (готовности к деятельности) к здоровью подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе данной потребности создается собственный стиль здоровой жизни. Стиль здорового поведения определен различными мотивами. И. И Соковня-Семенова выделяет следующие виды мотивации:

- мотивация к самосохранению; человек не совершая той или иной деятельности, знает, что она может нести угрозу его здоровью и жизни. Например, человек не станет прыгать с моста в реку, если он умеет плавать, ибо знает, что утонет;
- мотивация к подчинению этническим требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям, так как хочет являться равноценной частью общности и жить в гармонии с ее остальными членами. В процессе социальной эволюции человечество отбирало полезные привычки, вырабатывало способы защиты от негативных факторов окружающей среды. Всё это передавалось, из поколения в поколение, в определённом этносе в форме традиций и обычаев
- мотивация к получению удовольствия от здорового образа жизни: это простейшая гедоническая потребность, ведь ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытывать данное чувство, люди стремятся быть здоровыми. Например, детям и подросткам нравится прыгать,

бегать, танцевать, так как все это улучшает кровообращение, повышает обмен веществ и энергии, вызывает положительные эмоции, повышает настроение. Это и будет являться формированием мотивации, побуждающей к увеличению двигательной активности, затем формированием интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. Через некоторое время эти занятия станут привычкой, которая будет доставлять радость, поскольку результатом будет не только прекрасное настроение, но и хорошая физическая форма.

- мотивация к самосовершенствованию: ее выражение происходит в осознании того что, пребывая здоровом теле и духе, можно подняться на наиболее высокую ступень социальной лестницы. Это мотивация является более существенной, для выпускников школ. В то время, когда нужно быть конкурентно способным, для достижения высшего уровня признания общества.
- мотивация к маневрированию: она определяется, как собственное усмотрение менять роли и свое местоположения в обществе. У здорового человека есть возможность менять профессии, перемещаться из одной природной зоны в другую, он ощущает себя свободным независимо от окружающих его условий;
- мотивация к достижению максимального комфорта, сущность которого приходит к тому, что здорового человека не беспокоит, физическое и психологическое стеснение [45].

Под мотивацией здорового образа жизни понимается осознание человеком ценности своего здоровья в качестве основы для проявления его в различных сферах деятельности человека, в качестве основы его гармоничного развития и выполнения тех или иных мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни.

В отличие от развития, происходящего в большей степени под влиянием внутренних импульсов, формирование выражает роль внешних

воздействий, стимулирующих, конечно, и внутренние силы развития и саморазвития.

Формирование позитивной мотивации детей младшего школьного возраста к ведению здорового образа жизни и воспитанию ответственного отношения к собственному здоровью, первоначально, будет зависеть от правильных взаимоотношений школы и семьи. И, конечно, от направленной на совместную работу родителей, учителей начальных классов, педагогов-психологов и медицинских работников, организации деятельности. Физиологическое и психологическое здоровье учащихся значительно зависит от их активного взаимодействия с организацией по проведению просвещения, форм и методов профилактики здоровья и физкультурно-оздоровительной работе [8].

Одним из важных вопросов современной начальной школы является вопрос формирования здорового образа жизни и воспитание ответственного к нему отношения, к сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Научить здоровому образу жизни – обязанность не только педагогического состава школы, но и родителей. Особое значение при решении этих задач оздоровления, приобретает деятельность по просвещению учащихся в физкультурно-оздоровительной работе при активном участии родителей, учителей начальных классов, педагогов-психологов и медицинских работников.

Таким образом, формирование культуры здорового образа жизни – можно назвать побуждением к вовлечению в повседневную жизнь ребенка разных для него форм поведения, которые будут нести пользу здоровью. Воздержание от многих вредных для здоровья привычек, осведомленность, на основе которой можно целенаправленно, с пользой для здоровья, начать вести здоровый образ жизни, постепенно достигая привычки в укреплении здоровья.

В формировании мотивации важнейшую роль играет структура материала. Важно понимать, что структура каждого занятия и каждой темы может быть мотивирована только при исполнении некоторых условий:

- рассмотрение характера потребностей учащихся;
- доступность, посильная и необходимая сложность;
- опора на полученные знания, внедрение новой информации;
- направленность на решение проблемы познания явлений и объектов внешней среды, овладение формами этого познания.

Ещё одним источником формирования мотивации, могут стать отношения педагога–психолога с учащимися. Основным направлением деятельности педагога-психолога, в данном случае, станет создание атмосферы эмоционального комфорта в учебном процессе, обеспечение благоприятных отношений в коллективе. Проявление по отношению к младшим школьникам педагогического оптимизма заключено в ожидании педагога-психолога от каждого ученика высших результатов, ведь он возлагает большие надежды и верит в их способности. Тем самым показывая и недостатки в развитии индивида, а не только его достижения. Несомненно, педагог–психолог сам должен быть личностью с ярко выраженным интересом к своей работе, любовью к профессии педагога, только тогда он сможет влиять на учеников собственным примером.

В формировании мотивации к здоровому образу жизни следует выделить три основные цели:

1. Глобальная – обеспечение физиологического и психологического здоровья современных школьников.
2. Дидактическая – просвещение школьников в необходимых им знаниях в области здоровьесбережения, привитие умений и навыков, которые позволяют предотвратить детский травматизм, и способствуют сохранению здоровья, работоспособности.
3. Методическая – снабжение учеников необходимыми знаниями о физиологических основах процессов жизни человека, о правилах личной

гигиены, о профилактике соматических заболеваний, психических расстройств, а также знаниями о негативном воздействии на организм психотропных веществ.

Формирование мотивов здорового образа жизни рассматривается как целенаправленный процесс содействия младшему школьнику в осознании им здоровья как высшей ценности. Процесс осознания строится на принципах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Формируя мотивацию к здоровому образу жизни младших школьников, педагогу-психологу необходимо более тщательно работать с изначальным уровнем его мотивации у младших школьников через познание, осмысление осознание реалий действительности и создание новых моделей бытия. Педагогу-психологу, при формировании мотивации здорового образа жизни, необходимо опираться на познавательную потребность младших школьников и актуализировать её. Если эту потребность не сделать более осознанной и четкой, то ученик не сможет перейти к более активным формам побуждений, не сможет выйти на самостоятельное целеполагание.

Для достижения успеха в развитии положительной мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников педагогу-психологу нужно уметь учитывать непростое строение мотивационной сферы, уметь воздействовать на каждую из его сторон. Ведь мотивационная сфера каждого ребенка индивидуально и находится в состоянии постоянного изменения, а иногда является противоречивой структурой, состоящей из различных побуждений, где место доминирующего мотива занимают то одно, то другое побуждение – это зависит от условий образа жизни. Чем взрослее школьник, тем более устойчива его мотивационная сфера, тем не менее, даже у взрослого человека она может оставаться меняющимся образованием. Учитывая данные обстоятельства можно выявить в каждом конкретном случае причину отсутствия или снижения мотивации к здоровому образу жизни.

Уровень развития мотивации здорового образа жизни у учащихся образовательных учреждений напрямую зависит от способности к выполнению ими учебных, познавательных, общественных и бытовых требований в нормальных для здоровья условиях и выражает направленность работы личности в формировании, сохранении и укреплении как индивидуального, так и общественного здоровья. Таким образом, управляя развитием мотивации учащихся – в зависимости от требований организации, общей атмосферы – потребность в здоровом образе жизни формируется, переосмысливается, перестраивается, совершенствуется. При развитии мотивации здорового образа жизни меняется не только потребность в познавательной деятельности, но и социальная установка – потребность в здоровой жизнедеятельности и культуре здоровья. Это ведет к созданию основы для становления человеческой потребности в жизнедеятельности.

Практические аспекты здорового образа жизни:

- Оптимальный двигательный режим.

Одно из важнейших условий подходящей организации обучения – это обеспечение оптимального двигательного режима, что позволит удовлетворить потребность физиологии организма в двигательной активности. Это будет способствовать поддержанию работоспособности на должном уровне в течение всего образовательного процесса.

В качестве условия, всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста, следует отметить возможность выполнения от 6000 до 48000 движений ежедневно. Для того чтобы удовлетворить двигательную потребность школьников во время процесса организации учебного процесса нужно вводить гимнастику до начала занятий, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, каждодневные выполнения комплекса физических упражнений, уроки физической культуры, прогулки. Детям необходимо в течение всего дня совершать двигательную активность для реализации потребности в движении, которая составляет для первоклассников минимум 200, и

максимум до 9000 движений в час. Так как физические упражнения и движения, являются одними из ведущих средств сохранения и укрепления здоровья, разностороннего физического развития детей. Они значительно улучшают: нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, скелетно-мышечную системы организма.

В движении ученики должны познавать жизнь, мир, который их окружает, поэтому двигательная активность в жизни детей должна стать достаточной для оптимального роста и развития. При всем этом их не должно быть чересчур много, так как возможна перегрузка организма ребенка. Естественная потребность в движении, большая двигательная активность, присущая возрасту младших школьников, должна поощряться и регулироваться, и при этом создавать индивидуальный двигательный режим. Двигательный режим учащихся относится к обязательной составной части дневного режима. Полезным заданием для учащихся будет составление распорядка дня учитывающего особенности их характера, склонности, включающий в себя список дел по дому, порекомендуете взять за правило не терять ни минуты зря, проводить работу и отдых по часам, перед ночным сном давать отчет самому себе, как прожит день. Распорядок дня и двигательная активность для школьников, которые занимаются в спортивных секциях, обучаются в спортивных школах, а также для школьников, занимающихся индивидуально музыкой, рисованием, нужно разрабатывать в зависимости от конкретных условий родителями при тесном взаимодействии с руководителями секций, групп, школ.

