

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	9
1.1 Содержание понятия «здорового образа жизни» у младших школьников.....	9
1.2 Основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников	18
Выводы по главе 1.....	38
ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ .	41
2.1 Анализ существующего педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников	41
2.2 Изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников	53
Выводы по главе 2.....	59
ГЛАВА 3. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	61
3.1 Программа деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.....	61
3.2 Методическое сопровождение к программе деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников	69
Выводы по главе 3.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	75
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	78
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ В	88

ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Еще Гиппократ считал, что «болезни происходят от образа жизни». В современном мире, имеющем многие и многие блага цивилизации, облегчающие жизнь человека, проблема поддержания и улучшения здоровья человека не стали менее актуальными. Поскольку все начинается с детства, учить детей здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ) – наиважнейшая задача, стоящая в нашем социуме.

Несмотря на то, что школа, в первую очередь, является образовательным инструментом, государство включает в образовательные функции, в том числе – и формирование здорового образа жизни у детей, справедливо считая, что состояние здоровья детей непосредственно влияет на качество обучения и на качество дальнейшей жизни человека.

О том, что проблемы здоровья детей требуют к себе самого пристального внимания, говорят исследования специалистов, отметивших значительное ухудшение здоровья сегодняшних детей по сравнению со сверстниками 20–30-летней давности. Особенно тревожен выявленный факт ухудшения здоровья детей в периоды именно школьного обучения, проявляющийся в увеличении частоты болезней самых разных классификаций.

Министерство здравоохранения России констатирует шокирующую цифру, отмечая, что из числа всех выпускников школ на сегодняшний день здоровыми являются лишь 5 %.

По данным официальной статистики нездоровье ребенка определяется по наличию наследственных факторов – на 20 %, далее здоровье ребенка на 20 % зависит от экологической составляющей его внешней среды, на 10 % здоровье детей зависит от качества услуг здравоохранения. Остальные 50 % здоровья определяются образом жизни.

То есть на первые три фактора (50 %) образовательные учреждения не могут оказать какого-либо существенного влияния, но на вторые 50 %,

определенные как фактор, влияющий на здоровье человека, можно и нужно влиять через формирование у детей привычки к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Государственная стратегическая направленность в воспитании детей на период до 2025 года подразумевает существенное обновление процесса формирования у детей ответственности за свое здоровье и формирование в них естественной потребности вести здоровый образ жизни.

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» требует использовать такие средства и методы обучения и воспитания, чтобы не наносить вред физическому и психическому здоровью детей, чтобы были созданы необходимые условия для охраны здоровья обучающихся и условия, способствующие укреплению здоровья детей. В рамках этих требований – возможность оказать первичную медико-санитарную помощь, организация сбалансированного питания, определенные оптимальные нагрузки учебные и внеурочные, определенный режим занятий в школе в сочетании с продолжительностью каникул. Также закон «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает обязательную пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, обязательность охраны труда и организованное создание условий для профилактики заболеваний и для оздоровления детей, наличие необходимых условий для занятий детей физкультурой и спортом [59].

Свод проблем, касающихся индивидуального здоровья детей, охраны здоровья, физического воспитания, включая двигательную активность обучающихся, проблем по формированию здорового образа жизни, по созданию оптимальной общешкольной среды с целью способствования сохранению и развитию здоровья детей исследовали в своих трудах, М. К. Смирнов [54], П. А. Виноградов [13], Г. К. Зайцев [22], Н. С. Гаркуша [17], Е. Б. Черникова, Т. А. Максимова, Н.Т. Рылова и другие.

Задачи формирования здоровья школьников интересовали учёных во все времена. Этот вопрос рассматривали И. И. Брехман [8], Л. С. Выготский

[14], Г. К. Зайцев [21], П. Ф. Лесгафт [32], Н. И. Пирогов [45], К. Д. Ушинский [58], В. А. Сухомлинский и др.

В последние годы констатируемая высокая заболеваемость детей настолько актуальна и тревожна, что можно усмотреть в этом явлении связь с ухудшением качества жизни и уровня жизни населения, особенно учитывая минусы социально-экономической ситуации, а, в связи с этим – и минусы в обеспечении детей рациональным питанием, учитывая снижение уровня здоровья не только детей, но и их родителей.

При всем при этом, нельзя переоценить возможную высокую степень влияния школьных учреждений на явления заболеваемости детей. Именно школа может и должна проявлять активность в профилактике заболеваний, способствовать снижению рисков заболеваний и влиять на улучшение физического состояния обучающихся.

Таким образом, можно выделить противоречие: с одной стороны, существует необходимость формировать у обучающихся бережное отношение к здоровью и применение основ ЗОЖ в повседневной жизни и, с другой стороны, отсутствует эффективная комплексная программа по формированию основ ЗОЖ у младших школьников для учителей начальных классов.

Исходя из вышеизложенного, определена тема данной работы, в которой рассматриваются проблемы, требующие их безотлагательного разрешения в широком масштабе. В основе работы – проблема формирования здорового образа жизни у младших школьников. Эта проблема, даже при наличии трудов исследователей, все еще остается актуальной в связи с ее недостаточной изученностью.

Рассмотрение проблемы формирования здорового образа жизни у младших школьников позволило установить актуальность исследования:

– на социальном уровне она обусловлена потребностью общества и системы образования в укреплении здоровья обучающихся;

– на научно-теоретическом уровне: недостаточным обоснованием направлений деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников;

– на практическом уровне: недостаточным методическим обеспечением процесса формирования у младших школьников основ здорового образа жизни.

Противоречие исследования заключается в необходимости формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, с одной стороны, и недостаточной методической обеспеченностью деятельности учителя в процессе формирования у младших школьников основ здорового образа жизни, с другой стороны.

Проблема исследования: каково содержание программы деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников?

Цель нашего исследования: изучить теоретические и практические аспекты проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников для разработки программы деятельности учителя в данном направлении.

Объектом исследования является процесс формирования основ здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет исследования – деятельность учителя начальных классов по формированию основ здорового образа жизни.

Исходя из этого мы выделили следующие задачи:

- изучить понятие «здоровый образ жизни»;
- охарактеризовать основные направления в формировании здорового образа жизни в начальной школе;
- проанализировать существующий педагогический опыт по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников;
- изучить уровень сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников;

– составить программу деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников;

– разработать методическое сопровождение к Программе деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

База исследования: МКОУ «Кунашакская средняя общеобразовательная школа».

Методологической основой исследования станут личностно ориентированный, системно-деятельностный, аксиологический подходы.

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников и методическое обеспечение этой программы может представлять интерес для педагогов-психологов, учителей начальных классов и студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

– теоретические: анализ педагогической, психологической и методологической литературы; обобщение, систематизация, сравнение;

– эмпирические: анкетирование, опрос, беседа;

– методы обработки и интерпретации данных: математико-статистический, метод визуализации данных (диаграммы, графики и др.)

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (декабрь 2020 г. – апрель 2021 г.) изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе исследования (апрель 2021 г. – январь 2022 г.) проводилось предпроектное исследование: поиск, обоснование и выбор проектной идеи; определение выборки и диагностического материала, описание критериев и показателей.

На третьем этапе исследования (февраль 2022 – декабрь 2022 г.) проводилось экспериментальное исследование «Изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников», создавалась программа деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников и методическое сопровождение к программе, оформлялся текст диссертации.

Результаты предпроектного исследования:

1. Статья «Некоторые аспекты формирование основ здорового образа жизни у младших школьников» опубликована в №12-2021 г. журнала «Вопросы устойчивого развития общества».

2. Статья «Основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников» опубликована в журнале «Студенческий» №27 (197).

3. Доклад «Некоторые аспекты существующего педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников» опубликован в рамках онлайн-конференции «CXLVIII Студенческая международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования».

Исследование состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка и приложений. В тексте 8 таблиц и 3 рисунка. Библиографический список представлен 69 источниками. Количество приложений – 5.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Содержание понятия «здорового образа жизни» у младших школьников

Здоровье человека зависит от многих факторов – внутренних и внешних, природных и социальных. Наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, который закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума, к которым ребенок принадлежит.

В условиях современного мира проблема формирования здорового образа жизни школьников стоит достаточно остро. Данная проблема имеет чрезвычайную актуальность, так как общество диктует высокие требования к состоянию здоровья людей и их физическому развитию. Общество нуждается в здоровом поколении, но в рамках образовательного процесса существует масса факторов, которые негативно сказываются на здоровье детей. С каждым годом нагрузка на организм увеличивается. Актуальность данной проблемы обусловлена социальным заказом на формирование здорового образа жизни, начиная с детского возраста.

Рассмотрим содержание понятия «здорового образа жизни», включающего в себя совокупность таких понятий, как «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни».

Проблема здоровья интересовала многих исследователей, в частности, ее изучали П. Ф. Лесгафт [32], В. М. Бехтерев [5], В. П. Казначеев [25], Г. Л. Билич [6], Л. В. Назарова [6], Н. М. Амосов [3], Ю. П. Лисицын [33], И. И. Брехман [8], Ю. А. Александровский, В. Х. Василенко.

Например, известный ученый Н. М. Амосов считает, что «здоровье организма определяется его количеством, которое можно оценить максимальной производительностью органов при сохранении качественных пределов функции». То есть, это крепкий организм, в котором все органы способны «работать» по максимуму и сохранять при этом качество работы [3].

А другой ученый – В. П. Казначеев, называет здоровье процессом или состоянием организма в динамике при «сохранении и развитии биологических, физиологических и психических функций» в «оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Отличие определения – в увязке оптимальной трудоспособности с максимальным возрастом человека [25].

Следующее определение понятия «здоровье» принадлежит В. И. Дубровскому, который основным признаком здоровья считает «уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам» [18].

По мнению В. И. Дубровского здоровье – это «такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления» [17].

Отличительное слово в определении здоровья у И. И. Брехмана – устойчивость. Он утверждает, что здоровье – это «способность человека сохранять соответствующие возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [8]

Рядом стоит мнение Ю. Ф. Змановского, что здоровье – это «соответствие основных физиологических функций данному возрастному периоду» [24].

А вот Т. Ф. Орехова рассматривает понятие здоровья с неожиданной стороны – как педагогическую категорию единой совокупности природного

потенциала с достижениями личной жизнедеятельности в процессе и с использованием средств педагогики [39].

Согласно Федеральному закону РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» [61].

Вместе с тем, по Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [68].

Под физическим здоровьем мы понимаем уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.

Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.п. [29]

Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений.

Здоровье человека, его состояние, определяют многие факторы, так или иначе воздействующие на него. Если взять совокупность влияний на здоровье человека за 100 %, то 50 % из них будет составлять воздействие непосредственно социума и образа жизни человека, 20 % – это

экологическая среда обитания, 20 % – доступность медицинского обеспечения и 10 % отводится к факторам наследственности [55].

То есть образ жизни имеет определяющее значение в том, каким сложится здоровье человека. Под образом жизни обычно подразумевают общественно-экономические условия, в которых человек реализует свою жизнедеятельность: трудится, отдыхает, удовлетворяет свои материальные и духовные потребности, общается и проявляет свои поведенческие эмоции и поступки. Однако, определение понятия образа жизни трактуется весьма неоднозначно.

В целом, это тип жизни человека в условиях данной общественно-экономической формации, внутри которой, исходя из условий, складывается образ жизни, вбирающий в себя учебу, труд, условия культуры и быта, общественную деятельность и нормы поведения.

Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Образ жизни человека – ключевой фактор, определяющий его здоровье. Если образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка, то в этом случае говорят о здоровом образе жизни.

Действительно, здоровье человека зависит от многих данных, влияющих на состояние его организма: это наследственность, экологические и социально-экономические условия и, наконец, его личный образ жизни. Исследования показали, что из множества факторов, определяющих здоровье человека, именно образ жизни оказывает определяющее воздействие на здоровье человека. Ученые, исследуя факторы отрицательного влияния на здоровье населения в Российской Федерации в период с 1990 до 2015 года, определили факторы негативного влияния в такой цепочке: злоупотребление алкоголем – табакокурение и наркомания – отрицательные условия труда на производстве – низкая информированность населения об охране здоровья и здоровом образе

жизни. Эта констатация ученых позволяет сделать вывод, что до населения необходимо активно доносить информацию о последствиях вредных привычек, нездорового образа жизни и методом убеждения приобщать его к здоровому образу жизни [19].

Именно такую цель по сохранению и укреплению здоровья населения ставит в нашей стране разработанная Концепция развития системы здравоохранения до 2025 года, приоритетом в которой обозначено формирование ЗОЖ [28].

П. А. Виноградов [13], Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др. рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Разные аспекты понятия «здорового образа жизни» рассматривают такие учёные, как О. С. Богданова, Г. Н. Сердюковская А. П. Матвеева, С. Б. Шарманова, И. С. Марьяненко, И. И. Соковня-Семенова и другие. И все они связываются в основных положениях понятия «здорового образа жизни».