Подвижная игра с дидактической направленностью как средство педагогики оздоровления.

В каждом периоде раннего детства преобладает свой особый вид деятельности, который в психологии и педагогике называют «ведущим», влияющим на каждую из сторон жизнедеятельности в каждом из периодов.

В школьном возрасте игра становится одним из ведущих видов деятельности потому, что именно он вызывает качественные изменения в

сознании детей. Разнообразие дидактических и подвижных игр с правилами развивает восприятие, наблюдательность, формирует обобщения, совершенствует координацию движений, быстроту, силу, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Педагоги современности дали определение подвижной игре, как относящейся к тем проявлениям деятельности в игре, в которых очевидна роль движений (И.М. Коротков, Л.В. Былеев, М.Н. Жуков, Е.М. Геллер).

Подвижная игра с правилами – это деятельность активности ребёнка, которую можно характеризовать как точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Особенностью подвижной игры является мгновенная ответная реакция ребенка на сигналы: «Беги!», «Стой!» и др. В ходе игры он упражняется в разнообразных движениях: бег, прыжки, лазание, перелазание, бросание, ловля и др.

Как показывает практика, большинство педагогов-психологов применяют, в большинстве случаев, репродуктивную методику обучения и в недостаточной мере используют активные методы обучения. Лишь малое количество педагогических ресурсов, доступные педагогу–психологу, на самом деле используют в психолого-педагогической практике в сфере воспитания и развития. К таким недостаточно используемым средствам относится подвижная игра. Суть подвижной игры, как ведущего вида деятельности детей младшего школьного возраста состоит в яркой выраженности в ней деятельности различных анализаторов, которые создают положительную возможность тренировки функций головного мозга – это благоприятно сказывается на усвоении учениками знаний, умений, навыков и имеет возможность создавать предпосылки успешного овладения элементами учебной деятельности в будущем.

Подвижные игры можно классифицировать по следующим параметрам: по возрастным особенностям, по степени подвижности ученика в игровой деятельности, по типу двигательной активности, по содержанию.

Сюжетные и несюжетные игры относят к видам подвижных игр с правилами. Существует так же ряд спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол, теннис, хоккей, и другие. Школьников привлекают игровые образы сюжетных подвижных игр, так как они отражаются в жизненных или сказочных эпизодах. Дети воображают себя кошкой, автомобилем, волком, гусем, обезьянкой и т.д. Широко применимы подвижные игры в психолого-педагогической работе и требуют специального выбора игры для решения конкретной педагогической задачи. При этом возникают рабочие группировки игр, сходные по определенным признакам, по физическим качествам, преимущественно проявляемым их в игре.

– Зарядка

Самым эффективным переходом организма от состояния сна к бодрствованию с уверенностью можно назвать утреннюю гимнастику, ведь она позволяет школьникам быстро включаться в рабочий процесс с утра и воспитывает волевые качества характера. С точки зрения физических упражнений, утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья школьника, повышению сопротивляемости организма к разным простудным заболеваниям, которые являются заразными, содействует формированию правильной осанки. Во время уроков физической культуры разучивают комплексы упражнений, рекомендуемые к выполнению во время утренней гимнастики. Нужно объяснить учащимся и родителям важность утренней зарядки, помогать им, создавать дома необходимые условия для ее выполнения. Ученики с полной готовностью и желанием будут выполнять задания и необходимые упражнения, если кто-либо из взрослых будет делать гимнастику вместе с ними. Комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики различны и их огромное множество. При выполнении их, начинают свою работу различные мышцы, развивается сила, гибкость, ловкость, приобретает красивая осанка. При занятии зарядкой улучшается дыхание. Для того чтобы утренняя гимнастика стала полноценной "зарядкой

организма", школьников необходимо обучить соблюдать следующие гигиенические требования:

- комплекс упражнений необходимо выполнять в трусиках, майке, тапочках
- утренняя гимнастика должна начинаться сразу после сна в заранее проветренной комнате
- при выполнении упражнений стоит дышать глубоко и ритмично, вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот
- начинать зарядку с простых движений, постепенно повышая нагрузку. В итоге сделать несколько упражнений на расслабление, для возвращения к нормальному ритму работы органов дыхания и кровообращения
- после того, как физические упражнения выполнены, обязательно проведение водных процедур (обтирание, обливание, душ).

Двигательная активность нужна для расширения программы индивидуального развития ребенка. Тесную связь между собой имеют увеличение двигательной активности, работа грудной клетки в процессе дыхания и приобретение правильной осанки у ребенка. Увеличение охвата движений грудной клетки непосредственно зависит от активности дыхательной мускулатуры, под ее влиянием происходит увеличение грудного изгиба позвоночника, влияющее на формирование осанки школьника.

– Личная гигиена

Сохранение и укрепление здоровья непрерывно связаны с соблюдением правил личной гигиены, которые включают в себя комплекс процедур по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Крайне важно воспитать у детей младшего школьного возраста навык личной гигиены.

Личная гигиена – это каждодневные, систематически выполняемые гигиенические правила по уходу за телом, одеждой, обувью и жилищем. Правила личной гигиены просты, легко выполнимы, не смотря на это, чтобы

они стали привычкой каждого ученика, нужно обучить их закреплять данный навык ежедневно не только в школе, но и дома.

Сообщая ученикам основные правила личной гигиены, педагогу-психологу необходимо установить ежедневный контроль над чистотой и опрятностью учеников. Перед началом нового учебного года педагогический коллектив знакомит родителей с требованиями школы по соблюдению учащимися правил личной гигиены. Необходимо установить полную слаженность школы с семьей, чтобы добиться соблюдения в семье правил, воспитывающих навыки личной гигиены.

– Гигиена помещения.

Образовательное учреждение для ребенка – это наглядный пример содержания помещения в гигиенических нормах. Влажную уборку в классных помещениях и спортивном зале должен проводить технический персонал школы после занятий, между смен непременно при открытых форточках. В утреннее время можно привлечь дежурных учеников к проведению влажной уборки в классе. Ученикам необходимо постоянно дышать свежим и чистым воздухом, очень важно соблюдение режима проветривания класса. Постоянное проветривание класса – это обязанность педагога и его помощников – дежурных. Коридоры, спортивных зал и актовый зал проветривают во время уроков сотрудники технического персонала.

В тёплое время года фрамуги и форточки позволительно держать открытыми в течение всего дня. В холодную погоду необходимо открывать их на каждой перемене, во время которых, все учащиеся должны выйти из класса. Оптимальной температурой воздуха в классе считают 16- 18°C, повышение температуры до 26°C негативно влияет на умственную деятельность учащихся.

– Закаливание.

Под закаливанием мы понимаем постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействием

окружающей среды. К ним относятся: холод, жара, повышенная солнечная радиация. Закаливание – это одно из самых эффективных средств укрепления здоровья человека. Большую роль оно оказывает на профилактику простудных заболеваний: люди, которые закаляются, обычно, не простужаются. Закаливание только тогда будет успешным и эффективным, когда будут соблюдены его принципы:

- постепенности (постепенное повышение силы воздействия закаливания и увеличение длительности процедур);
- систематичности (закаливание станет эффективным тогда, когда оно будет осуществляться ежедневно);
- комплексности (закаливание станет более эффективным, если в комплексе будут использованы все естественные силы природы: солнце, воздух и вода);
- учёта индивидуальных особенностей (во время осуществления закаливания необходимо учитывать возраст и гендерные различия детей, состояние их индивидуального здоровья и природно-климатические условия в данной местности, ее привычный температурный режим).

Все эти принципы закаливания беспристрастны и для взрослых, и для детей, но следует помнить, что при закаливании школьников каждая их закаливающая процедура должна проходить на позитивном настрое, должна доставлять радость и удовольствие.

К основным средствам закаливания относят естественные силы природы – воздух, вода и солнце. Физические упражнения на открытом воздухе, поддержание необходимой температуры в помещениях, где находятся дети, воспитание с раннего возраста привычки к свежему воздуху и холодной воде, избегание слишком утепленной одежды, непрерывное соблюдение правил личной гигиены – всё это способствует укреплению здоровья и повышению общей стойкости организма к неблагоприятным проявлениям окружающей среды.

6. Рациональное питание. Один из важнейших факторов здоровья, влияющий на работоспособность организма. Ведь правильное, сбалансированное питание может осуществлять профилактику различных болезней; обеспечивать необходимый уровень обмена веществ и энергии. Знания о правильном питании, правилах режима труда и отдыха людям важно получать в раннем детстве. Ведь если образовательное учреждение воспитает и приучит детей, как, когда и сколько раз необходимо питаться, работать и отдыхать, оно внесет огромный вклад в развитие здоровой общественности.

7. Здоровый сон – самый продуктивный способ устранения умственной и физической усталости. Сон – это защита физиологии организма человека, которая, обусловлена сложными психофизиологическими процессами. Так как во сне человек расслабляется, меняется вся его система жизнедеятельности. При этом уменьшается расход жизненной энергии, а благодаря этому будет восстановлена работоспособность человека. В режиме дня предусмотрен ежедневный сон в одно и то же время и с одной и той же продолжительностью. Выделяют следующие компоненты формируемой у ученика личностной модели здоровья:

- 1) знание основ функционирования организма;
- 2) волевая регуляция жизни, связанная с сохранением здоровья;
- 3) способность к поиску активного выхода из состояния предболезни или заболевания;
- 4) личностные установки и мотивы оздоровительной деятельности [9].

В настоящее время в школе используются различные формы работы педагога–психолога, направленные на сохранение и укрепление здоровья:

- внеклассные мероприятия: «День здоровья» и т.п.
- беседы
- практические занятия
- физкультминутки, гимнастика для глаз и т.п.

- внешкольные акции (конференции)
- ведение «Дневника здоровья»
- проведение работы с книгой (чтения и обсуждения рассказов, стихотворений).
- проведение подвижных игр, соревнований, в которых требуются знания правил уличного движения, личной гигиены и т.д.
- представление кукольного театра.
- устные журналы
- организация смотров-конкурсов на лучшее гигиеническое состояние класса (проводится в параллелях среди учащихся начальных классов).
- проведение санитарных рейдов по школе, классам, дворам.
- оформление санитарного уголка.
- посещение клуба юных санитаров, школы здоровья.
- конкурсы рисунков, плакатов, детских стихотворений, сочинений, загадок пословиц и поговорок.
- практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью.
- обсуждение ситуаций: что если не мыть руки, стираю сам, одеваюсь по погоде и т.п.
- юмористическая разминка.
- организация коллективной работы над проектом "Чистота залог здоровья".

Рассмотрим некоторые из них.

Беседа – одна из самых важных форм работы с детьми. Тем для нее огромное множество, но все они обязаны затрагивать проблему, в большей степени волнующую детей: такие проблемы как охрана природы, профилактика заболеваний и профилактика вредных привычек. К

следующему приоритету относятся темы нравственного, духовного здоровья, доброго и милосердного отношения.

Рисование – действенный метод преодоления коммуникационных барьеров, данный метод помогает детям расслабиться и отвлечься на свои мысли. Рисунок вместе с письмом или диалогом может стать очень эффективным методом исследования восприятия здоровья учащимися. Так дети способны в большей мере выражать свои мысли, которые им сложно выразить в диалоге.

Младшим школьникам необходимо высказаться максимально развернуто, обосновывая свою точку зрения. Педагог-психолог может просить учащихся думать о действиях, которые они могли бы совершить, для сохранения своего здоровья и нарисовать как можно больше этих действий. Затем подписать картинки. Через некоторое время перевернуть лист и думать о тех всех действиях, которые они могли бы совершить, чтобы не быть здоровыми, нарисовать их тоже и подписать. Заканчивается занятие общим обсуждением ситуаций.

Методика «Рисуй и пиши» безумно привлекает младших школьников. Данный метод познания себя учит их анализировать собственный опыт, размышлять о своих совершенных действиях и желаниях.

Также, применимо к усвоению полезных привычек, формированию ценностного отношения к физическому и нравственному здоровью значение в педагогическом арсенале педагога–психолога игры. Игра – это самый активный вид деятельности, позволяющий длительное время сохранять продуктивную деятельность ребенка. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничество, соподчинения, взаимного контроля и др. Используя игру, педагог может раскрыть большой потенциал учащихся, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам.

Виды игр использующихся для формирования знаний о здоровом образе жизни:

- подвижные игры, они закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социальную активность детей через коллективную деятельность. В основном, подобные игры не нуждаются в специальном оборудовании, инвентаре. Они доступны почти в любом месте, будь то лесная полянка, или просто небольшая дворовая площадка. Абсолютно в каждой подвижной игре должны быть правила, которые предусматривают необходимую ориентировку в пространстве, определяют цель и действия детей. Правила устанавливают местоположение детей и водящего, границу действия, направления движений. Не смотря на это, неожиданные изменения ситуации в игре требуют от ученика быстрой ответной реакции, умение в сознательной пространственной ориентировке, приспособления своих действий к изменяющейся среде, нахождение более рациональных способов выполнения правил игры.
- интеллектуальные игры, закрепляют основные понятия, представления, знания по проблеме здорового образа жизни.
- игры с использованием элементов психодрамы или театрализованного проигрывание ситуаций, закрепляющие ролевые стереотипы (умения сказать «нет!» в критической ситуации, формирования навыков общения, критического осмысления вредных привычек и т.п.).
- долговременные ролевые игры, в которых и строятся вся проектная деятельность «больших» и «малых» коллективных творческих дел.

Особо следует отметить интеллектуальные игры, весьма привлекательными для ребенка являются такие игры, в которых он выступает в качестве юного телезрителя. Правила не требуют особых разъяснений, ибо каждый из участников мог смотреть их по телевизору. Речь идет о «брейн-

ринге», КВНах, «Поле Чудес», «Что? Где? Когда?» и т.п. стимулом в таких играх, конечно, не может быть материальное вознаграждение, но система поощрительных баллов при правильной педагогической инструментровке весьма эффективна.

Таким образом, в работе направленный на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников любые формы работы с детьми, занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр диапозитивов, диафильмов, кинофильмов и др., важны для освоения знаний о здоровом образе жизни. Эффективность формирования мотивации к ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия форм, которые педагог-психолог используют в своей работе, а также учета возрастных и гендерных особенностей младших школьников при выборе этих форм и личного примера педагога и родителей.

Одними из традиционных мероприятий в школе являются «Дни здоровья», способствующие формированию у детей представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни.

Немаловажным является проведение практических занятий.

Занятия можно проводить вместе с родителями. Темы могут быть различны:

1. Как правильно мыть руки:
 - показать, как правильно мыть руки;
 - доказать, почему нужно держать руки в чистоте, когда обязательно следует их мыть.
2. Здоровье зубов:
 - показать на рисунке последовательность чистки зубов;
 - почистить зубы щеткой и пастой;
 - составить памятку «Что любят наши зубы», «Вредно для зубов».
3. Я и моё здоровье.

Составление программы собственного здоровьесбережения на определенное время, включая различные мероприятия по саморегуляции и самооздоровлению.

Выводы по первой главе

Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования позволяет нам сделать выводы:

1. Существует большое количество определений понятия «здоровье» и понятия «здоровый образ жизни», общим является то, что ЗОЖ рассматривают как сложившийся стереотип поведения конкретного человека, являющийся для него нормой, приносящий пользу его здоровью.
2. Культурой здорового образа жизни называют культуру жизнедеятельности человека, которая направлена на профилактику заболеваний, сохранение и укрепление собственного здоровья.
3. К структурным компонентам формирования ЗОЖ относятся:
 - информационный (знания о ЗОЖ);
 - мотивационный (формирование положительной мотивации к ЗОЖ);
 - деятельностный (сознательный выбор ведения ЗОЖ).
4. Мы выделили особенности формирования мотивации к ведению здорового образа жизни: более тщательно работать с первоначальным уровнем мотивации учащихся, через осознание и осмысление; необходимо учитывать сложное строение мотивационной сферы; учащимся начальной школы нужно поставить перед собой цели, при достижении которых он приходит к определенному результату.
5. Основные направления работы педагога-психолога по формированию ЗОЖ у младших школьников: диагностика, просвещение детей и родителей, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Цели и задачи экспериментальной работы. Характеристика используемых методик

Цель эксперимента: выявить уровень сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников для разработки программы деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать методики для исследования уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
2. Провести диагностику уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
3. Проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
4. Разработать программу деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

База исследования: МАОУ СОШ №14 г. Челябинска, 2 класс в количестве 18 человек, классный руководитель и школьный психолог.

Первым направлением исследования было изучение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни с помощью методики *«Знания о здоровье»*.

Цель: выявить уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Возраст: 7-8 лет

Форма: индивидуальная

Метод оценивания: анкетирование.

Вторым направлением исследования было изучение уровня навыков и умений здорового образа жизни с помощью методики *«Мое здоровье»*.

Цель: выявить уровень умений и навыков здорового образа жизни у младших школьников.

Возраст: 7-8 лет

Форма: индивидуальная

Метод оценивания: тестирование

Третьим направлением исследования было изучение уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью у младших школьников с помощью беседы «Здоровый человек»

Цель: выявить уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью.

Форма: групповая

Метод оценивания: наблюдение

Исследование проводилось на базе начальной школы. К исследованию было привлечено 18 учащихся, из которых 9 девочек и 9 мальчиков.

Таблица 1

Список участников экспериментальной работы

№	Ф.И.	№	Ф.И.
1	Александра В.	10	Павел К.
2	Артем А.	11	Сергей А.
3	Борис Ю.	12	Сара Р.
4	Виктория К.	13	Светлана Ш.
5	Дмитрий Т.	14	Татьяна И.
6	Игорь С.	15	Ульяна О.
7	Ксения В.	16	Федор Н.
8	Николай М.	17	Эдуард С.
9	Ольга Н.	18	Яна А.