Ученый Н. К. Смирнов считает, что здоровый образ жизни – это всесторонняя организация жизни человека, включающая его функционирование при создании благоприятных условий жизнедеятельности, обеспечении соответствующего уровня культуры, формировании свода рациональных норм поведения, стимулировании активной и осознанной деятельности. Такая организация разных аспектов жизни человека позволит не только улучшить здоровье, но и увеличит продолжительность жизни, повысит само качество жизни [52].

Термин «здоровый образ жизни» не складывается к определенным формам медико-социальной активности. Оно гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения, в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом.

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровый образ жизни», как поведение человека, нацеленное на сохранение и укрепление своего здоровья, исходя из условий социальных, социально-экономических, а также экологических, то есть – во взаимодействии с окружающей средой.

Авторы современных работ по психологии в рассматриваемой теме кроме понятия «здоровый образ жизни» используют и такое понятие, как «самосохранительное поведение». Некоторые используют эти определения, как синонимичные. Однако, считаем, что второе понятие несет в себе более узкое смысловое значение, так как предполагает инициативную активность, прежде всего, самого человека. Понятие «здоровый образ жизни» несет в себе более широкий смысл. Поставим цель теоретически осмыслить и сопоставить термин «здоровый образ жизни».

Научная литература предлагает множество толкований понятия «здоровый образ жизни». Ученые в области медицины, биологии, психологии, социологии и педагогики дают свои определения понятия «здоровый образ жизни». Однако, до сих пор всеохватывающего и исчерпывающего определения об этом нет.

Анализируя множество определений, можно увидеть два его аспекта. Одни авторы, давая определение, акцентируют внимание на оздоровительных мероприятиях, как способе поведения человека. Другие подчеркивают личную активность человека в поддержании своего здоровья. В совокупности в дефинициях «здоровый образ жизни» выявляются и особенности этого понятия. Первая – в том, что здоровье любого человека связано с условиями его деятельности и, чаще всего, определяется именно этими условиями. Вторая особенность состоит в том, что человеку необходимо самому осознанно проявить инициативу по сохранению и поддержанию собственного здоровья.

Итак, можно констатировать, что понятие «здоровый образ жизни» человека включает в себя оптимальные для него условия на работе, в быту, в социуме.

В целом, здоровый образ жизни, как стиль многофункциональной жизнедеятельности, складывается в соответствии с наследственными особенностями организма, имеющимися условиями жизни с нацеленностью сохранять, укреплять, восстанавливать здоровье, необходимое при выполнении задач личностных и общественных.

В определение понятия «здоровый образ жизни» входят такие основополагающие положения как:

- отсутствие социальных зависимостей, таких, например, как компьютерная зависимость, игромания и других, а также – отсутствие зависимостей от употребления психоактивных веществ в виде алкоголя, наркотиков, табака, токсической продукции и т.д.;

- наличие рационального питания, то есть это полноценное питание здорового человека, учитывающее возраст, пол, вид его труда, особенности климата и другие факторы; само же питание подразумевает калорийность и сбалансированность белков, жиров, углеводов, а также режим потребления пищи с условиями его приема;

- надлежащие режимы сна, отдыха и двигательного режима;

- личная гигиена, включающая широкий круг правил поведения с целью сохранения здоровья, в том числе также правила по гигиеническому содержанию своего тела, одежды, предметов домашнего быта;

- закаливание в виде действий, которые повышают устойчивость организма против неблагоприятных природных условий и других условий внешней среды.

«Активной деятельностью людей» называет здоровый образ жизни Б. Н. Чумаков. Он подчеркивает, что не бывает само по себе сложившегося образа жизни человека или семьи. Его надо целенаправленно формировать, исходя из обстоятельств, всю жизнь [50].

Приобщение младших школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья младших школьников [50].

Физическое и психическое здоровье в младшем школьном возрасте имеет решающее значение в дальнейшей жизнедеятельности человека, являясь основой для формирования здорового образа жизни. Именно младший школьный возраст – время формирования поведения, привычек, касающихся его здоровья, время обретения навыков здорового образа жизни. В этом возрасте ребенок порой начинает отказываться от безусловного выполнения правил взрослых, он пытается критически осмыслить эти правила и нормы в применении к своей личности и позволить себе самостоятельно определять их нужность или ненужность.

Основы здорового образа жизни у младшего школьника включают правильное питание; занятие физическими упражнениями; закаливание; соблюдение режима дня; соблюдение норм гигиены; отказ от вредных привычек. Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть соответствующим возрасту; желательно четырехразовым; сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу; полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни младших школьников складывается из многих основных принципов: образ жизни должен соответствовать возрасту, обеспечен энергетически, быть укрепляющим, ритмичным, эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным (аскетичным).

Итак, говоря о здоровье и здоровом образе жизни, мы можем констатировать, следующее: здоровье – это биологические, социальные,

духовные состояния и функции человека, которые необходимо и сохранять, и развивать в интересах общечеловеческих и общегосударственных ценностей. А здоровый образ жизни – это уже стиль жизнедеятельности человека в условиях особенностей его организма и в условиях его пребывания в среде социально-экономической. Младший же школьный возраст становится трамплином для формирования основ здорового образа жизни, чтобы мотивировать ребенка к действиям по сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья для более полного выполнения личностных и общественных функций.

Возраст младшего школьника – это возраст решающего этапа в жизни и в воспитании ребенка, как будущей взрослой личности. Ученые утверждают, что 40 % психических и физиологических заболеваний взрослых «закладывались» именно на этом детском этапе. Значит, воспитание в школе становится определяющим фактором в формировании уровня здоровья младшего школьника и в формировании базы его физической культуры в дальнейшей жизни [14].

К особенностям формирования основ здорового образа жизни младших школьников относятся:

- эмоциональное состояние ребенка, когда он учится управлять своими эмоциями, то есть применяет методы психогигиены;
- интеллектуальное самочувствие, когда ребенок узнает и применяет эти новые знания – как наилучшие – в новых для него случаях;
- духовное самочувствие, когда младший школьник осознанно начинает определяться в значимых жизненных целях с оптимистическим желанием их достичь.

Все эти особенности необходимо учитывать в их совокупности, вместе с пассивностью и активностью ребенка, включая воспитательную работу в школе и сотрудничество родителей в процессе обучения детей основам здорового образа жизни [44].

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одной из основополагающих ценностей образования на современном этапе.

Таким образом, под основами здорового образа жизни следует понимать грамотно выстроенный режим отдыха, соблюдение гигиены и психогигиены, правильное питание и отсутствие вредных привычек, поэтому очень важно, чтобы родители и учителя обладали компетенциями для работы с детьми младшего школьного возраста и формировали основы ЗОЖ в виде теоретических знаний и практического их применения.

1.2 Основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Научно-исследовательский институт педиатрии на основе проведенного мониторинга выявил, что только 10 % процентов детей из числа дошкольного возраста можно считать практически здоровыми детьми. 20 % дошкольников 6–7 лет имеют такое здоровье, что признаны не готовыми к обучению в школьном образовательном учреждении [48].

При этом фиксируется, что число здоровых детей, идущих в первый класс общеобразовательной школы, снижается, а число страдающих хроническими или функциональными патологиями возрастает. Е. В. Погребняк считает, что состояние здоровья школьников должно рассматриваться как одна из актуальных проблем современности, поскольку здоровье детей сегодня – это здоровье общества завтра [46].

Е. Р. Бородулина же констатирует возрастание в аспекте ухудшения здоровья обучающихся, когда функциональные расстройства становятся хронической патологией [48].

Ф. Ф. Харисов подчеркивает: для сохранения здоровья необходимо учитывать влияние в комплексе самых разных факторов – биологических,

экологических, социальных, экономических и других. Но наибольшее влияние, имея ввиду и силу воздействия, и продолжительность влияния, оказывает на здоровье обучающихся так называемый школьный фактор. Поэтому, с учетом того, что 70 % своего времени школьники пребывают именно в школе, очень важным является необходимость обеспечения для них благоприятных условий в школьной среде обитания [56].

Понятно, что в случае неблагоприятных санитарно-гигиенических условий в процессе обучения, неполноценного питания, учитывая интенсификацию учебной деятельности, наступает торможение в процессе адаптации школьников к восприятию больших учебных нагрузок. Такие условия негативно отражаются на состоянии здоровья ребенка.

И. В. Фомина говорит о прямой зависимости физического развития и состояния здоровья детей от степени утомляемости (преимущественно школьников) детей, занимающихся учебно-познавательной деятельностью. Н. А. Будаева считает, что сохранить физическое, психическое, нравственное здоровье школьников можно, применяя методику здоровьесберегающего обучения [56].

Научная практика в аспекте сохранения здоровья детей в интерпретации Е. В. Погребняка предлагает актуальное направление работы в школе – это внедрение обучения с учетом естественного роста и развития природных и врожденных данных ребенка. То есть процесс обучения в школе должен быть природосообразным, непринужденным, основанным на естественно-биологических процессах познавательной активности самого ребенка. В таком случае не будет стоять проблема учебно-школьных перегрузок, так как такое обучение лишится внутреннего сопротивления организма в ответ на перегрузки [46].

Школа требует от ребенка, прежде всего, дисциплины, а, значит подавляется его двигательная активность. Е. В. Погребняк для продуктивного обучения ребенка, для стимуляции его потенциала и здоровьесохраняющих возможностей предлагает, в первую очередь,

исходить из проблемы самоопределения ребенка в потоке образовательного процесса.

Можно выделить основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

1. Информационно-пропагандистская система, позволяющая повысить уровень знаний детей об отрицательном влиянии возможных факторов риска на здоровье человека и определяющая пути его снижения. Постоянная и повседневная информация о рисках для здоровья дает ребёнку нужные знания, влияющие на его поведение, а, значит, и на образ жизни.

2. Применение здоровьесберегающих технологий и обучение здоровью, которое заключается в просветительской, обучающей, воспитательной работе с ребёнком, учащимися, классом. Цель обучения – расширить информированность в вопросах здоровья, в способах его охраны, обучить навыкам укрепления здоровья, мотивировать к ведению здорового образа жизни. При этом, надо особо подчеркнуть, что ребёнку не важна информация сама по себе, если она не будет подкрепляться его личным интересом. От отношения самих детей к своему здоровью зависит его сохранение и укрепление.

3. Третье направление – это работа против формирования вредных привычек, профилактическая работа по предотвращению курения и потребления вредной еды. Профилактические мероприятия с информацией о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека будут более эффективными при участии в них известных людей, имеющих авторитет среди разных социальных групп общества. Положительные примеры здорового образа жизни в сочетании с успехом личности позволяют убедить ребёнка задуматься о своём здоровье.

4. Четвертое направление при обучении основам здорового образа жизни определяется как формирование мотивации к видам активного образа жизни – занятиям физической культурой, спортом. Кроме занятий физкультурой в школе и занятий в школьных спортивных секциях

необходимо приобщать детей к физической активности и вне школы. Площадками для обучения навыкам физической культуры могут быть стадионы, спортивные сооружения, пешие прогулки, походы и т.д. Также важно использовать летние оздоровительные учреждения как место и средство формирования здорового образа жизни.

Первое направление – пропаганда здорового образа жизни – это важная социально-педагогическая задача. Здесь подразумевается и обучение детей здоровому образу жизни, пропаганда и информирование. В пропаганде используются традиционные методы – это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются практические занятия по вопросам здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

Второе направление в работе педагога по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников – применение здоровьесберегающих технологий.

Е. В. Погребняк сообщает, что в практике современной педагогики стало популярным применение многих здоровьесберегающих методов и форм обучения, которые основаны на деятельностном подходе. Уроки с применением игровых технологий, с проблемным обучением, с применением метода проектов, уроков-экскурсий и других подходов позволяют сделать вывод о совпадении их со структурой деятельности ребенка. Оригинальные задания, задачи, исторические экскурсии, игровые технологии, игровые обучающие программы снимают эмоциональное напряжение детей. Более того, применение этих приемов решает параллельно сразу несколько задач, а именно: позволяет психологически разгрузить учеников, на практике показать и закрепить заданную тему, мотивировать детей к самостоятельной познавательной работе и т.д. [46].

Развивающие игры дают эффект психоэмоционального подъема, развивают внимание детей, повышают интерес к теме урока, а, значит, успешнее усваивается материал и повышается успеваемость.

Игровые технологии необходимо на уроках совмещать с другими методиками, такая организация учебного процесса мотивирует детей на изучение предложенной темы, вызывает положительные психоэмоциональные реакции, открывает индивидуальность ученика.

Проблемное обучение, как метод здоровьесберегающих технологий, учит ребенка способам решения проблем. При созданных условиях ребенок должен сделать самостоятельный выбор из возможных для решения поставленной проблемной задачи, то есть, ученику дается возможность самореализоваться.