2.2 Анализ результатов эксперимента по определению уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста

Первым направлением исследования было изучение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни с помощью методики «Знания о здоровье». Нами были получены следующие результаты:

В таблице (табл. 2) и на рисунке (рис.1) представлено распределение испытуемых по уровням сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Таблица 2

Распределение испытуемых по уровням сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни

Уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни	Количество учащихся	%
Высокий	2	11
Приемлемый	4	22
Средний	9	50
Низкий	3	17

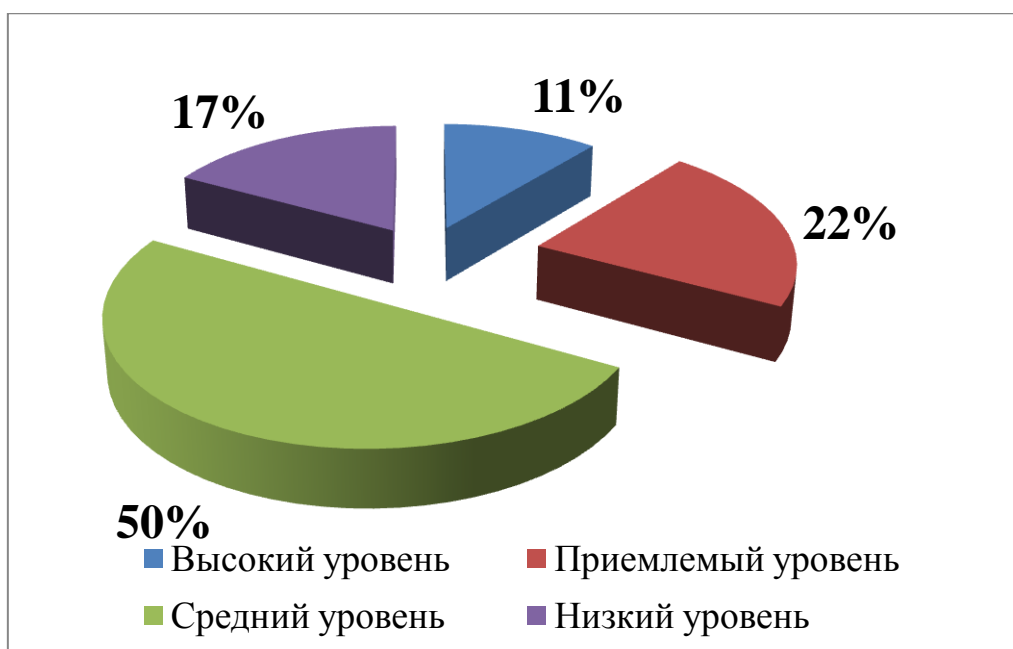


Рисунок 1. *Распределение испытуемых по уровням сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни*

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства учащихся средний (50%) уровень сформированности знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здоровосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Вторым направлением исследования было изучение уровня навыков и умений здорового образа жизни с помощью методики «Мое здоровье». Нами были получены следующие результаты:

В таблице (табл. 3) и на рисунке (рис.2) представлено распределение испытуемых по уровням сформированности навыков и умений здорового образа жизни.

Таблица 3

Распределение испытуемых по уровням сформированности навыков и умений здорового образа жизни

Уровень сформированности навыков и умений здорового образа жизни	Количество учащихся	%
Высокий	3	17
Средний	12	66
Низкий	3	17

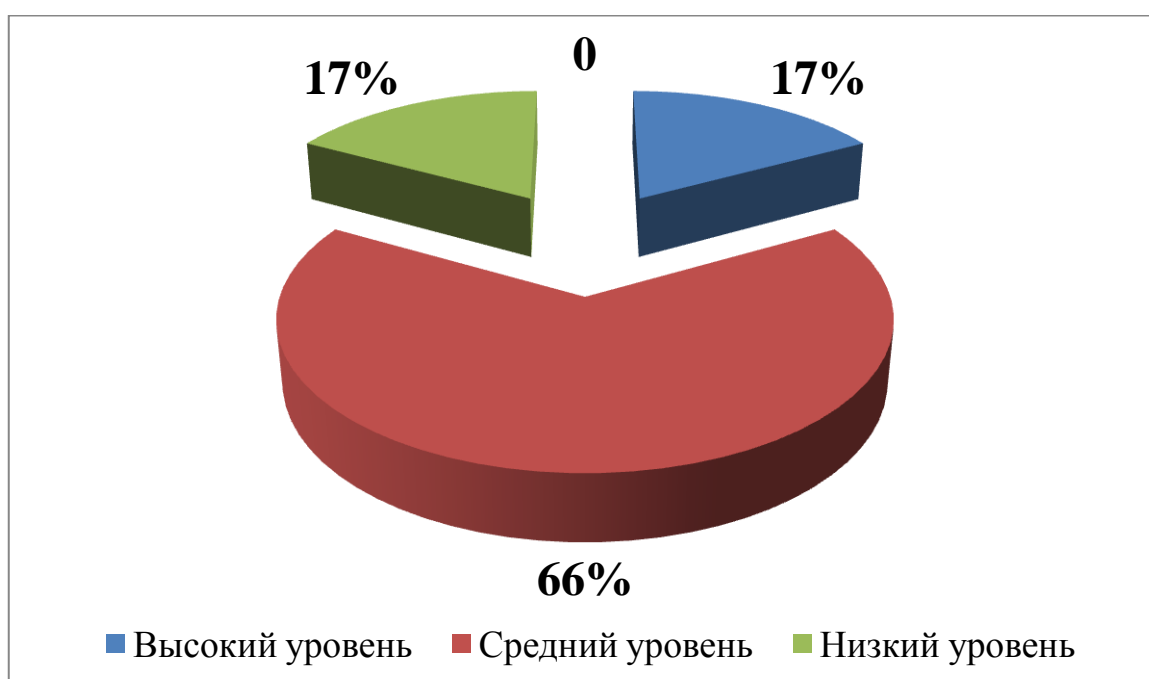


Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровням сформированности умений и навыков здорового образа жизни

Таким образом, у большинства учащихся (66%) средний уровень сформированности умений и навыков здорового образа жизни. Дети относительно уверенно отвечают на вопросы по теме беседы (но не все и иногда допускает сомнение). Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений и частичном использовании умений и навыков на практике. Однако особенного желания вести здоровый образ жизни у него не наблюдается.

На высоком уровне сформированы умения и навыки здорового образа жизни у 3 (17%) учащихся. Эти испытуемые проявляют активность в общении с взрослыми, с интересом отвечает на вопросы. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы на вопросы, которые позволяют ребенку демонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. У ребенка чувствуется желание вести здоровый образ жизни.

На низком уровне сформированы умения и навыки здорового образа жизни у 3 (17%) учащихся. Чаще всего активность этих детей инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большую часть вопросов учащиеся дают сомнительные ответы, затрудняются отвечать или не отвечают совсем. У этих детей не сформирована валеологическая компетентность, они не подготовлены к решению конкретных валеологических задач.

Третьим направлением исследования было изучение уровня сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью у младших школьников с помощью беседы «Здоровый человек» Нами были получены следующие результаты:

В таблице (табл. 4) и на рисунке (рис.3) представлено распределение испытуемых по уровням сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью.

Таблица 4

Распределение испытуемых по уровням сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью

Уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью	Количество учащихся	%
Высокий	3	17
Средний	10	55
Низкий	5	28

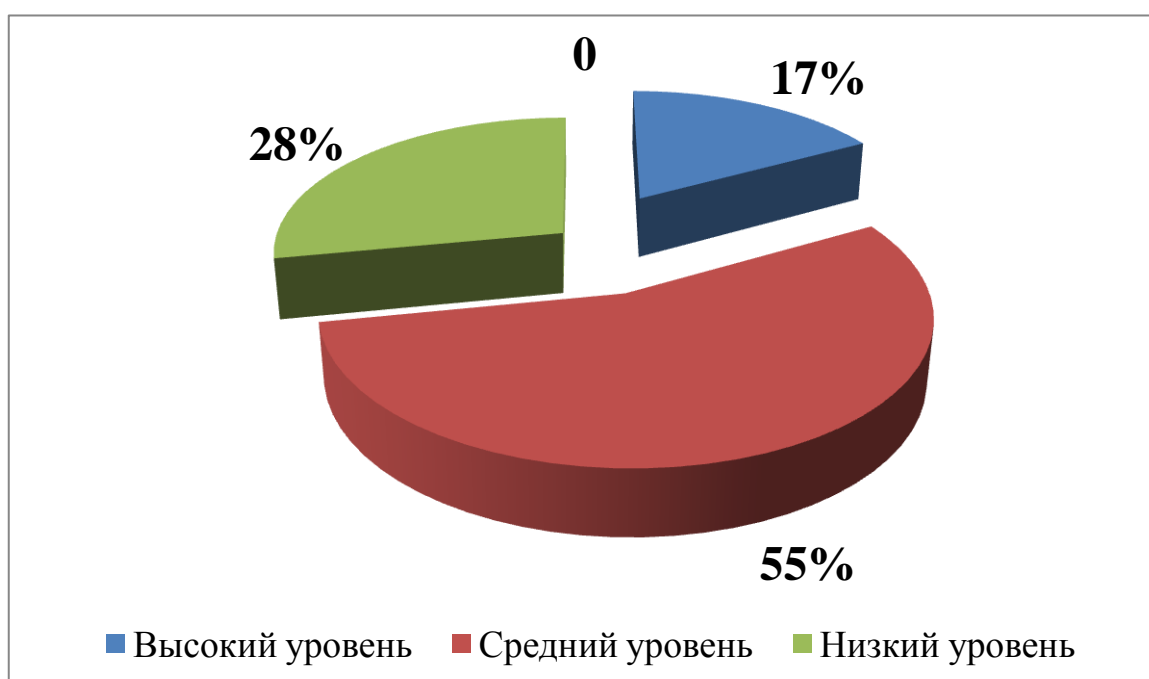


Рисунок 3. Распределение испытуемых по уровням сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства учащихся средний (55%) уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни и особенности отношения ребенка к здоровью. Ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

На высоком уровне сформирована мотивация к здоровому образу жизни у 3 (17%) учащихся. Эти дети проявляют инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивают переданный взрослыми опыт, переносят его в самостоятельную деятельность.

На низком уровне сформирована мотивация к здоровому образу жизни у 5 (22%) учащихся. Эти дети проявляют инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивают переданный опыт, но затрудняются переносить его в самостоятельную деятельность.

2.3 Программа деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Пояснительная записка

Так как активное формирование индивидуального образа жизни происходит в раннем школьном возрасте, это, непосредственно, имеет связь с развитием у младших школьников таких важных психических новообразований: самоконтроля, внутреннего плана действий, абстрактно-логического мышления, рефлексии, самосознания, самооценки. Эти новообразования обеспечивают особенно важную для учащихся младшего школьного возраста возможность самим выбрать свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления педагогу-психологу необходимо проводить работу по формированию основ здорового образа жизни для побуждения их к формированию полезных привычек, умения управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи программы:

1. Проведение у детей диагностики с целью выявления уровня сформированности знаний, умений, навыков и мотивации здорового образа жизни.
2. Просвещение детей о здоровье, здоровом образе жизни.
3. Просвещение родителей о способах взаимодействия с учащимися и образовательным учреждением по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.
4. Проведение мероприятий способствующих формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

Календарно-тематическое планирование

Блок	Методы и формы работы	Тема	Сроки проведения	Ответственный
Диагностический	анкетирование	методика «Знания о здоровье»	сентябрь	психолог
	тестирование	методика «Мое здоровье»	ноябрь	психолог
	беседа	«Как я сохраняю свое здоровье»	январь	психолог
	Анализ продуктов детского творчества	методика «Рисуй и пиши»	март	психолог
	анкетирование	методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»	май	психолог
Просвещение детей	коллективная творческая деятельность	«Уголок здоровья»	сентябрь	учитель
	урок здоровья	«Путешествие на планету Здоровья»	октябрь	учитель
	коллективные игры	«Да – нет», «Можно – нельзя»	ноябрь	психолог
	занятие в форме интервью	«Азбука питания»	декабрь	учитель, психолог
	акция	«За нами будущее»	январь	учитель, психолог
	представление кукольного театра	«Умей организовать свой досуг»	февраль	учитель, психолог
	беседа	« Моё решение»	март	учитель, психолог
	урок здоровья	«Вредные привычки»	апрель	учитель
	сезонная экскурсия	«Где зелень, там и здоровье»	май	учитель, помощник учителя

Просвещение родителей	беседа	«Каков он – здоровый ребенок?»	октябрь	учитель, психолог
	тестирование	«Можно ли ваш образ назвать здоровым?»	декабрь	психолог
	родительское собрание	«Чем занимаются дети после школы»	январь	учитель, психолог
	создание стенда	«Здоровье с детства»	апрель	педагогический коллектив
	использование СМИ	«Деятельность школы по формированию ЗОЖ у учеников»	май	учитель, психолог
Формирование мотивации	создание мини-проектов	«Я – то, что я ем»	сентябрь	учитель, психолог
	практическое занятие	«Вредно для зубов»	ноябрь	учитель, психолог
	санитарно–гигиенический рейд по классам	«Лучший класс»	январь	учитель, психолог
	конкурс рисунков	«Личная гигиена»	март	учитель
	проведение подвижных игр на перемене	«Движение – жизнь»	май	учитель, психолог
Проведение мероприятий	туристический поход	«День здоровья»	сентябрь	учитель, родители
	внеклассное мероприятие	«Почему мы болеем»	октябрь	учитель, психолог
	семейные спортивные соревнования	«Мама, папа, я – здоровая семья»	ноябрь	учитель, психолог, учитель физкультуры
	открытый урок здоровья	«Правила безопасного поведения дома, на улице»	декабрь	учитель
	внешкольное	КВН «Если хочешь быть	январь	учитель,

	мероприятие	здоров»		психолог
	праздник здоровья	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	февраль	учитель, психолог
	конкурс сочинений	«Моё любимое занятие»	март	учитель, психолог
	внеклассное мероприятие	«Распорядок дня»	апрель	учитель, психолог
	совместная прогулка	«Доктор природа»	май	учитель, помощник

Выводы по второй главе

Целью нашей экспериментальной работы было выявление уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников для разработки программы деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Задачами экспериментальной работы являлись:

- подбор методик для исследования уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
- проведение диагностики уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.
- анализ результатов изучения уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников.

Нами были выбраны методики: анкетирование «Знания о здоровье», тестирование «Мое здоровье», беседа «Здоровый человек».

Проведенные нами методики показали, что у большинства учащихся 2 класса МАОУ СОШ №14 г. Челябинска – средний уровень сформированности основ здорового образа жизни.

В связи с этим, для повышения уровня сформированности основ здорового образа жизни, педагогу-психологу необходимо проводить более эффективную работу по формированию основ здорового образа жизни и применению их на практике.

Для этого можно использовать разработанную нами программу деятельности педагога-психолога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

Заключение

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать в педагогической практике. Для исследования мы выделили наиболее подходящие определения:

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления.

Здоровый образ жизни – это обычные формы ежедневной деятельности людей, профилактика, в основе которой лежит стиль и уклад жизни, теоретические и методические знания по мерам оздоровления человека, его потенциальная возможность, способность их развивать и совершенствовать. Все это способствует улучшению и укреплению здоровья.

Работая над формированием основ здорового образа жизни у младших школьников, можно прийти к выводу, что школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главной целью деятельности педагога-психолога должно стать просвещение детей в вопросах укрепления и сохранения здоровья, воспитание их мотивации к ведению здорового образа жизни.

Основное содержание процесса формирования основ здорового образа жизни младших школьников представляет собой способы просветительской деятельности педагога-психолога и комплексные мероприятия по оздоровлению организма (рационально организованный распорядок дня, регулярные занятия физической культурой, сбалансированное питание, оптимальная организация труда и отдыха, медико-профилактические мероприятия).

Для формирования основ здорового образа жизни младших школьников педагог-психолог может использовать различные формы и методы (беседа, игра, проектная деятельность, коллективная творческая деятельность, круглый стол, конференция, соревнования и др.). Все эти мероприятия

способствуют формированию чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Таким образом, чтобы повысить уровень состояния здоровья младших школьников, необходимо сформировать у них основы здорового образа жизни и научить применять их на практике.

Список литературы:

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе: Методические материалы в помощь психологам и педагогам [Текст] /Е.А.Алябьева. – М.:ТЦ Сфера, 2013. – 88с.
2. Амонашвили, Ш.А. Размышления о гуманной педагогике [Текст]. – М.: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1995. – 12 с.
3. Бадмаев, Б.Ц. Психология в работе учителя: в 2 кн., Кн.2: Психологический практикум для учителя: развитие, обучение и воспитание [Электронный ресурс] /Б.Ц. Бадмаев. – URL: <http://psylib.myword.ru/> (дата обращения: 17.10.2018).
4. Бахтин, Ю.К. Значение медико-валеологического образования студентов и опыт его реализации в педагогическом университете [Текст] /Ю.К. Бахтин, В.П. Соломин, Л.П. Макарова, Л.И. Сыромятникова // Молодой ученый. – 2014. – №14. – С 283-285
5. Бландинская, О. Уроки здоровья [Текст] /О. Бландинская, Н. Ключева // Школьный психолог. – 2001. №2 – С 14-16
6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И.Брехман – М.:Физкультура и спорт, 1990. – 206с.
7. Борисов, А.А. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования [Текст] /А.А. Борисов, Л.И Сыромятникова, Л.П. Борисова // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С 375-378
8. Васильков, А. Теория и методика физического воспитания [Электронный ресурс] /А.Васильков. – URL: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=733 (дата обращения: 20.10.2018)
9. Глазко Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни в вопросах и ответах [Текст] / Т.А. Глазко, Р.И. Купчинов. – Мн.: МГЛУ, 2006. – 38 с.

10. Доцоев, Л.Я. Здоровьесберегающее образование в средней школе [Текст] /Л.Я. Доцоев, В.В. Аксенов, А.Т. Тутатчиков, А.М. Усынин. – Челябинск: ООО «Рекпол», 2006. – 304с.
11. Дубровский, В. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] /В. Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 512с.
12. Дыхан, Л.Б. Педагогическая валеология [Текст] /Л.Б. Дыхан, В.С. Кукушин, А.Г. Трушкин. – М.: ИКЦ, МарТ, 2005. – 348с.
13. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] – URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/> (дата обращения: 22.10.2018)
14. Казей, Г.В. Направления работы психолога по пропаганде здорового образа жизни и формированию личностных качеств учащихся [Электронный ресурс] /Г.В. Казей URL: – <http://www.academy.edu.by/files/naprrab.doc> (дата обращения: 13.09.2018)
15. Касперович, Е. В. Проблемы в формировании здорового образа жизни [Текст] / Е.В. Касперович, В. М. Киселев. – Мн.: БГУ, 2005. – С 5-6
16. Ковалько, В.И., Здоровьесберегающие технологии. Школьник и компьютер. 1-4 классы [Текст] /В.И. Ковалько. – М.:Вако, 2007. – 217с.
17. Козлова Н. С. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста [Текст] //Н.С. Козлова, А.В. Некрасова, И. Л. Горбунова// Молодой ученый. – 2014. – №10. – С 387-389
18. Козлова Н. С. Некоторые факторы риска ухудшения состояния здоровья школьников [Текст] // Н.С. Козлова, А.В. Некрасова, И. Л. Горбунова// Молодой ученый. – 2014. – №10. – С 384-386
19. Козлова Н. Методика профилактики информационной зависимости учащихся в школьном курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» [Текст] // Н.С. Козлова, А.В. Некрасова, И. Л. Горбунова// Молодой ученый. – 2014. – №10. – С 379-382

20. Колобанов, В.В. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / В.В.Колобанов//Начальная школа. – 1999. – №1. – С 41-43
21. Колобанов, В.В. Валеология в начальной школе [Текст] / В.В.Колобанов//Начальная школа. – 2011. – №12. – С 52-54
22. Косинова, Е.М. Гимнастика для пальчиков [Текст] /Е.М. Косинова. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 50с.
23. Кураев, Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России [Текст] // Кураев Г.А., Сергеев С.К., Шленов Ю.В.//Валеология. – 1996. – № 1. – С 70-73
24. Курильчик, С.Н. Формирование образовательных результатов младших школьников на уроках окружающего мира [Текст] // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – №2. – С 93-97
25. Лебедева, Н. Т. Формирование здорового стиля школьника [Текст] /Н.Т. Лебедева. – Мн., Нар. Асвета, 1996. – 144с.
26. Лебедева, Н. Т. Школа и здоровье учащихся [Текст] /Н.Т. Лебедева. – Мн., Минск: Уиве-ристетское, 1998. – 35с.
27. Лисицын, Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины [Текст] /Монография. – М. Медицина, 1982. – 328с.
28. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье [Текст] /Ю.П. Лисицын. – М., 1986. – 192с.
29. Лишин, О.В. Педагогическая психология воспитания [Текст] /О.В. Лишин. – М., 1997г. – 31с.
30. Макарова, Л.П. Значение медико-валеологического образования будущего педагога в современных условиях [Текст] /Л.П.Макарова, Л.Г. Буйнов, Ю.К. Бахтин //Российский государственный педагогический университет им.А.И. Герцена. – 2010. – С 78-80
31. Марцинковская, Т.Д. Детская практическая психология: Учебник [Текст] / Под ред. проф. Т.Д. Марцинковской. – М.: Гардарики, 2004. – 173с.