Л. И. Ягодко подчеркивает, что цель и задача проблемного обучения – это не урок для механического восприятия знаний, а урок мыслительной деятельности ребенка с преподнесением ему методов исследования поставленной задачи. Катализатором продуктивного мышления для детей становится предложенная проблемная ситуация, вызывающая вопросы, через решение которых необходимо прийти к правильному решению. То есть, проблемное обучение – это постановка проблемных вопросов, ситуаций, гипотез, задач с поиском путей их разрешения [69].

Проблемное обучение создают такую творческую ситуацию, в которой учитель является посредником между знаниями и обучающимся. Таким образом, здоровьесберегающие особенности проблемного обучения – это свободная атмосфера и интеллектуальная раскрепощенность. В такой атмосфере обучающиеся не попадают в стрессовую ситуацию, не волнуются. Добровольное участие в диалоге, отсутствие принудительности, безопасная атмосфера для проявления инициативы учеников, конструктивный спор и отсутствие страха осуждения – все эти компоненты проблемного обучения определяют положительное влияние на здоровье детей. Однако проблемное

обучение – это лишь один компонент, который необходимо использовать в совокупности с другими развивающими и здоровьесберегающими приемами.

Л. И. Ягодко отмечает, что проблемное обучение мотивирует детей к познавательной деятельности, учит их анализировать, постигать за фрагментарными фактами, явлениями закономерности. Ученики не просто «слушают» учителя, а с его подачи сами вовлекаются в процесс получения знаний, что дает им возможность проявить инициативу, показать свой творческий подход к решению задачи или проблемы. Этим самым, в творческом процессе, снижается степень утомления ребенка [69].

Используя проблемное обучение, как здоровьесберегающую технологию, педагог решает следующие задачи:

- создать на уроке положительную эмоциональную атмосферу, настраивающую всех учеников на работу в ходе занятий;
- использовать творческие задания из числа проблемных;
- стимулировать у школьников самостоятельный выбор и самостоятельно избранный способ решения задач; предлагать задания, дающих ученику возможность самому выбрать форму, тип и вид ответа – словесный, графический, условно-символический и т.д.;
- применить рефлексию в форме обсуждения, исходя из правильных и неправильных решений в ходе урока, акцентируя внимание не только на ошибках, но и способах их исправления.

В современной школе уже более десятка лет используют такой термин, как здоровьесберегающие технологии, однако до сих пор не сформировано его единое понимание в сфере педагогики. Поэтому, через обобщение реальных позиций по этому вопросу, рассмотрим 3 выделяемых подхода в рамках научного понимания термина – здоровьесберегающие технологии.

Первый подход включает в себе широкий смысл в рамках всей здоровьесберегающей работы в образовательных учреждениях

(М. М. Безруких, Э. М. Казин, Н. В. Тверская, С. М. Чечельницкая и другие) и более узкий смысл в рамках алгоритмов создания здоровьесберегающей среды, включая и отдельные компоненты этой среды. Сторонники такого подхода к пониманию здоровьесберегающих технологий ставят во главу угла соблюдение предписаний СанПиНа (санитарно-эпидемиологических правил и нормативов) – (М. И. Степанова, А. Г. Сухарев и другие), обязательность двигательного компонента в урочной и во внеурочной работе (П. И. Храмцов, И. В. Чупаха и другие), мониторинговую деятельность по показателям здоровья детей (Е. А. Баева, М. Ю. Карганов, В. А. Носкин, Г. Д. Комаров, С. М. Чечельницкая и другие) [44].

Но при этом работы современных исследователей, представляющих сферу дидактики и технологизации образования, не дают оснований для признания вышеперечисленного технологиями педагогики (И. П. Подласый, Г. К. Селевко и другие).

Второй взгляд на здоровьесберегающие технологии подразумевает, что это те педагогические технологии, которые обеспечивают высокое качество обучения и воспитания детей не во вред их здоровью и без снижения уровня здоровья детей (Н. К. Смирнов и другие) [50].

Третий же подход концентрируется на формировании здоровьесориентированного мышления детей через дифференцированное использование общепринятых педагогических технологий и особых технологий, в той или иной степени связанных со здоровьем ребенка. Такие технологии также определяют, как природосообразные (В. В. Кумарин, Г. К. Селевко и другие).

Имея ввиду второй и третий подходы к рассматриваемой проблеме, можно сделать следующие обобщающие заключения в плане здоровьесберегающего потенциала различных педагогических технологий.

Есть определенные педагогические технологии, которые обеспечивают высокий уровень здоровьесберегающего потенциала, достигая его, например, через индивидуализацию процесса образования,

через создание комфортной психологической среды, через эффективное «включение» познавательных ресурсов детей, когда от них не требуется чрезмерных усилий непосредственно в ходе обучения.

Есть другие определенные педагогические технологии, которые имеют низкий здоровьесберегающий потенциал из-за того, например, что не соблюдается принцип природосообразности, что дети длительное время могут находиться в состоянии высокой недостаточности движений, из-за игнорирования их каналов восприятия и психофизических особенностей.

Термин – здоровьесберегающий – подразумевает, прежде всего, охранительный аспект с целью максимального сохранения имеющегося уровня здоровья детей и максимального минимизирования факторов риска в школьном образовании. Однако в современной государственной сфере образования такие усеченные подходы к здоровьесбережению не могут быть достаточными, поэтому востребованы более актуальные технологии, в рамках которых можно формировать у детей ответственное отношение к собственному здоровью, формировать и развивать желание и способность проектирования возможностей и ресурсов своего здоровья, индивидуально развивать траекторию ресурсов здоровья, основываясь на полученных навыках саморегуляции и понимании психофизиологических процессов, совершающихся в его собственном организме и основываясь на разумном здоровьесозидающем поведении. Вот это и является здоровьесформирующими технологиями.

Здоровьесберегающие технологии предполагают

- наличие условий для обучения детей с исключением наличия стрессов, неадекватных требований и адекватных методик в обучении и воспитании;

- рациональный подход к организации учебного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей детей и с учетом гигиенических требований;

- соблюдение соответствия учебных и физических нагрузок по возрастным критериям ребенка;

- рациональный двигательный режим с учетом необходимости и достаточности.

Здоровьесберегающая технология в образовании – это система, в которой создается максимум возможных условий для того, чтобы сохранить, укрепить и развить духовное, эмоциональное, интеллектуальное, личностное и физической здоровье каждого из имеющихся субъектов образовательного процесса. Эта система вбирает в себя:

- использование медицинских мониторинговых данных о состоянии здоровья детей с собственными наблюдениями для производства коррекционных действий в отношении ребенка в образовательном процессе;

- учет возрастных особенностей в развитии детей, соблюдение разработанной стратегии, с учетом ее соответствия особенностям памяти, мышления, работоспособности и активности детей;

- обязательно подразумевающееся в технологии создание благоприятного эмоционального и психологического климата в процессе обучения;

- использование не одного, а разных видов здоровьесберегающих методов с целью сохранения работоспособности детей и повышения резервов их здоровья.

Охарактеризуем принципы данной технологии.

1. Принцип «не навреди» предусматривает такую организацию образовательного процесса, при которой здоровье ребенка не только сохраняется, но и, по возможности, улучшается.

2. Принцип действенной заботы о здоровье детей. Все разработки планов, программ, уроков, включая перемены, организацию внеурочной работы с детьми, работу с семьей ученика необходимо оценивать с точки зрения полезности их психофизическому состоянию младших школьников

и состоянию их здоровья. Одобряться должны только те проекты и предложения, которым можно дать заключение о полезности для здоровья детей.

3. Принцип триединства здоровья – определять здоровье, как единую совокупность его физических, психических и духовно-нравственных проявлений

4. Принцип непрерывности и преемственности – это постоянная, методическая, ежедневная, ежеурочная здоровьесберегающая работа с детьми без возможности эпизодического, однократного использования здоровьесберегающих технологий в обучении детей младших классов.

5. Принцип соответствия содержания и организации обучения учитывает возрастные особенности обучающихся, объем учебного материала, его сложность в применении их к индивидуальному потенциалу восприятия школьника.

6. Принцип контроля за результатами – это обратная связь через диагностику; мониторинг здоровья детей – реализуемая в работе и каждого педагога с его индивидуальными технологиями обучения, и в работе всей школы.

Педагог должен обеспечить комплекс мероприятий в образовательной организации, направленных на профилактику заболеваний, применение здоровьесберегающих технологий или контроль над выполнением таких мероприятий [54].

Комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний с применением здоровьесберегающих технологий состоит из:

- применения учителем здоровьесберегающих технологий;
- мониторинга состояния здоровья учеников;
- дней здоровья;
- дней семьи;
- школьных спортивных праздников;
- бесед о здоровье с учениками и родителями;

– лекций для родителей [55].

При организации в образовательных учреждениях благоприятных условий для формирования основ здорового образа жизни у младших школьников необходимо применение эффективных психолого-педагогических технологий.

Можно выделить следующие факторы использования психолого-педагогических технологий при формировании основ здорового образа жизни.

1. Снятие эмоционального напряжения. Этого можно добиться, используя игровые технологии, необычные задачи и задания, в том числе игровые обучающие программы. Стресс и напряжение быстро снимаются при использовании увлекательных для детей интерактивных обучающих программ.

2. Обеспечение благоприятной психологической атмосферы во время проведения урока. Это означает недопущение учеников до утомления и предоставление дополнительных стимулов детям для демонстрации их творческих возможностей. Психологический комфорт, эмоциональная доброжелательность достигаются педагогом посредством спокойных бесед, позитивной реакцией на стремление ученика дать свой ответ на вопрос, тактичности при исправлении ошибок учеников. Благоприятный климат на уроке обеспечивают добрый юмор, исторические экскурсы, поощрение самостоятельности в рассуждениях ученика и т.д. В такой обстановке наблюдается повышение работоспособности детей, а значит повышается и качество усвоения материала, что, в свою очередь, дает более высокие результаты труда педагога. Отсутствие отрицательных факторов на уроке – важный элемент в деятельности учителя.

3. Психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у детей предусматривают работу педагога и по охране здоровья ребенка, и по пропаганде здорового образа жизни. В этом аспекте существует необходимость создания гигиенических, психологических

условий для обеспечения полноценного учебного процесса. Также в этом плане предполагается профилактика заболеваний и создание мотивационных стремлений к здоровому образу жизни через его пропаганду. Дети должны понимать, что от его образа жизни будет зависеть и состояние его здоровья. Такое понимание ведет к более ответственному отношению ребенка к своему здоровью.

4. Личностно-ориентированное обучение – это технология, которая учитывает особенность каждого обучающегося и направлена на развитие его потенциальных возможностей.

Эта технология предусматривает комплексное использование самых разных форм и методов в организации учебного процесса.

Данные методы и подходы мотивируют обучающихся на развитие своих жизненных навыков во всех проявлениях здорового образа жизни – физических, социальных, эмоциональных, нравственных. При использовании таких методов работы дети размышляют, пытаются проявить самостоятельность, ошибаются, выражают личное мнение – все это в комплексе приводит к отысканию, нахождению правильных выводов и ответов [28].

С позиции здоровьесбережения педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. (норма – 4–7 видов за урок, частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий);

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма – 7–10 минут);

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. (норма – не менее трех);

5) чередование видов преподавания (норма – не позже, чем через 10–15 минут);

6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся (это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения технических средств обучения (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность (норма – на 15–20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения);

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование

потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

Педагогические технологии, формы и методы, рассмотренные выше, позволяют сделать выводы о том, что применение их в работе с детьми решает не только задачи обучения, но и задачи по охране психологического и физического здоровья обучающихся. Современные технологии способствуют обеспечению оптимальных комфортных условий каждому обучающемуся, учитывают индивидуальные факторы здоровья каждого ученика, и это дает эффект минимизации негативных факторов, могущих навредить здоровью ребенка.

Свои обширные выводы по данной теме сделал Е. В. Погребняк, который считает, что через методы проектов, проблемного обучения, уроков-экскурсий обеспечивается здоровьесохраняющее обучение, так как они:

– в силу природосообразности имеют ориентацию на естественный рост и развитие младшего школьника;

– развивают универсальные умения детей, что дает им возможность осознанно управлять своей учебной либо другой деятельностью, тем самым снимая отрицательные эмоции в случае проблемных ситуаций;

– повышают уровень двигательной активности, уменьшая негатив долгого статического положения за учебным столом;

– создают такие условия, при которых ребенок имеет возможность самовыразиться;

– обеспечивают условия, в которых развиваются творческое мышление, исследовательские способности, позволяющие ребенку ощутить

положительные эмоции от индивидуально-самостоятельных решений задач;

- создают обстановку психологического комфорта в ходе общения, построенном на субъект-субъектных отношениях;

- дают детям возможность большего времяпровождения на свежем воздухе, если учебный процесс организован вне стен школы в условиях естественного освещения (уроки окружающего мира в парке, уроки-экскурсии и т.д.) [45].