32. Матвеева, Е.М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции [Текст] / Е.М. Матвеева. – М.: Глобус, 2007. – 206с.
33. Матвеева, Е. М. Профилактика вредных привычек школьников [Текст] / Е.М. Матвеева. – М.: Глобус, 1987. – 108с.
34. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров [Текст] /М. Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 431 с.
35. Неклюдова, Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы [Текст] // Н. А. Нелюдова. – Вологда: Русь, 2000. – 215с.
36. Новокшенова А. П. Формирование здорового образа жизни младших школьников в семье [Текст] //А.П. Новокшенова, Е.А. Кувалдина Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С 49-52
37. Обухова, А.С. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / З. И. Айгумова [и др.] ; под общ. ред. А. С. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.
38. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья [Текст] // Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина// Начальная школа. – 2002. – № 6. – С 102-105
39. Ожегов С.И. Словарь русского языка [Текст] /Под ред. Н.Ю. Шведовой. – М.: ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2006. – 944с.
40. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни в системе школьного образования [Текст] /С.В.Понедельник//Современная семья: проблемы и перспективы. Ростов-на-Дону, 2004. – 132с.
41. Работа с семьей по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников. [Электронный ресурс] – URL: <https://e-koncept.ru/2016/56466.htm> (дата обращения 10.10.2018)

42. Российская педагогическая энциклопедия. [Электронный ресурс] – URL:
https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/index.php
(дата обращения 27.10.2018)
43. Сизанов, А. Н. Безопасное и ответственное поведение [Текст] /А.Н. Сизанов ч. II, III, / – Мн.: Тесей, 1998. – 347с.
44. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] /Н.К. Смирнов. – М., Аркти, 2003. – 121с.
45. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст] /учебное пособие /И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 2000. – 208 с.
46. Соловьёв Г. М. Здоровый образ жизни [Текст] /научно-теоретические и методические основы. Учебное пособие, ч. 1, ч. 2. – Ставрополь, изд-во СГУ, 2001. – 182с.
47. Соломин В.П., Задачи и возможности медико-валеологического образования студентов педагогического университета [Текст] /В.П. Соломин, Ю.К. Бахтин, Л.П. Макарова// В кн.: Модернизация специального образования в современном социокультурном пространстве: Материалы XVIII Международной конференции «Ребёнок в современном мире, 2011. – 307с.
48. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка Теория и методика физического воспитания [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
49. Трофимчук, А.Г., Общечеловеческие ценности здорового образа жизни [Текст] /Здоровый образ жизни как социально-психологический феномен конференции/ Под ред. Л.А.Койсман. – 2012г. – 316с.
50. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(1-4 кл.) [Электронный ресурс] – URL: <https://xn--80abucjiibhv9a.xn-->

p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/922 (дата обращения 12.10.2018)

51. Формирование навыков здорового образа жизни младших школьников в свете требований ФГОС НОО [Электронный ресурс] – URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016019258> (дата обращения: 29.10.2018)
52. Фридман, Л. М. Психологический справочник учителя [Текст] /Л.М. Фридман, И. Ю. Кулагина// – М.: Просвещение, 1991. – 288с.
53. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьника [Текст] /А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов// – М.: Просвещение, 2011. – 191с.
54. Чернов, И.А. Психологические факторы формирования здорового образа жизни [Текст] /И.А. Чернов – М.: Вестник университета. 2013г. –275с.
55. Чистякова, М.И. Чистякова М.И. Психогимнастика [Текст] / Под ред. М.И. Буянова 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160с.
56. Шашель, В.А. Основы формирования здоровья детей [Текст] /В.А. Шашель. – М.: Феникс, 2015. – 382с.
57. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни [Текст] /В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 435 с.
58. Щуркова, Н.Е. Воспитание детей в школе: Новые подходы и новые технологии [Текст] / Н.Е. Щуркова. – М.:Новая шк., 1998. – 207с.

Приложения

Приложение 1

Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не бояться холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
 - б) есть в одно и то же время;
 - в) есть не менее 4 раз в день;
 - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
- а) чтобы быть выносливым, ловким;
 - б) чтобы быть быстрее всех;
 - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
 - г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здоровосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

Приложение 2

Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

- а) я сам; б) родители; в) врачи;
2. Как часто ты заботишься о своем здоровье?
- а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?
- а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?
- а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);
5. Выполняешь ли ты режим дня?
- а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;
6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?
- а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;
- б) сострадаю, но ничем помочь не могу
- в) веду себя так же, как всегда.

Больше ответов «а» – высокий. Ребенок проявляет активность в общении с взрослыми, с интересом отвечает на вопросы. Практически по всем направлениям дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы на вопросы, которые позволяют ребенку демонстрировать использование валеологических знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных задач. У ребенка чувствуется желание вести здоровый образ жизни.

Больше ответов «б» – средний. Ребенок относительно уверенно отвечает на вопросы по теме беседы (но не все и иногда допускает сомнение). Это позволяет сделать вывод о валеологической избирательности ребенка, о разрозненности его представлений и частичном использовании умений и навыков на практике. Однако особенного желания вести здоровый образ жизни у него не наблюдается.

Больше ответов «в» – низкий. Чаще всего активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большую

часть вопросов ребенок дает сомнительные ответы, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. У ребенка не сформирована валеологическая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных валеологических задач.

Приложение 3

Беседа «Здоровый человек»

Цель - изучить отношение ребенка к здоровью и уровень мотивации здорового образа жизни.

Вопросы для беседы:

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?
2. Как, по-твоему, быть здоровым - это хорошо или плохо? Почему?
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь.
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?
6. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?
8. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
9. Делаете ли вы дома утреннюю зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
10. Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
11. Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты

думаешь?

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность при подготовке и проведении оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе осознания их необходимости; присваивает переданный взрослыми опыт, переносит его в самостоятельную деятельность.

средний уровень – ребенок может проявлять инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий, но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием; частично присваивает переданный взрослыми опыт и переносит его в самостоятельную деятельность.

низкий уровень – ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в ходе оздоровительных, закаливающих и санитарно-гигиенических мероприятий на основе подражания другим детям, но осознанности и потребности в этих мероприятиях нет; частично присваивает переданный опыт, но затрудняется переносить его в самостоятельную деятельность.

Приложение 4

ТЕСТ "МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?"

(для педагогов и родителей)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Поставьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
 - непривычная утомляемость
 - зимняя простуда
 - хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
 - не включаю на полную громкость;
 - в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
 - не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
 - два раза в год
 - каждые 3 -6 месяцев
 - как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
 - частое мытье рук
 - противогриппозная прививка
 - отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
 - ранним вечером
 - с восходом солнца
 - в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
 - каждый час;
 - каждые полчаса;
 - каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине?
 - можно загореть даже в облачный денек
 - если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами
 - смуглым людям не нужна защита от солнца
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

- химическая завивка
- сушка волос феном
- обесцвечивание волос.

Подведите

ИТОГ:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б), сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня Вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ

Приложение 5

Примерная тематика бесед с родителями:

- Забота государства о здоровье подрастающего поколения.
- Каков он - здоровый ребенок?
- содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обучении и воспитании учащихся начальных классов.
- Психологические особенности детей младшего школьного возраста.

- Особенности физического развития младших школьников.
- Основные отклонения в развитии и состоянии здоровья.
- Формирование навыков личной гигиены в семье.
- Общественная гигиена.
- Радиационная гигиена.
- Гигиена мальчиков и гигиена девочек.
- Основные принципы режима для младшего школьника. Личная гигиена в режиме дня.
- Гигиенические требования к детской одежде и обуви.
- Гигиена питания.
- Гигиена помещения и предметов домашнего обихода.
- Здоровые и вредные привычки.
- Гигиенические требования к организации учебной работы школьников в домашних условиях.
- От чего зависит работоспособность младших школьников.
- Об утомляемости младших школьников.
- Воспитание правильной осанки. Роль корригирующей гимнастики в лечении нарушений осанки.
- Физическое воспитание детей в семье.
- Предупреждение близорукости у младших школьников.
- Растить детей закаленными. Правила поведения детей на свежем воздухе, на воде.
- Режим просмотра телепередач для младших школьников.
- Активный отдых младших школьников.
- Половое воспитание детей младшего школьного возраста.
- Состав пищи и рациональное питание младших школьников.
- Роль семьи в предупреждении неврозов у детей.
- Профилактика бытового травматизма.
- Профилактика пищевых отравлений.