Все вышеизложенное позволяет определить основные цели здоровьесберегающих технологий, которые состоят: в обеспечении условий и возможностей для сохранения здоровья ребенка в ходе обучения его в школе; в формировании у школьника необходимых знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни; в обучении правильного использования полученных в ходе учебного процесса знаний в повседневной жизни [29].

Итак, решение задач по охране психологического и физиологического здоровья школьников, задач по формированию основ здорового образа жизни и ответственного отношения младшего школьника к собственному здоровью возможно, если грамотно использовать рассмотренные современные психолого-педагогические технологии.

Сохранить здоровье детей, обеспечить в комплексе мероприятия по профилактике, применять здоровьесберегающие технологии – вот основные направления, которыми должен руководствоваться учитель в своей работе по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.

При соблюдении вышеназванных принципов здоровьесберегающей педагогики и применении здоровьесберегающих технологий учитель имеет возможности и способы создания наиболее комфортных условий каждому младшему школьнику с учетом его индивидуальных особенностей, вследствие чего минимизируются негативные факторы, которые могут навредить здоровью школьников.

Третье направление. Еще одно направление в здоровьесберегающих технологиях имеет цель противостоять формированию вредных привычек через профилактическую работу. К вредным привычкам относят повторяющиеся действия, наносящие вред личному или общественному здоровью. Зависимости – алкогольная, наркотическая, игровая, компьютерная и другие – разрушают личность человека.

Профилактическая работа против вредных привычек среди младших школьников ведется педагогами в разных направлениях. Это:

- классные часы и внеурочная деятельность, направленные на понимание правильного образа жизни в потреблении продуктов питания с целью выработать в детях положительные привычки потребления;

- проектная и исследовательская деятельность самих детей по изучению вредных привычек у детей и выяснению отношения к этому у своих сверстников;

- занятия-игры с целью формирования у детей понимания, что здоровье – главная ценность человека и воспитания в них бережного отношения к своему здоровью с противостоянием к вредным привычкам;

- обсуждение и моделирование примеров здорового образа жизни с систематизацией понятий об этом;

- литературные чтения, беседы, конкурсы с целью корректировать отношение младших школьников к табачным, алкогольным и наркотическим изделиям;

- компьютерные презентации, игры, другие информационные формы образовательно-воспитательной работы с целью наглядного представления негативных влияний вредных привычек на организм;

- создание такого микроклимата в классе, при котором профилактика вредных привычек имеет системный характер и ежедневно, систематически воспроизводятся правила поведения, от которых зависит сбережение здоровья;

– постоянная практика семейных и общественных мероприятий, направленных против вредных привычек с демонстрацией образцов здорового образа жизни из жизни реальных семей.

Семья и здоровый образ жизни – понятия неразрывные, поскольку именно в семье дети получают первые гигиенические навыки, отношение родителей к здоровому образу жизни формирует и представление детей об этом. Пример родителей, делающих утреннюю гимнастику или пробежку, соблюдающих правила гигиены, занимающихся спортом, побуждают и детей проявлять физическую активность, а, значит, и заботиться о своем здоровье. Семейные походы, прогулки на лыжах, на велосипедах, летние купания в водоемах, спортивные игры и так далее – все эти семейные ценности здорового образа жизни имеют важнейшее значение в укреплении и сохранении здоровья ребенка. Свою роль играют и такие факторы окружающей среды, как чистый воздух, ультрафиолетовые солнечные лучи, воздействие фитонцидов растений и другие целебные природные воздействия.

Не каждая семья озабочена проявлениями здорового образа жизни. Задача учителя – помогать родителям, побуждать их не к принуждению ребенка к занятиям физкультурой и к соблюдению правил гигиены, а приобщать к этому личным примером. В этом плане свой эффект дают индивидуальные беседы с родителями, проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д.

Четвёртое направление в работе педагога – формирование мотивации к видам активного образа жизни – занятиям физической культурой, спортом.

Средства и формы, способствующие формированию мотиваций к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников, является: физическая подготовленность, желание учащихся вести здоровый образ жизни, активные занятия учащихся в секциях.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников будет более эффективным, если в учебно-воспитательном процессе применять как традиционные формы и методы работы, так и инновационные.

Необходимые условия для закрепления положительных результатов:

- использовать в урочной и внеурочной деятельности соревновательные игры, упражнения и тесты, соответствующие возрастным особенностям учащихся;

- на теоретических занятиях рассматривать темы «физическая культура и спорт», «здоровый образ жизни» используя информационно-коммуникационные технологии;

- систематически проводить оздоровительные праздники («Дни здоровья» и т.д.);

- вести пропаганду и агитацию среди младших школьников за здоровый образ жизни, привлекать их к занятиям в спортивных секциях и участию в соревнованиях, конкурсах;

- обращать внимание на правильное выполнение деталей задания и часто хвалить за заслуги, поощрять.

Учитель должен методически правильно организовать учебные, внеучебные и внешкольные процессы в ходе занятий с младшими школьниками. Это подразумевает применение различных форм учебной деятельности детей, двигательные действия школьников в ходе урока, наличие наглядных пособий, использование которых дает понятие о правилах гигиены, то есть учебный процесс должен вызывать у ребенка положительные эмоции. А это, в свою очередь, облегчает усвоение учебного материала, уменьшает утомляемость ребенка и положительно стимулирует его высшую нервную систему, а также способствует созданию положительного психологического климата на уроке и предупреждению невротических прецедентов среди младших школьников.

Педагог должен соблюдать такие гигиенические составляющие, как естественное или искусственное освещение в зависимости от времени дня, температурный режим в помещении и другие факторы в условиях внешней среды.

При формировании у младших школьников представлений о здоровом образе жизни педагогу необходимо пользоваться несложными методами и приемами, преподнося нужную информацию через игры, рисование, уроки о здоровье, чтение доступной литературы, используя уход за растениями или питомцами живого уголка, наблюдая с детьми за явлениями природы и т.д.

Проводимая педагогом работа обязательно предполагает сотрудничество с родителями, с семьей, чтобы поддержать позитивную мотивацию ребенка и закрепить полученные в школе знания по основам здорового образа жизни. Совместная работа учителя и родителей должна быть связана едиными взглядами на роль и значение гигиены человека и его быта, на нормы поведения, на воспитание негативного отношения к вредным привычкам. То есть учитель и родители должны стать единомышленниками в формировании у детей младшего школьного возраста знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Если целенаправленно обучать, воспитывать, закреплять в обычной жизни правила гигиены, мотивировать занятия физкультурой, то в ребенке постепенно проявляется понимание основ здорового образа жизни, а, значит, меняется и отношение к своему здоровью. Обычно это происходит в возрасте от 8 до 10 лет, так как накапливается личный опыт: «чтобы не заразиться, надо мыть руки перед едой» – защита своего здоровья личным действием; «овощи нужно помыть под краном» – защита от внешней среды»; «занятия физкультурой укрепляют здоровье» – то есть ты физически здоров, а, значит, не больной.

Кроме физического компонента, а в понимании детей – заниматься спортом равнозначно быть здоровым, имеет место быть еще один важный

аспект в процессе развития здорового образа жизни школьника младших классов. Это личный пример, как пропаганда здорового образа жизни. Учитель, родители и другие взрослые своим стилем жизни, своим личным поведением и поступками имеют большое влияние на формирование норм и правил будущего уклада жизни ребенка, в том числе и на принятие им норм здорового образа жизни.

Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников должно мотивировать детей на активную жизненную позицию в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья.

При формировании основ здорового образа жизни необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности школьников. Значит, нужно предоставить такие условия, при которых обеспечивается физический, психический, социальный и, наконец, духовный комфорт для участников образовательного процесса. Именно такие условия будут способствовать продуктивности учебно-познавательной, а также практической деятельности учащихся, способствовать сохранению и укреплению их здоровья. Такой подход к обучению школьников основан на научной организации труда и культуры здорового образа жизни человека.

Эффективность результатов работы по формированию у детей основ здорового образа жизни можно увидеть, прослеживая изменения в динамике в физическом состоянии ребенка и прослеживая данные по заболеваемости; наблюдая за умением ребенка строить отношения с одноклассниками, родителями, с другими детьми и взрослыми; наблюдая за поступками, проявлениями эмоций, отмечая уровни тревожности и агрессивности и, наконец, наблюдая отношение ребенка к своему здоровью.

Следовательно, основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников – это создание информационно-пропагандистской системы для повышения уровня знаний по теме, применение здоровьесберегающих технологий в

обучении, профилактика вредных привычек и создание мотивации к ведению активного образа жизни.

Выводы по главе 1

В первой главе нашего исследования мы ставили цель – проанализировать основные работы педагогов и психологов по проблеме здоровья, здорового образа жизни и формирования его у младших школьников. Мнение исследователей несколько расходятся даже в определении понятия «здоровье», потому что здоровье включает в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты.

Подходы к формированию здорового образа жизни тоже представлены разные. Например, представители философско-социологического направления Н. Н. Базелюк, И. В. Журавлева, Л. П. Сущенко исследуют здоровый образ жизни человека как объект социального познания, как способ интеграции в социум, как социокультурный феномен, как философскую проблему [50].

А в психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Формирование ценностных ориентаций у младших школьников на здоровый образ жизни, условия формирования и моделирование процесса ориентации школьников данной возрастной группы на здоровый образ жизни рассматривают в своих научных работах Е. Ю. Амбросимова, Е. А. Егорова, Ю. В. Смирнова, Ж. В. Тома, Л. И. Халилова [38].

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни современного человека обусловлена противоречием между наличием весомых научных исследований предмета такими областями, как медицина, педагогика, психология, социология, философия, экономика, предлагаемым рекомендациями по различным аспектам и периодам формирования

здорового образа жизни и состоянием данной проблемы в реальной жизни современного общества.

Младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. У детей формируются навыки здорового образа жизни, навыки поведения и привычки, связанные со здоровьем человека.

Все определения понятия «здоровый образ жизни» связывают основные положения:

- отсутствие зависимостей у ребенка: социальных (игромания, компьютер и др.) и употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, токсические вещества, табачные изделия и др.);

- рациональное питание – физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, пола, характера трудовой деятельности, особенностей климата и других факторов;

- оптимальный двигательный режим, режим сна и отдыха,

- личную гигиену в широком смысле это свод правил поведения человека, направленных на сохранение здоровья;

- закаливание – комплекс мероприятий, способствующий повышению устойчивых механизмов организма к неблагоприятным условиям внешней среды (температура воздуха, солнечное воздействие и др.).

Деятельность учителя по формированию основ здорового образа жизни – это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная работа. Мы пришли к выводу, что основными направлениями деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников являются:

- создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний учащихся о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения;

- обеспечение комплекса мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, применение здоровьесберегающих технологий, соблюдение принципов здоровьесберегающей педагогики;
- профилактика вредных привычек;
- пропаганда, побуждение детей к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

ГЛАВА 2. ОПИСАНИЕ ПРЕДПРОЕКТНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Анализ существующего педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Здоровье и перспективы нации всегда зависят от здоровья подрастающих поколений, которым предстоит далее развивать экономику, культуру, социальную сферу своего государства. А это значит, что проблема сохранения здоровья детей – это всегда актуальный пласт социально-экономической жизни страны и общества.

В Российской Федерации постоянно уделяется особое внимание защите, здоровью и благополучию детей, в последнее время этот посыл находится в числе главных и приоритетных задач государства.

Утверждение, что именно от образа жизни человека во многом зависит здоровье самого человека, как правило, не оспаривается, так как оно доказано жизнью. Но, чтобы замотивировать человека на ведение именно здорового образа жизни, в нем еще с детских лет должна складываться система умений, навыков, привычек, направленных на осознанное сохранение своего здоровья и его укрепления.

Инструментом решения этой всегда актуальной проблемы становится труд педагога, особенно – педагога начальной школы, в которой должны непрерывно формироваться необходимые практические знания, навыки и умения детей с целью привития и сохранения мотивации к здоровому образу жизни. Школа здесь играет очень большую роль, имея возможность систематической и системной работы с детьми [44].

И такая системная деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей реализуется в рамках национальных проектов «Здоровье», «Образование», в рамках целевых программ Российской Федерации. Так, федеральная целевая программа «Развитие образования», отредактированная и вступившая в силу с 06.01.22 с изменениями и

дополнениями, ставит целью распространение моделей, дающих успешность в социализации детей и моделей, имеющих эффективный результат при формировании у детей здорового образа жизни [35].

В ходе подготовки данной работы был сделан обзор деятельности педагогов начальных школ, уже имеющих опыт формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с разными подходами к решению этой задачи.