- Профилактика уличного травматизма.

Приложение 6

Беседа «Как я сохраняю свое здоровье».

Цели: формирование представления о здоровом образе жизни, о факторах, влияющих на духовное и физическое развитие; о жизненных ценностях, о последствиях пагубных привычек, индивидуальной системе поведения.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с правилами здорового образа жизни;
- показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;
- научить применять приобретённые знания в повседневной жизни.

Развивающие:

- развивать у детей потребность в соблюдении правил здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, силу воли.

Оборудование: плакат – девиз «Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!», пословицы и поговорки о здоровье, кроссворд, цветные карандаши, листы для рисования.

Форма проведения мероприятия: беседа.

Ход беседы

I. Организационный момент.

Психологический настрой «Всё в твоих руках».

Психолог:

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец,

какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

II. Сообщение темы и цели беседы.

Психолог:

В наших руках наше здоровье. Сегодня мы должны вспомнить правила ЗОЖ и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих. Путешествие будет проходить под девизом: «Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!».

- Какие вы знаете выражения, связанные со здоровьем?

Закончи пословицы.

В здоровом теле... (здоровый дух).

Богатство - на месяц, здоровье ... (на всю жизнь).

Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду).

Здоровье дороже ... (денег).

Моё здоровье ... (в моих руках).

III. Работа над темой беседы.

Психолог:

В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной монеты, а пуд – шестнадцать килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу. Плохое здоровье – это причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Здоровье – одна из главных ценностей жизни человека, его богатство. Один из древнейших философов сказал так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля».

– Как вы считаете, прав ли философ?

– Почему?

– Каждый человек с детства должен заботиться о своём здоровье.

– Скажите, что же такое здоровье и от чего зависит наше здоровье?
(*Высказывания воспитанников*).

1 правило – ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Психолог:

Что мешает нам всем расти здоровыми? (*Вредные привычки*).

У нас их, конечно, у всех много: когда нужно учить уроки, а мы не можем оторваться от интересного фильма, врач запрещает есть шоколадные конфеты, а мы их всё равно едим. С этими привычками человек может справиться сам. А вот у человека, который начал курить, появляется более серьёзная привычка (зависимость) от сигарет, точнее от веществ, содержащихся в табаке – это никотин, угарный газ, табачные смолы.

Анализ ситуации.

Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он последнее время стал курить и выглядит теперь как взрослый. Девчонки на него обращают внимание. Но я слышал, что это вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет весь организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя зато всегда бодрый, весёлый и сильный. Он занимается спортом.

А я всё думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться как, Толя?

А какое место выбираете вы? Рядом с Колей или Толей? Почему?

Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм.

Табачные смолы засоряют лёгкие.

От курения желтеют зубы и появляется дурной запах изо рта.

Не берите в рот сигарету, не спешите привыкать к вредным привычкам!

- Что происходит, если кто-то курит, а вы находитесь рядом? (*Вдыхаем часть дыма.*)

- Что нужно сделать в таком случае? (*Отойти в другое место.*)

- Помните мудрые слова: Дым вокруг от сигарет –

Мне в том доме места нет.

Алкоголь. Он не менее вреден, чем курение. От него страдают все внутренние органы, особенно мозг. Это приводит к тому, что человек глупеет, теряет ум – разум.

Наркотики. Часто называют «Белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем раньше умирает.

Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать наркотики, алкоголь, закурить.

А вот если человек сумел в компании отказаться от этого, значит у него, действительно, есть смелость и воля.

«Телевидеомания», «Компьютеромания» - болезнь века.

Психолог:

Какие занятия лучше предпочесть этим вредным привычкам?

(*Занятия спортом, физкультурой, играми на свежем воздухе, полезным трудом.*)

2 правило – РЕЖИМ ДНЯ

Психолог:

Отгадайте загадки и по первым буквам ответов соберите второй секрет.

- *Целых 25 зубков*

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расчёска)

- *Исполнитель песни «Улыбка» («От улыбки...»).* (Енот)

- *Завязал глаза я Юрке –*

Мы играем с братом в ... (Жмурки)

- *Птичка-невеличка носиком нырнёт,*

Хвостиком вильнёт, дорожку проведёт. (Иголка)

- *Гладко, душисто,*

Моем всех чисто.

Нужно, чтоб у каждого

Непрерывно было

Для рук и для тела –

Душистое ... (Мыло)

- *Вот какой забавный случай!*

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (Душ)

- *Всю жизнь ходят, а обогнать друг друга не могут. (Ноги)*

- *Если б не было его, не сказал бы ничего. (Язык)*

Прочитайте секрет. (Режим дня)

Как вы понимаете, что такое режим дня? (Распорядок дня.)

1. Достаточный сон (9 – 10 часов), ложиться и вставать строго в одно и то же время.

2. Регулярный приём пищи.

3. Определённое время выполнения домашнего задания.

4. Определённое время отдыха на воздухе, для творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

3 правило – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Психолог:

Наша пища должна быть разнообразной. Старайтесь есть в одно и то же время. Утром перед школой обязательно завтракайте. Ужинайте не позже,

чем за два часа до сна. Есть надо в меру, чтобы животы не болели. Из-за стола нужно выходить «с лёгким чувством голода».

- Какие продукты полезны для здоровья?
- Какие продукты вредны для здоровья?

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Психолог:

Выбери из перечисленного полезные продукты. Если услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте. Итак:

Рыба, кефир, геркулес, чупа-чупс, подсолнечное масло, зефир, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, чипсы, пепси, фанта, рыба, жирное мясо, огурцы, торты, «сникерс», конфеты, сало, клюква, сыр и т.п.

Психолог:

Почему мы называем одни продукты полезными, а другие неполезными? (*Одни продукты содержат витамины, а другие нет.*)

- Что такое витамины?

Витамины – это вещества, необходимые для поддержания жизни. Слово «витамин» образовано от латинского слова, что в переводе означает «жизнь». Ещё в конце 18 века было обнаружено, что с помощью свежих фруктов и овощей такая опасная болезнь, как цинга, полностью излечивается. Учёным понадобилось 100 лет, чтобы открыть причину этого явления: оказывается, свежие овощи и фрукты содержат витамины. Чтобы в нужном количестве получить эти вещества, необходимо питаться разнообразной пищей. Употребляйте как можно больше фруктов и овощей. Какие витамины вам знакомы?

Витамин А – это витамин роста. Ещё он помогает нашим глазам сохранять зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зелёном луке, шпинате, салате.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В1 и В2 - при их нехватке образуются трещинки и язвочки в уголках рта, шелушение кожи ... Их можно найти в хлебе, кашах, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Витамин С. Я прячусь в чесноке, капусте, луке, в других овощах, фруктах, ягодах. Если не хватает данного витамина, организм перестаёт сопротивляться простудным и инфекционным заболеваниям, снижается иммунитет.

Во саду ли, в огороде

Вы меня всегда найдёте.

А кто летом в лес пойдёт,

Тот в корзине принесёт.

И ещё один секрет: его очень много в чёрной смородине. Эта ягода спасает нас не только от простуды, но и от малокровия.

Витамин Д. Я сохраняю вам зубы. Без меня зубы человека становятся мягкими и хрупкими, вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит. Меня можно найти в молоке, рыбе, твороге, сливочном масле, сельди, печени, яичном желтке. А ещё для хорошего роста необходимо солнышко.

Психолог:

Какие же правила питания вы усвоили?

Помните золотые правила питания:

- Главное – не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.

Пренебрежение правилами приёма пищи может стать причиной различных болезней желудка, печени, кишечника. Пагубная привычка есть наспех, кое – как пережёвывая пищу, не ощущая вкуса и не получая удовольствия от еды, наносит вред здоровью.

4 правило – ЗАКАЛИВАНИЕ

«Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Психолог:

Приносит ли закаливание пользу укреплению и развитию внутренних органов человека? (*Высказывания воспитанников.*)

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закалывать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли. Закалённый человек без вреда для здоровья переносит и ветер, и холод, почти не болеет простудными заболеваниями.

- Как человек может закалывать организм?
- Важно помнить, что закаливаться нужно постепенно, плавно.

5 правило – ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
- Перед сном обязательно мой ноги.
- Зубы чисти утром и вечером.
- Принимай тёплый душ как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Тёплая вода смывает всю грязь и пот, и кожа начинает лучше дышать.
- Волосы надо регулярно мыть и подстригать.
- Перед едой и после посещения туалетной комнаты, а также после улицы нужно непременно мыть руки.

Какие ещё правила личной гигиены вы знаете?

IV. Рефлексия.

На листе бумаги обведите левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать своё мнение, закрасив пальчики в соответствующие цвета. Если какая – то позиция вас не заинтересовала – не красьте.

Большой – для меня тема была важной и интересной – красным.

Указательный – узнал много нового – жёлтым.

Средний – мне было трудно – зелёным.

Безымянный – мне было комфортно – синим.

Мизинец – для меня было недостаточно информации – фиолетовым.

V. Подведение итогов беседы.

– Какой теме был посвящена беседа?

– Как понять значение слов ЗОЖ?

(Это личная гигиена, правильное питание, постоянное движение, закаливание организма, жизнь без вредных привычек и т.д.)

Правила ЗОЖ

1. Содержите в чистоте своё тело, одежду, жилище.
2. Правильно питайся.
3. Больше двигайся.
4. Закаляйся.
5. Не заводи вредных привычек.

Психолог:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!
Желаю всем крепкого здоровья, быть умными, добрыми и
счастливыми.

Приложение 7

Семейное спортивное мероприятие

На тему: «Мама, папа, я – здоровая семья»

Зал празднично украшен, звучат спортивные марши, песни. За столом –
2 ведущих праздника, члены жюри, почетные гости.