Например, Н. К. Смирнов [52] считает, что можно свести до минимума отрицательное влияние процесса обучения на здоровье детей, если в школах будут внедрены лечебные базы.

Н. Н. Щелчкова и И. Л. Орехова полагают, что необходимы комплексные меры с целью формирования здорового образа жизни у детей с конечным итогом приобретения не только умений и правил здорового образа жизни, но и мотивированного желания всегда быть здоровым [38].

Метод комплексного подхода в работе с детьми младшего школьного возраста по формированию здорового образа жизни рекомендует М. М. Поташник. Согласно рекомендациям М. М. Поташника были разработаны восемь программ [48].

Первые две программы под названием «Культура умственного труда младшего школьника» и «Достижение успехов в жизни» можно объединить в рамках таких важных факторов сохранения здоровья, как организация режима дня, режима питания и соблюдение этих режимов. Эти две программы подробно отражают проблемные нюансы самосознания, включая рефлекссию, самопознание, самоуважение и так далее.

Третья программа из восьми – «Нравственное здоровье» – направлена на формирование таких важных составляющих, как духовность, культура поведения и речи с параллельной работой по искоренению вредных привычек. То есть это – система мероприятий, дающая детям практикум нравственного поведения через осознание социальных ценностей, в которых общественные установленные правила неразрывно связаны с

поведением каждого члена общества. При этом, к формированию нравственного поведения школа привлекает учреждения культуры и спорта. Конечным итогом работы по данной программе становится приобретение младшими школьниками знаний, умений, навыков и мотивации к сохранению и развитию своего здоровья.

Название следующей программы, говорящее: «Полезные привычки». Суть ее в том, чтобы:

- нивелировать влияние вредных факторов и усиливать влияние позитивных факторов на здоровье ребенка;
- практиковать многократность упражнений, положительно влияющих на здоровье;
- использовать активный метод обучения при формировании полезных привычек;
- создавать у детей позитивный психофизический настрой в ходе приобщения к здоровому образу жизни.

В программе «Изобразительное искусство в здоровьесбережении младших школьников» обосновывается системность занятий с целью улучшения здоровья детей посредством изобразительного искусства.

Главные и приоритетные задачи при этом – развитие мелкой моторики рук детей младшего школьного возраста, работа с личностью ученика через всестороннее изучение его психического здоровья и отношение к внешней среде, а также рисование, как релаксотерапии.

Сохранить и укрепить психическое здоровье младших школьников должна так и называемая программа «Психическое здоровье учащихся начальной школы».

Программа отвечает на вопрос: как практически создать благоприятный психологический климат в школе, имея ввиду дифференцированное отношение к учащимся с учетом уровня их психического развития, личного здоровья и имеющихся отклонений.

Эта программа дает практические рекомендации:

- как построить коррекционную работу в начальной школе;
- каким образом улучшить психическое здоровье младших школьников;
- как нормативно обосновывать психическое здоровьесбережение;
- какие психотехнологии (игры, тренинги, дискуссии и т.д.) дают эффект со знаком плюс в смене мировоззренческих взглядов детей на свое личное здоровье.

Программа «Музыкальное искусство в здоровьесбережении младших школьников» содержит систему мероприятий с целью укрепления здоровья детей посредством музыки. А именно, как с помощью музыки лечить детские неврозы, каким образом с помощью логоритмических упражнений укреплять различные группы мышц, отделы позвоночника и как использовать ритмику для снятия нервного напряжения.

И, наконец, восьмая программа – «Основы безопасности жизни», без которой невозможно формировать основы здорового образа жизни.

Эта программа позволяет реализовать такие ракурсы обучения безопасности жизни, как – техногенные, экологические и социальные знания о безопасности жизни. Более того, в программе дается и система мероприятий с отработкой действий в случаях чрезвычайных происшествий и ситуаций, включая случаи пожара, наводнения, взрыва и так далее.

Наиболее интересен опыт учителей С. Е. Лаврентьевой, Е. Г. Новолодской, Г. М. Чичковой. Они используют такие формы как: здоровьесберегающий урок, спортивно-оздоровительные мероприятия (утренняя зарядка, игровые перемены, дни здоровья). Интересен подход Е. Г. Новолодской: она использует театральную педагогику в контексте здоровьесберегающего подхода в образовании [37].

Педагоги Б. В. Сергеева и Д. А. Игнатова предлагают следующий комплекс внеурочных мероприятий для формирования здорового образа жизни младших школьников [51].

В комплексе восемь занятий на такие темы, как «Режим дня школьника», «Организм человека», «Физкультпривет», «Уроки Мойдодыра», «Уроки Айболита», «Разговор о правильном питании», «Здоровый образ жизни» и итоговое занятие «День здоровья». На занятиях используются интерактивные, практические методы, методы формирования сознания, методы информирования, игровые методы. Уроки проходят в форме дискуссий, бесед, круглых столов, подвижных игр и спортивных конкурсов.

Учителя начальных классов МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Череповца Н. И. Андриевская и Н. Н. Белозерова разработали программу формирования здоровьесберегающих компетенций в системе работы классного руководителя. В частности, ими были разработаны мероприятия по укреплению и формированию здоровья детей и мероприятия для родителей, которые носили не только теоретический, но и практический характер.

В течение проведения эксперимента проводились подвижные игры, совместные с родителями спортивные игры на свежем воздухе, прогулки по тропе здоровья, физкультминутки, направленные на укрепление здоровья, классные часы, практические занятия по укреплению здоровья, разработанные самими детьми в группах и индивидуально [55].

Например, мероприятие «Здоровьесберегающие технологии для наших детей» в Череповецкой школе полностью проходило при активной работе родителей. Родители не только сами выделяли проблему, но и активно искали материал и пути решения именно для своих детей. Как утверждают авторы программы по итогам экспериментального исследования, такие мероприятия дают наибольшие результаты нежели теоретические знания, услышанные от учителя. Дети стали меньше болеть, родители стали применять технологии по укреплению здоровья детей дома (по словам детей и видеоотчеты в группах классов).

Э. Р. Рассветалова, учитель английского языка МОУ «Средняя общеобразовательная школа №30» г. Вологды предлагает комплексный подход к воспитанию культуры здоровья на уроках английского языка [55].

Занятия по изучению английского языка организуются в соответствии с календарно-тематическим планированием. С целью воспитания культуры здоровья на уроках английского языка план проведения занятий дополняется мероприятиями по изучению компонентов ЗОЖ. Это обеспечивает комплексный подход к формированию культуры здоровья на уроке английского языка.

К особенностям процесса формирования основ здорового образа жизни относятся:

- время изучения компонентов ЗОЖ не должно превышать 5-7 минут от урока;

- компоненты ЗОЖ должны согласовываться с темой и лексикой урока;

- чередование в ходе урока технологий сбережения здоровья, таких как физкультминутки, релаксационные упражнения, метод обучения в движении, технология сотрудничества (важна для создания творческой, психологической комфортной атмосферы на уроке) и т.п. и ознакомления с компонентами ЗОЖ.

В ходе реализации проекта Э. Р. Рассветаловой учащиеся на уроках английского языка знакомятся не только с основным материалом учебной темы, но и получают дополнительные знания по основам здорового образа жизни через активную лексику уроков.

Внедрение тематики здоровья в предмет учителем английского языка может осуществляться на различных этапах урока и занимает не более 5-7 минут. Наиболее целесообразно проводить данную «пятиминутку здоровья» на этапах:

- первичного закрепления лексико-грамматического материала (ЛГМ) с проговариванием внешней речи;

- включения ЛГМ в систему знаний и повторение;
- непосредственно перед итоговой рефлексией учебной деятельности.

Конечным результатом на выходе из начальной школы учащихся, посещающих уроки английского языка с компонентами формирования ЗОЖ в течении 3-х лет, должны стать: высокие показатели успеваемости и повышение уровня знаний о здоровье и ЗОЖ.

Работа по сохранению и укреплению здоровья в образовательных учреждениях невозможна без грамотной реализации здоровьесберегающих технологий. Их использование обеспечивает выпускнику начальной школы высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья.

Л. В. Жабина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры европейских языков Института международных отношений Пятигорского государственного университета, приводит алгоритм формирования основ здоровья у школьников младшего возраста, включающий этапы создания мотивации к здоровому образу жизни и воспитания грамотности в области здоровьесбережения на примере опыта Китая.

Среди здоровьесберегающих технологий, методик можно обратить особое внимание к китайским инновациям. Что и как используют китайские педагоги, чтоб сберечь здоровье детей:

- валеологизация, когда в ходе урока варьируются виды учебной деятельности и методы преподавания с обязательными физкультминутками;

- гармонизация детей с окружающей средой, когда в самом начале занятий дети созерцают природу и ее явления:

- коррекция режима обучения в зависимости от смены времени года (погоды) из-за увеличения числа недомоганий, коллективное участие в снятии стрессов, оздоровительные методики через закаливание, массаж и т.д.;

– сбалансированность питания с исключением из потребления фастфудов и синтетических добавок;

– пропаганда и популяризация традиционных видов спорта, включая и просто упражнения.

Чтобы создать мотивацию у детей к здоровому образу жизни необходимо стимулировать их интерес к здоровьесберегающей активности через беседы о здоровых традициях, посредством пословиц, поговорок и изучением произведений по теме. Стимулировать через совместные процедуры закаливания, экологически наполненные игры и эколого-валеологическую деятельность в виде кружков, секций и через школу здоровья с вовлечением родителей.

Свой эффект имеют групповые занятия гимнастикой младших школьников, когда их проводят старшеклассники во время перемен, костюмированные танцы в школе, спортивные праздники (китайский пример). Все вышеперечисленное можно назвать эффективными способами физического развития детей в сенситивные периоды.

Сегодня есть множественный ряд программ, разработанных именно для начальной школы, поскольку с младшего школьного возраста можно эффективно, систематически и последовательно обучать детей основам понимания своего здоровья, прививать им ценностное отношение к нему и к здоровью окружающих. Это тот возраст, когда можно и нужно мотивировать маленьких граждан к ведению здорового образа жизни.

Анализы программ выявили основные 2 подхода к проблеме.

В первом подходе в основу берется формирование у младшеклассников знаний об укреплении и разрушении здоровья и обучение их самым простым гигиеническим процедурам. Плюс в этом подходе – расширение знаний детей о здоровье, в том числе и о своем. Минус же в том, что речь идет о запоминании преподнесенных знаний при отсутствии практического понимания и значимости.

Во втором подходе к проблеме формирования здорового образа жизни у детей в основу берется развитие здоровья конкретного ребенка через воспитание в нем мотивации к ЗОЖ, но это требует его субъективного участия и самоисследования, поскольку формами работы выбираются тренинги, дискуссии, самонаблюдение, самообучение с расчетом на активность ученика. Такой подход не всегда оправдан, имея ввиду возрастные особенности младших школьников.

В таких школьных дисциплинах, как ОБЖ – основы безопасности жизнедеятельности, мир вокруг нас, природоведение, экология, психология и другие, всегда можно включать элементы уроков здоровья. Обучение же в начальной школе предполагает создание базового уровня, на котором формируются в дальнейшем знания о здоровье. То есть, основная школа развивает далее то, что было получено в начальной школе. Старшеклассники же получают уже систему понятий с возможностью практического применения ее в жизни.

Есть интересные примеры работ педагогов по обсуждаемой теме. Например, в Красноярской школе № 17 двигательная активность школьников на игровых переменах может сопровождаться соответствующей музыкой, в учебном процессе присутствуют психогимнастики, психотелесная техника (йога, ушу и др.), тренинги, минуты релаксации и многое другое.

В Новокузнецкой школе № 56 индивидуально дозируют учебные нагрузки, то есть используют вариативные формы учебного процесса, такая гибкость дает свои положительные результаты.

В здоровьесберегающих технологиях имеются 2 группы методов. Это – специфические методы с применением их только для процесса оздоровления и общепедагогические методы, которые применяются во всех процессах обучения и воспитания. Но, обеспечивает успешность решения задач здоровьесберегающих технологий только оптимальное применение в сочетании этих двух методов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (далее – ЗОТ) – это еще и технологическая основа здоровьесберегающей педагогики, которая обозначена в числе перспективных систем двадцать первого века. Потому что дает множество форм, методов, приемов для организации обучения без ущерба здоровью детей, она является качественным показателем любой педагогической технологии, учитывая воздействие здоровьесберегающей педагогики на здоровье и учеников, и учителей.

В городе Ленинск-Кузнецкий в гимназии № 18 есть «Школа здоровья», которая преследует цель в виде создания таких организационно-педагогических и медико-психологических условий, чтобы иметь возможность и сохранить, и укрепить здоровье гимназистов через социально-психологическое сопровождение учебного процесса, то есть беря во внимание готовность ребенка к школьным условиям обучения, уровень его адаптации в начальных классах, учитывая особенности ребенка и так далее [28].