Диктор по радио: Внимание! Внимание! Слушайте все! Приглашаем
вас принять участие в спортивном празднике «Мама, папа, я – здоровая
семья». Надеемся, что участие в различных состязаниях доставит немало
радости, как детям, так и взрослым.

1-й ведущий:

Повсюду песни звонкие –

Не петь никак нельзя,

Здесь собрались на празднике

Хорошие друзья!

Кто всех быстрее, кто всех ловчей –

Нам очень интересно.

Пусть слышится веселый смех,

Пусть не смолкают песни!

2-й ведущий: Сегодня в соревновании принимают участие следующие
семьи. (Перечисляет фамилии участников состязаний.) Прошу участников

выйти на стартовую площадку. (Под звуки марша участника совершают круг почета и выстраиваются для жеребьевки у стола жюри.)

1-й ведущий: Сообщаем программу соревнований. Игровой комплекс «Мама, папа, я – здоровая семья» состоит из нескольких конкурсов. Программа включает: эстафеты подвижных спортивных игр, комбинированные эстафеты, ориентирование с закрытыми глазами и т. д. На старт одновременно выходят две семьи. Победа семейных команд будет определяться как быстротой выполнения упражнений, так и четкостью игровых действий. Во время соревнований судьи подсчитывают ошибки и передают жюри.

(Представляет состав жюри, почетных гостей, судей.)

2-й ведущий: Прошу юных участников соревнований подойти к столу жюри и взять порядковый Номер своей команды. Теперь займите свои места и поднимите номера. Первыми на старт приглашаются семьи (называет фамилии). Еще раз напоминаю, что конечный результат будет выражаться суммой баллов, набранных семьей во всех видах состязаний. Команда, закончившая игру первой, получает 10 очков, второй – 8, третьей – 6. За каждую допущенную ошибку или нарушение правила снимается полбалла.

1-й ведущий: Итак, первыми соревнуются «футболисты». Эта игра требует умений вести мяч руками и ногами между пятью флажками, которые расположены на беговой дорожке на двухметровом расстоянии друг от Друга. Члены команды выстраиваются друг за другом за линией старта. Начинают соревнование папы, которые ведут мяч ногой. Первый флажок нужно обойти справа, второй слева и т. д. Таким же образом папа ведет мяч обратно и отдает его маме. Мама ведет мяч рукой по тому же маршруту и передает его сыну или дочери, которые, взяв мяч в руки, бегут в той же последовательности и возвращаются к линии старта. Побеждает та команда, которая первой закончит соревнование (без нарушения правил). Попрошу помощников положить на стартовые линии по мячу. Команды, приготовились! Марш!

2-й ведущий: Второе состязание называется «Переход болота по кочкам. Члены семьи располагаются следующим образом: папа стоит за стартовой линией, мама – на беговой дорожке впереди него на 8 метров, а сын или дочь – впереди мамы на том же расстоянии за финишной чертой. две дощечки кладутся перед папами. По моей команде папы передвигаются по дощечкам вперед, переставляя их руками. В момент переноса дощечки нельзя дотрагиваться рукой до земли. Затем дощечки передаются мамам, а мамы – сыну или дочке. Дети начинают движение в обратном направлении к старту, где их ждут папа и мама. Положим дощечки! Начинаем!

(По окончании состязания ведущий просит жюри огласить результаты двух прошедших конкурсов.)

1-й ведущий: В следующем, третьем, соревновании «Метание мячей в цель» команды строятся за линией старта в колонны в любом порядке. Каждый из игроков должен показать, как он владеет прицельным броском в нарисованный круг, расположенный от линии старта на расстоянии 8 метров. За попадание в цель игрок получает очко. Каждый игрок имеет право на три броска. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Игра будет считаться законченной, когда каждая команда принесет свой мяч на стол жюри.

2-й ведущий: Четвертый конкурс заключается в следующем. Впереди на беговых дорожках стоят столы: два посередине дистанции, два – на финише. У столов с тарелочками и ножами – мамы. Папы стоят у столов на финише, дети на стартовой линии около ведра с 20 картофелинами. По сигналу дети носят по одной картофелине мамам, те их быстро и аккуратно чистят, а папы по одной штуке носят в кастрюлю на свой стол. Когда весь этот конвейер закончится, папы бегут с кастрюлями в руках, с тем чтобы их поставить на газовую плиту, на стол жюри. Победит та команда, которая выполнит работу быстро и аккуратно.

1-й ведущий: В следующем конкурсе «Гиревое двоеборье» соревнуются только папы. По моему сигналу папы начинают поднимать

чисто армейскую гирю весом в 24 кг сначала правой, затем левой рукой. Победит тот, кто больше раз поднимет гирю. Общая сумма выжимания правой рукой и левой делится на 2. Полученный результат определяет количество баллов.

2-й ведущий: Прошу жюри огласить итоги соревнований по всем проведенным конкурсам.

Диктор: Соревнования 1-й и 2-й команд на этом завершаются. На стартовую площадку приглашаются 3-я и 4-я команды.

1-й ведущий: В первой игре «Эстафета с баскетбольным мячом» участвует вся семья. Папе и маме дают по мячу. Члены семьи располагаются на беговой дорожке в следующем порядке: мамы стоят за линией старта, папы впереди на расстоянии 8 метров и дети впереди пап на том же расстоянии. По сигналу мамы «ведут» мяч по земле и передают папам, папы «ведут» мяч и передают детям, Дети берут мячи в руки и бегут с ними к стартовой линии, а затем к столу жюри. Победит та команда, которая первой принесет мячи на стол жюри.

2-й ведущий: Следующее, второе, задание – «Бег со скакалками». Все члены семей-участников выстраиваются в затылок друг другу на стартовой черте, а затем каждый поочередно бежит вперед, прыгая через скакалку между пятью флажками, установленными на двухметровом расстоянии друг от друга. Таким же образом возвращаются назад и передают скакалки: папа – маме, а она – сыну или дочери. Обязательные условия игры: все начинают обходить флажки справа, следует бежать и прыгать через скакалку, а не тащить ее за собой. Выигрывает та семья, которая первой закончит соревнование.

1-й ведущий: В третьем конкурсе проведем состязание между командами по метанию мячей в цель. Порядок выполнения тот же, что и в конкурсе двух первых команд.

2-й ведущий: Приступим к конкурсу «Забей гол». Игра заключается в следующем: мама стоит с завязанными глазами за стартовой линией. Перед

ней на земле лежит баскетбольный мяч, который она должна «вести» по земле к детям, стоящим впереди в 8 метрах, не двигаясь, и лишь словами направляя ее к себе. Получив мяч, сын или дочь «ведут» его к отцу, а папа, у которого тоже завязаны глаза, должен забить ногой гол в ворота. Эта игра рассчитана на скорость и меткость: за скорость — 3 очка, за меткость — 5 очков.

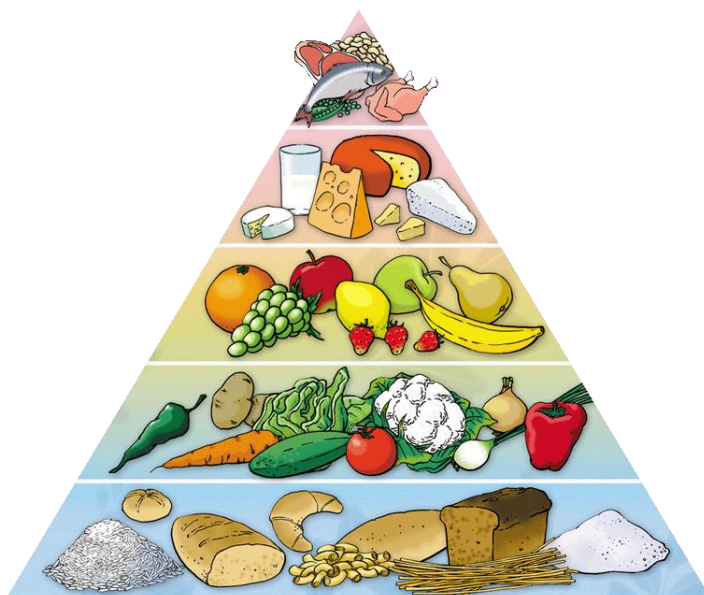
И, наконец, последнее задание для 3-й и 4-й команд. Называется оно не совсем обычно — «Вода из колодца». Представьте, что в вашем доме отключена вода. Естественно, если вблизи есть колодец, то спешите туда, но, как выясняется, желающих набрать воды оказывается много. Эту игру проводят папы, им помогают дети. С завязанными глазами от стартовой линии с ведрами, наполненными водой, они движутся к финишу, где стоят литровые банки. Их надо наполнить водой, если же вы нальете воду в чужую банку, вам только скажут «спасибо».

1-й ведущий: Пока судьи будут подводить итоги конкурсов, участники соревнований примут участие в концерте художественной самодеятельности.

В заключение диктор объявляет по радио итоги конкурсов, называет семьи-победительницы, которые занимают места на пьедестале почета.

Приложение 8

Наглядный материал к занятию в форме интервью «Азбука питания»



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

- Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.** (Green flag icon)
Illustrations: bread, fruit basket, fish.
- Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.** (Yellow flag icon)
Illustrations: eggs, carrots, cheese.
- Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.** (Red flag icon)
Illustrations: cake, Coca-Cola bottle, pizza.

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

ОБЕД

ПОЛДНИК

УЖИН

Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМЬ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

Приложение 9

Распорядок дня младшего школьника



Приложение 10

Памятки для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни

Памятка для учащихся №1

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!

- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Памятка для учащихся №2

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы – зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
- При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!