Интересны и насыщены программы педагогов МКОУ «Кунашакская средняя школа» в ракурсе формирования основ ЗОЖ у младших школьников. Особенность данной сельской территории в том, что в Кунашакском районе традиционно всегда был популярен спорт и физическая культура. А в последние годы развивается инфраструктура и методическая база для развития физической культуры и туризма в селе Кунашак.

Учителя Кунашакской школы активно используют в своих разработках возможности имеющейся базы: младшие школьники регулярно посещают плавательный бассейн «Дельфин», физкультурно-оздоровительный комплекс, реконструированный стадион, новую лыжную базу с. Кунашак, а также учащиеся в рамках кружка по туризму овладевают навыками туристической деятельности, ходят в походы и т.д.

Подводя небольшой итог, отметим сильные и слабые стороны проанализированного педагогического опыта по формированию основ ЗОЖ у младших школьников в таблице 1.

Таблица 1 – «Сильные и слабые стороны существующего педагогического опыта по формированию основ ЗОЖ у младших школьников»

Сильные стороны существующего педагогического опыта по формированию основ ЗОЖ у младших школьников	Слабые стороны существующего педагогического опыта по формированию основ ЗОЖ у младших школьников
1	2
Реализуются специально разработанные программы по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.	Нет единства в определении понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «здоровьесберегающие образовательные технологии».
Разрабатываются и внедряются учебные модули, позволяющие поэтапно формировать у младших школьников основы ЗОЖ в процессе освоения различных учебных дисциплин.	Отсутствие этапности, систематичности и последовательности в реализации здоровьесберегающего обучения.
Внедряется рациональная организация урока: мотивация, психологический климат на уроке, темп урока, соблюдение учащимися правильной осанки, позы, ее соответствие виду работы и чередование в течение урока, место и длительность применения ТСО, физкультминутки: двигательные и зрительные.	Отсутствие комплексного подхода по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников.
Используются инновационные здоровьесберегающие технологии: режим «динамической смены поз», «сенсорные кресты» (квесты с заданиями для профилактики заболеваний), использование массажных ковриков, пальчиковые упражнения с шариком Су-Джок, с эластичным кольцом, использование офтальмотренажёров в классе (незамысловатые круги и восьмёрки, нарисованные на потолке: схемы-траектории помогают детям укреплять мышцы глаз), глаза детей отдыхают, пробегая по цветным линиям.	Недостаточное развитие педагогической культуры родителей.
Использование двигательных активностей на уроке в рамках	Недостаточно формируются мотивации учащихся на сохранение своего здоровья.

Продолжение таблицы 1

1	2
выполнения заданий, изучения новой темы и т.д.	
Включение в работу родителей, с использованием таких форм, как внеклассные мероприятия, проведение тематических родительских собраний, конференций и т.д.	Недостаточно разработаны методики формирования основ психического здоровья (иногда весь процесс сводится к стремлению только к физическому здоровью).
Организация здоровьесберегающего процесса не только в школе, но и в семье.	Недостаточное внимание со стороны педагогов к передаче собственного опыта в сфере сохранения здоровья учащимся через урочную и внеурочную деятельность.
Проводится работа по профилактике вредных привычек	Недостаточное внимание со стороны педагогов к социальному благополучию как одной из составляющих ЗОЖ.
Формируются навыки оказания первой медицинской помощи.	Недостаточное владение знаниями о здоровье, его ценности и здоровом образе жизни субъектами системы образования, отсутствие специальных документов и программ, направленных на необходимость сохранения и укрепления собственного здоровья педагогами и руководителями.
Формируются навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях.	Недостаточное внимание со стороны педагогов к организации творческой деятельности детей в качестве условия организации их здоровьесберегающего обучения.
Формируется представление о здоровье как ценности.	Недостаточно рациональная дозировка домашнего задания (слишком большой объём домашней работы, отрицательно воздействующий на здоровье учащихся).
Формируется благоприятный психологический климат на уроках.	Недостаточно привлечены в работу СМИ образовательных учреждений (школьные газеты и т.д.).
Получаемые знания создают межпредметные связи и показывают ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучают его постоянно заботиться о своем здоровье.	

Концепция здоровьесбережения является одной из основополагающих и в проектах новых образовательных стандартов общего образования, которые предполагают создание в учреждении образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического психологического и социального здоровья обучающихся. Такая задача, как

следует из проектов стандартов, может быть решена только системно, в том числе и посредством использования в образовательной деятельности современных образовательных технологий. Современные педагогические технологии сегодня рассматриваются не только как средство достижения планируемых образовательных результатов, но и как средство сохранения здоровья участников образовательного процесса.

Мы видим, что педагогический опыт по формированию основ ЗОЖ у младших школьников разнообразен, однако практически во всех программах нет комплексного подхода к решению этой задачи. Отсутствие этапности, систематичности и последовательности в реализации здоровьесберегающего обучения – вот основные проблемы в исследуемой теме.

2.2 Изучение уровня сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников

Цель экспериментальной работы: выявить у младших школьников уровень сформированности представлений о здоровье, ЗОЖ, его отдельных компонентах, а также о ценности здоровья для составления программы деятельности учителя по формированию основ ЗОЖ у младших школьников.

Задачи экспериментальной работы

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня сформированности представлений о здоровье, здоровом образе жизни, о ценности здоровья младших школьников.

2. Провести изучение уровня сформированности представлений о здоровье, ЗОЖ и ценности здоровья у младших школьников и проанализировать полученные результаты.

3. Использовать полученные результаты для разработки программы по формированию основ ЗОЖ у младших школьников.

В соответствии с поставленными задачами экспериментальное исследование осуществлялось в рамках констатирующего этапа. Проведена исследовательская работа по методикам на исследуемую тему в общеобразовательной организации; методики предварительно адаптированы под возраст обучающихся (7-8 лет); осмыслены и оформлены результаты исследования, сформулированы выводы для дальнейшей разработки программы.

Экспериментальная работа проводилась на базе МКОУ «Кунашакская СОШ» с. Кунашак Кунашакского муниципального района Челябинской области.

Экспериментальное исследование проводилось в естественных условиях педагогического процесса. В данном эксперименте участвовали учащиеся начальных классов в количестве 24 человека: 2 «в» класс (7-8 лет). Участников эксперимента выбирали формальным методом. Для выявления сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших школьников мы использовали три методики.

Первое тестирование проходило на выявление уровня информированности школьников о здоровье и ЗОЖ по методике «Знания о здоровье» (Приложение А). Обучающимся было предложено ответить на шесть вопросов о здоровье и ЗОЖ.

За выбор правильного варианта ответа на вопрос обучающиеся получили 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.

По результатам диагностики дети показали достаточно высокие результаты (рисунок 1).

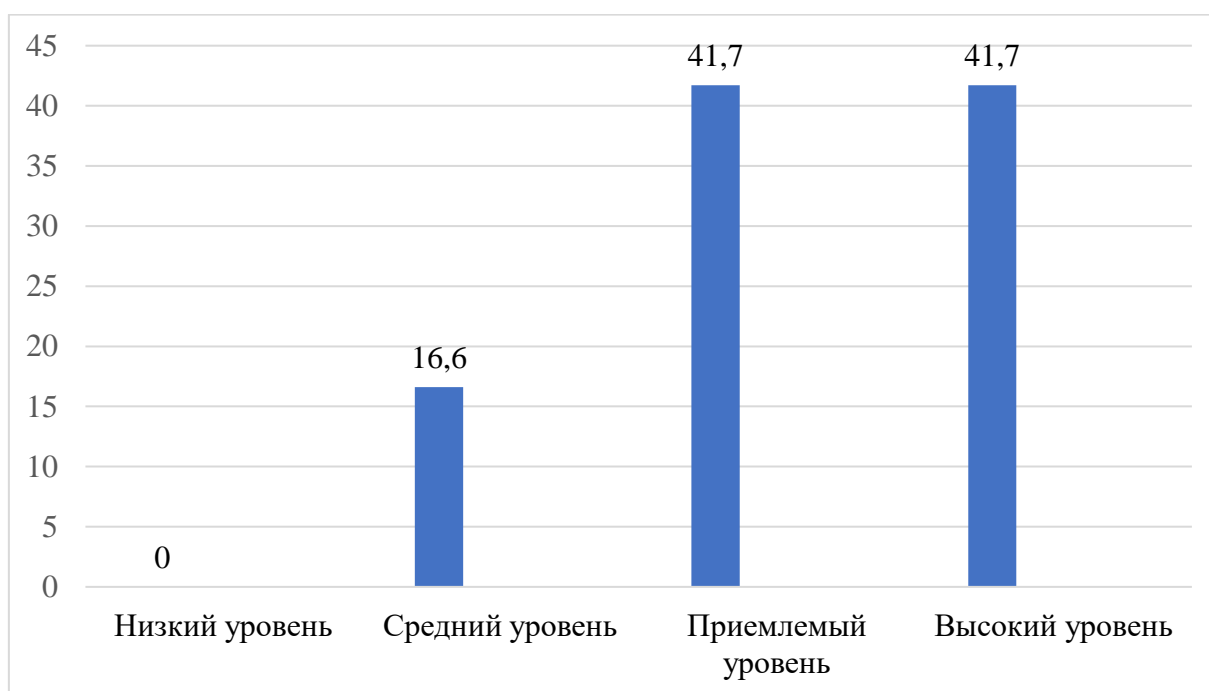


Рисунок 1 – Уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ по методике «Знания о здоровье»

Низкий уровень не показал никто из детей, средний уровень – 16,6 % обучающихся, приемлемый уровень – 41,7 %, высокий уровень – 41,7 %.

Для изучения представлений обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни использовалась методика «Незаконченные предложения» автор М. Г. Маринина [35].

Детям предлагалось закончить 4 фразы:

1. Я думаю, что здоровье – это...
2. Чтобы быть здоровым, нужно...
3. Мне кажется, здоровый образ жизни – это...
4. Чтобы быть здоровым, я...

Оценка выполнения:

3 балла – дает верные и достаточно полные ответы о здоровье и ЗОЖ, знает, что необходимо делать для сохранения здоровья;

2 балла – дает верные, но недостаточно полные ответы о здоровье и ЗОЖ; знания о способах сохранения здоровья неточные;

1 балл – не может ответить на вопросы или дает неверные ответы.

Уровень изучения представлений учащихся о здоровье и здоровом образе учащихся по когнитивному критерию определялся суммой баллов, набранной по результатам трех заданий. Максимальная сумма баллов по четырём вопросам – 12 баллов.

Высокий уровень – 8–12 баллов.

Средний уровень – 5–7 баллов.

Низкий уровень – 3–4 балла.

Результаты исследования уровня представлений обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни по когнитивному критерию представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровни представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни по когнитивному критерию на констатирующем этапе работы

Уровни сформированности представлений о здоровье	%
Высокий	21
Средний	58
Низкий	21

Анализируя результаты после проведения второй методики, мы видим, что высокий уровень сформированности представлений о здоровье выявлен лишь у 21 % учащихся. Средний уровень сформированности представлений о здоровье проявился у 58 % испытуемых. У четверти второклассников плохо сформированы представления о здоровье – низкий уровень у 21 % (рисунок 2).

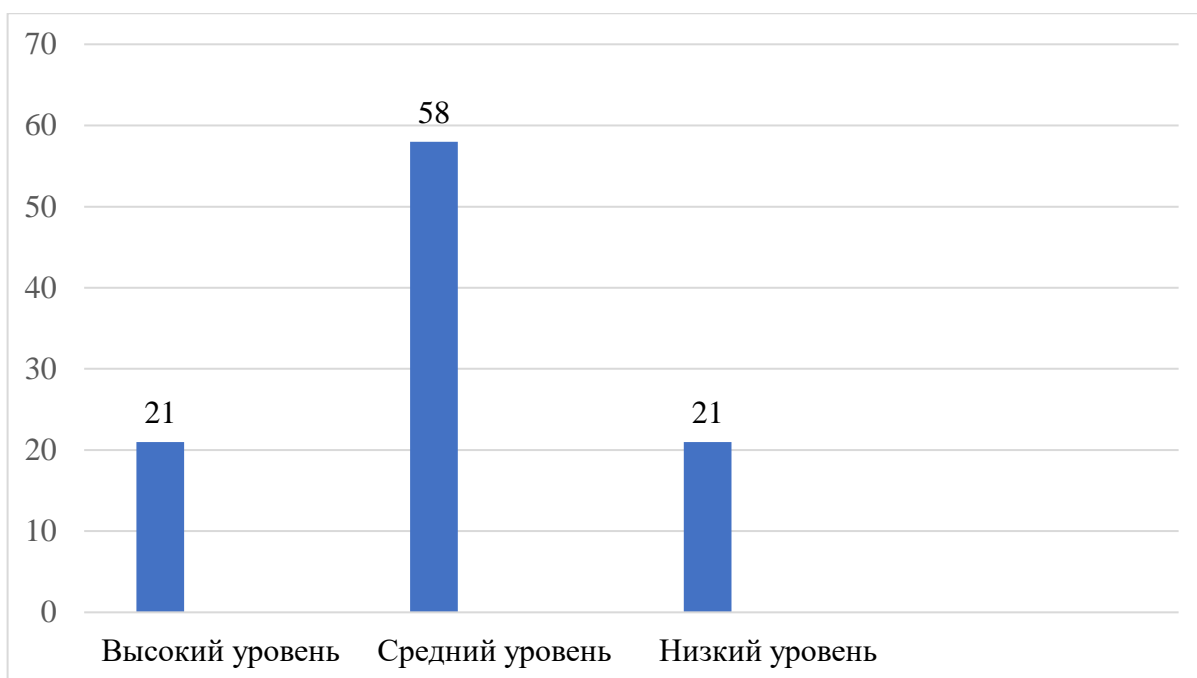


Рисунок 2 – Уровень сформированности представлений о здоровье и ЗОЖ по методике «Незаконченные предложения»

У обучающихся есть примерное представление о том, что такое здоровье и почему оно важно, но полные знания есть далеко не у всех. Например, Мурат считает, что здоровый образ жизни – это «хорошо», и не более, а Полина написала, что это «чтобы человек никогда не болел».

Ребёнок считает, что, если «ничего не болит», значит, это признак здоровья. Другой думает, что чтобы быть здоровым, нужно не переохлаждаться («тепло одеваться», «не пить холодную воду»). Третий уверен, что чтобы быть здоровым, нужно «принимать лекарства». И еще одно из заблуждений обучающихся: «здоровье – это когда человек не ходит в больницу».

Цель третьей методики «Цветик-семицветик» состояла в том, чтобы выявить сферы основных осознаваемых ребенком потребностей и значение здоровья среди них (Приложение Б).

Обучающимся было предложено отметить цифрами те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее важными для них. «Цветки» с семью разноцветными лепестками были приготовлены заранее и содержали следующие ответы:

Я хочу быть... (здоровым, богатым, умным, красивым, популярным, дружелюбным, модным).

При обработке результатов за выбор варианта «здоровым» с цифрой 1 (то есть здоровье на первом месте) ребёнок получил 3 балла, за выбор варианта «здоровым» с цифрой 2 ребёнок – 2 балла, за выбор варианта «здоровым» с цифрой 3 ребёнок – 1 балл, за выбор варианта «здоровым» с остальными цифрами – 0 баллов.

Результаты третьей методики показали, что половина детей считает, что быть здоровым – это самый важный приоритет в сфере основных осознаваемых ребенком потребностей, среди перечисленных вариантов. У другой половины детей желание быть здоровым оказалось не на первом и не на втором месте (рисунок 3).

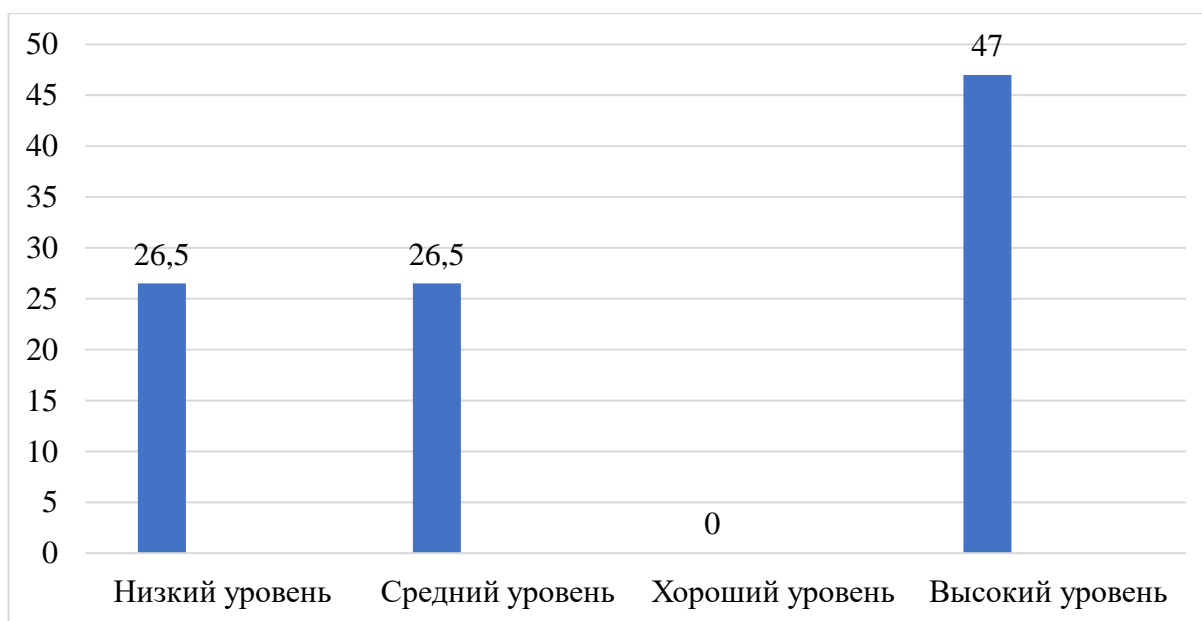


Рисунок 3 – Результаты диагностики «Цветик-семицветик»

Таким образом, мы провели констатирующий эксперимент по трём методикам для проверки оценки сложившейся системы педагогической работы по развитию представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, с целью выявить обоснование для разработки программы по формированию основ ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

Согласно результатам проведенных методик, около половины испытуемых детей осознанно или интуитивно понимают значение здоровья

и здорового образа жизни и их влияния на развитие, обучение и быт ребенка. Однако нужно отметить, что, к примеру, в методике «Цветик-семицветик», судя по ответам детей, хороший уровень не набрал ни один ребенок, и, таким образом, примерно половина обучающихся не осознает ценности здоровья и здорового образа жизни. Половина обучающихся, которые желают быть, в первую очередь, здоровыми людьми и вести здоровый образ жизни, это хороший результат в контексте действенности, результативности здоровьесберегающих технологии. Но низкий и средний уровень понимания проблемы становится обоснованием для разработки и внедрения программы по формированию основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе 2

Проведено предпроектное исследование, в которое вошли анализ существующего педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников и проведение трёх диагностик сформированности основ ЗОЖ в исследуемой группе второклассников.

В работе на основе анализа представлены сильные и слабые стороны существующего педагогического опыта по формированию основ ЗОЖ у младших школьников.

По результатам трёх диагностик проведённого исследования можно сделать выводы, что у исследуемой группы детей сформировался достаточно высокий уровень информированности о здоровье и здоровом образе жизни, это показали результаты диагностики по методике «Знания о здоровье».

Однако, что именно необходимо делать, чтобы быть здоровым, знают не все дети: согласно результатам методики «Незаконченные предложения» М. Г. Марининой, у большинства детей выявлен средний уровень сформированности представлений о здоровье.

Что касается уровня значения здоровья среди жизненных приоритетов детей, то, по результатам методики «Цветик-семицветик», половина детей поставила желание быть здоровым на первое место. Это неплохой результат, однако вторая половина детей определили здоровью третье или последующие места, никто не поставил здоровье на второе место в списке желаний.

Данные результаты работы будут учитываться при разработке программы деятельности учителя по формированию представлений о ЗОЖ у детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 3. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Программа деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

На этапе подготовки и реализации предпроектного исследования был проведён комплекс мероприятий:

- публикация статьи «Некоторые аспекты формирование основ здорового образа жизни у младших школьников» в №12-2021 г. журнала «Вопросы устойчивого развития общества»;

- публикация статьи «Основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников» в №27 (197) журнала «Студенческий»;

- участие в онлайн-конференции «Некоторые аспекты существующего педагогического опыта по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников», публикация доклада в конференции «СXLVIII Студенческая международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования»;

- мониторинг опыта образовательных учреждений по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников и проведение трёх диагностик сформированности основ ЗОЖ в исследуемой группе второклассников.

Программа по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников «Здоровый Кунашак»

Программа деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников «Здоровый Кунашак», составлена на основе ФГОС НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования») [42], разработана на основе диссертации Г. Ф. Хабибуллиной и разработок педагогов общеобразовательных организаций России.

Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся путём использования информационной системы с применением пропаганды ЗОЖ, применения здоровьесберегающих технологий, профилактической работы против формирования вредных привычек и ознакомления со способами ведения здорового, спортивного образа жизни для формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Проблема здоровья детей была и остается в фокусе внимания педагогов, родителей и общественников. Когда мы говорим о здоровье детей, мы говорим о комплексе факторов, которые оказывают влияние на снижение здоровья или укрепляют его. У школы существуют возможности укрепить здоровье детей, но, к сожалению, в современных школах отсутствует система психологического и педагогического сопровождения детей, нет системности в подходе.

На здоровье детей влияют школьные факторы риска и факторы семейного риска. В семьях растут случаи депрессивных и невротических расстройств, этому ранее способствовала пандемия коронавирусной инфекции Covid-19, а в 2022 году способствовали события, связанные с военными конфликтами и мобилизацией в России. Поэтому становится всё более актуальным привлечение родителей к совместной работе по сохранению здоровья детей.

Кроме того, школы остро нуждаются в повышении профессиональной компетентности в вопросах формирования основ ЗОЖ обучающихся. Необходимо системно создавать здоровьесберегающую среду и работать над снижением стрессовых ситуаций. В данном аспекте немаловажное значение имеет компетентность школьных психологов, которых тоже

нужно привлекать к работе со школьниками в рамках разработанных педагогами программ.

Актуальность данной программы в том, что в ней использован комплексный подход по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников. Реализовать здоровьесберегающие компоненты, методы и приёмы в программе предлагается поэтапно, системно и последовательно. Помимо мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ младших школьников учтены мотивационный аспект, психологический климат на занятиях, использование здоровьесберегающих технологий, двигательных активностей на занятиях, работа с родителями.

Особое внимание уделено работе с родителями. В рамках программы использованы различные формы работы с родителями, как например, внеклассные мероприятия, родительские собрания. В программе уделено внимание в такой проблеме как отсутствие педагогической культуры родителей.

Один из аспектов работы при формировании основ ЗОЖ, это формирование мотивации детей на сохранение здоровья для ведения здорового образа жизни. Мероприятия программы разработаны таким образом, чтобы было уделено внимание не только физическому здоровью обучающихся, но и психическому и нравственному здоровью и социальному благополучию семьи.

В соответствии с ФГОС в разработку мероприятий программы по формированию основ ЗОЖ были вовлечены и сами учащиеся: вместе с детьми можно заниматься разработкой тем занятий, выбором здоровьесберегающих технологий, которые можно использовать в урочной и внеурочной деятельности, в выборе двигательной активности на уроках. Таким образом, программа по формированию основ ЗОЖ для обучающихся начальных классов становится не просто источником знаний, но и площадкой для интерактива, диалога с детьми. Применяя игровые методы в работе, мы можем вовлечь в работу и обучающихся, и их родителей, и

педагогов-психологов, которые способны также поделиться своим собственным опытом в части сохранения здоровья детей.

Также в программе уделено внимание роли средств массовой информации образовательных учреждений. В частности, привлечена к совместной работе школьная газета.

В программе можно выделить основные её функции:

- информационная функция;
- здоровьесформирующая;
- профилактическая (против формирования вредных привычек);
- мотивационная функция.

Информационная функция. Программа предполагает обеспечение детей перечнем знаний и фактов о способах сохранения здоровья и о значении здорового образа жизни в жизни человека. Благодаря полученным знаниям, обучающиеся будут понимать, какие факторы риска могут повлиять на здоровье человека, и какие способы существуют для снижения возможных факторов риска.

Здоровьесформирующая функция предполагает работу педагога со здоровьесберегающими технологиями в рамках предложенных мероприятий программы, что должно привести к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Профилактическая функция программа предполагает традиционную профилактическую работу, предотвращение курения, употребления вредных продуктов. Кроме того, профилактическая функция данной программы предполагает мероприятия с известными людьми из Кунашакского района, которые могут заинтересовать обучающихся поделиться своим положительным примером здорового образа жизни. Это может дать также и дополнительную мотивацию для занятий физической культурой и спортом.

Мотивационная функция данной программы предполагает формирование мотивации к различным двигательным активностям на улице

на базе спортивных площадок села Кунашак, занятий физической культурой и спортом.

Цель программы – создать условия для формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Задачи программы:

– дать обучающимся знания о правильном питании, режиме дня, здоровом образе жизни, последствиях вредных привычек, значении постоянной двигательной активности, развивать детскую самостоятельность в этих аспектах;

– развивать практические навыки и полезные привычки в сфере сохранения и укрепления здоровья;

– способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;

– создать мотивацию для занятий физической культурой и спортом;

– вовлечь родителей в процесс формирования основ здорового образа жизни детей.

Программа рассчитана на 36 часов.

Разделы программы

1. Гигиена школьника.
2. Волонтерская работа в классе.
3. Пятиминутки здоровья.
4. Создаём мотивацию.
5. Экскурсии с подвижными играми.
6. Работа с родителями.

Раздел 1. Гигиена школьника

Цели: формирование верных представлений о гигиене, привитие навыков здорового образа жизни, развитие потребности в чистоте и правильном уходе за телом; обучение детей некоторым правилам личной гигиены; создание творческого поля деятельности, воспитание культуры здоровья.

В разделе представлен план тем для фрагментов урока, в рамках которых ребёнок получит комплекс гигиенических правил, направленных на формирование ЗОЖ. План представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Тематическое планирование к разделу 1 «Гигиена школьника»

Месяц	Тема	Количество часов
Сентябрь	Режим дня второклассника	1
Октябрь	Предметы личной гигиены	1
Ноябрь	Уборка в классе и её значение	1
Декабрь	Чистая одежда и уход за обувью	1
Январь	Чистка зубов с малых лет	1
Февраль	Вред микробов	1
Март	Значение чистых рук	1
Апрель	Гигиена спортивной одежды и обуви	1
Май	Гигиена труда и её значение	1

Раздел «Гигиена школьника» является профилактическим разделом, в рамках которого будут изучены условия среды обитания детей, режима дня, бытовых привычек и влияние этих условий на здоровье и функциональное состояние растущего организма. Рекомендации направлены на сохранение и укрепление здоровья, поддержку оптимального уровня функций и благоприятного развития организма детей и подростков в условиях окружающей нас среды.

Раздел 2. Волонтерская работа

Цели: систематизировать знания учащихся о полезных и вредных привычках, их влиянии на здоровье; побуждать детей к формированию у себя хороших привычек; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; помочь детям объективно взглянуть со стороны на свои привычки.

В разделе представлен план занятий, в рамках которых ребёнок проявит себя в качестве волонтера в деятельности, направленной на формирование ЗОЖ и полезных привычек. План представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Тематическое планирование к разделу 2 «Волонтерская работа»

Месяц	Тема для фрагмента урока	Количество часов
Сентябрь	Уборка в классе	1
Октябрь	Полезные привычки нашего класса	1
Ноябрь	Расскази о любимом виде спорта в школьной газете	1
Декабрь	Уход за растениями	1
Январь	Как помочь родителям на кухне?	1
Февраль	Работа по информированию 1-2 классов о полезных привычках и спортивных секциях с. Кунашак (раздача листовок, буклетов)	1
Март	Участие в мероприятиях школы для пропаганды утренней зарядки (с показом примеров)	1
Апрель	Всё о чистке и гигиене зубов	1
Май	Участие в акции управления культуры Кунашакского муниципального района «Брось сигарету, возьми конфету» в качестве волонтеров.	1

Раздел 3. «Пятиминутки здоровья»

Цели занятий: снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность обучающихся.

Динамические паузы и «пятиминутки здоровья» на уроках в начальной школе желательно проводить практически на каждом уроке, кроме уроков физической культуры и контрольных работ. «Пятиминутки здоровья» предполагают переключение внимания школьников на другой вид деятельности, дают возможность отдохнуть глазам, улучшают дыхание, усиливают кровообращение, снижают нагрузку на позвоночник и шею, повышают работоспособность.

В рамках программы представлены фрагменты уроков с «пятиминутками здоровья» («физкультминутки»), примеры занятий представлены в следующем параграфе работы.

Раздел 4. «Создаём мотивацию»

Цель: создание положительной мотивации для занятий физической культурой и спортом, для формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Разработан план работы для создания положительной мотивации для формирования ЗОЖ у младших школьников. План представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Тематическое планирование к разделу 4 «Создаём мотивацию»

Месяц	Тема встречи или мероприятия	Количество часов
Сентябрь	«Влияние физической активности на организм человека». Встреча с чемпионкой международных соревнований по борьбе Алевтиной Гаитовой из д. Сураково Кунашакского района.	1
Октябрь	«Дзюдо, самбо и куреш – в чём отличия?». Встреча с чемпионкой международных турниров по дзюдо Диной Гизатулиной из с. Сары Кунашакского района.	1
Ноябрь	«Здоровое и правильное питание». Встреча с чемпионом мира по гиревому спорту Денисом Гафаровым из с. Большой Куяш Кунашакского района.	1
Декабрь	«Возможности инфраструктуры с. Кунашак для развития спорта». Встреча с сотрудниками управления спорта администрации Кунашакского муниципального района.	1
Январь	«Спортивные секции в с. Кунашак». Встреча с сотрудниками спортивной школы МБУ «Саулык» с. Кунашак.	1
Февраль	«Влияние вредных привычек на организм человека». Встреча с представителем школы бокса с. Кунашак.	1
Март	«Психологическое здоровье – это важно». Встреча с представителем «Школы борьбы КСК» с. Кунашак.	1
Апрель	«Значение режима дня». Встреча с футбольной командой с. Кунашак.	1
Май	«Безопасность жизнедеятельности, или, как вести себя в чрезвычайных ситуациях». Встреча с тренером бассейна «Дельфин» с. Кунашак.	1

Раздел 5. Экскурсии с подвижными играми

Разработан план экскурсий, представленный в таблице 6.

Таблица 6 – Тематическое планирование к разделу 5 «Экскурсии с подвижными играми»

Месяц	Тема для экскурсии	Количество часов
Сентябрь	«Кунашакская поляна игр»	1
Октябрь	«Безопасный лес» (правила поведения в лесу)	1
Март	Игры и правила поведения в походе	1
Апрель	Стрельба из лука в Кунашакском районе	1
Май	Чтобы лето было весёлым: полезные подвижные игры во дворе	1

Раздел 6. Работа с родителями

Цель – установление тесного сотрудничества и единых требований в формировании здорового образа жизни ребенка и в вопросах здоровья обучающихся.

Предложены мероприятия, занятия, в рамках которых родители обучающихся включатся в процесс формирования основ здорового образа жизни младших школьников, получат необходимые знания по теме и в дальнейшем вне школы будут контролировать режим дня своих детей. Тематическое планирование представлено в таблице 7.

Таблица 7 – Тематическое планирование к разделу 5 «Работа с родителями»

Месяц	Тема для работы с родителями
Сентябрь	Родительское собрание, консультация на тему «Формирование полезных привычек у ребенка в холодное время года»
Ноябрь	Родительское собрание, консультация на тему «Профилактика Covid-19 и простудных заболеваний».
Март	Родительское собрание, консультация на тему «Как сберечь хорошее зрение ребёнка»
Май	Родительское собрание, консультация на тему «Правила безопасного поведения и полезные привычки летом».

3.2 Методическое сопровождение к программе деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников

Для реализации программы разработана дорожная карта мероприятий, где указаны организационные моменты, основные этапы, начиная от экспериментального исследования в 2022 году и заканчивая реализацией программы в 2023–2024 учебном году и подведения итогов. Карта представлена в таблице 8.

Таблица 8 – Дорожная карта реализации программы на базе МКОУ «Кунашакская СОШ»

Мероприятия	Сроки проведения	Планируемые результаты	Ответственные исполнители
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
I. Подготовительный этап			
Экспериментальное исследование «Изучение уровня	Сентябрь 2022 г.	Анализ результатов, оценка уровня сформированности	Педагог Хабибуллина Г.Ф.

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
сформированности основ здорового образа жизни у младших школьников»		основ здорового образа жизни у обучающихся 2 «в» класса МКОУ «Кунашакская СОШ» для составления программы по формированию ЗОЖ «Здоровый Кунашак»	
Участие в педагогическом совете управления образования администрации Кунашакского муниципального района с докладом на тему «Реализация программы по формированию основ ЗОЖ среди младших школьников»	Август 2023 г.	Организация рабочей группы педагогов для реализации программы с делегированием обязанностей.	Педагог Хабибуллина Г.Ф.
Создание рабочего коллектива по реализации программы	Сентябрь	Подробное распределение обязанностей среди учителей (куратор школьной газеты – для согласования публикаций о ЗОЖ, учителя по физической культуре – для проведения фрагментов уроков с именитыми спортсменами Кунашакского района и т.д.)	Педагог Хабибуллина Г.Ф.
Согласование некоторых мероприятий программы с представителями бюджетных и частных организаций Кунашакского муниципального района	Сентябрь	Составление и согласование перечня партнёров	Учителя-предметники
Рабочее собрание и обсуждение программы «Здоровый Кунашак»	Сентябрь	Коррекция графика мероприятий, разработка	Учителя-предметники, методисты

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4
		необходимого пакета документов	
II. Организационно-деятельностный этап			
Реализация программы «Здоровый Кунашак»	В течение всего учебного года 2022-2024 гг.	Реализация проекта на базе 3 «в» класса МКОУ «Кунашакская СОШ»	Педагог Хабибуллина Г.Ф.
Организация мероприятий проекта совместно с образовательными, спортивными учреждениями, социальными партнёрами.	В течение всего учебного года	Реализация различных этапов проекта, промежуточные отчёты (доклады) в рамках рабочей группы	Педагог Хабибуллина Г.Ф., учителя-предметники
III. Рефлексивно-оценочный этап			
Анализ и итоги реализации программы «Здоровый Кунашак»	Май-июнь 2024 г.	Составление отчёта и доклада по итогам работы	Педагог Хабибуллина Г.Ф.
Доработка образовательной программы	Июнь 2024 г.	Разработка рекомендаций, коррекция программы, дальнейший обмен опытом в рамках методических объединений.	Рабочая группа, педагог Хабибуллина Г.Ф.

Методическое сопровождение к разделу 1 «Гигиена школьника». В рамках раздела необходимо рассказать детям основные правила гигиены, полезные привычки и их значение в жизни человека. Фрагменты уроков по литературному чтению, окружающему миру, русскому языку и математике представлены в Приложении В.

Методическое сопровождение к разделу 2 «Волонтерская работа». Разработан план занятий, отражённые в самой программе, в рамках занятий ребёнок проявит себя в качестве волонтера в деятельности, направленной на формирование ЗОЖ и полезных привычек.

В конце занятий или на переменах учитель организует работу с обучающимися таким образом, чтобы каждый ребенок мог ощутить себя

человеком, который может помогать одноклассникам и всем школьникам и тоже формировать полезные привычки окружающих.

Уборка в классе – эта полезная привычка, которая сплотит класс и приучит школьников к чистоте поверхностей, чистой доске и т.д. Заниматься уборкой в классе можно как по очереди, так и поддерживая инициативу тех ребят, кто сам желает этим заниматься.

Полезные привычки класса – вместе с детьми нужно выделить привычки мыть руки после улицы, перед едой, привычки ухода за растениями класса, также необходимо сформировать положительное значение адресной помощи родителям – когда ребенок помогает на кухне, имеет привычку убирать свою комнату и т.д.

Кроме того, волонтерская деятельность предполагает также и пропаганду в СМИ здорового образа жизни: все желающие могут в рамках сочинения по русскому языку или внеурочно рассказать в школьной газете о своём любимом виде спорта, а также любимых спортивных местах Кунашака – стадионе, скейт-площадке, бассейне, физкультурно-оздоровительном комплексе (ФОК), борцовском зале.

Методическое сопровождение к разделу 3 «Пятиминутки здоровья». Фрагменты уроков по русскому языку, по литературному чтению, по окружающему миру, по математике представлены в Приложении Г.

Методическое сопровождение к разделу 4 «Создаём мотивацию». В рамках данного раздела, согласно плану программы, обучающиеся будут встречаться с известными спортсменами и лидерами общественного мнения Кунашакского района. Земляки, сотрудники спортивных учреждений с. Кунашак расскажут ребятам о влиянии физической активности на организм человека, значении психического здоровья, о популярных в Кунашакском районе видах спорта и поделятся своим опытом формирования здорового образа жизни, создания подходящего режима дня, полезных привычек и правильного питания. Также будет затронута тема безопасности жизнедеятельности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

Методическое сопровождение к разделу 5 «Экскурсии с подвижными играми». Разработан план экскурсий, в рамках которых будут проведены различные подвижные игры, а также познавательный интерактив – правила поведения в походе и правила поведения в лесу (Приложение Д).

Методическое сопровождение к разделу 6 «Работа с родителями». В рамках бесед с родителями необходимо, в первую очередь, дать родителям знания, которые непосредственно касаются формирования основ здорового образа жизни детей.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя рациональный режим, правильное питание, рациональную двигательную активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

В рамках родительских собраний и консультаций необходимо вовлекать родителей в активную работу по формированию основ ЗОЖ и полезных привычек у детей.

Выводы по главе 3

В третьей главе отражена работа деятельности учителя в рамках предпроектного и проектного исследования. Так, при подготовке к экспериментальному исследованию среди обучающихся 2 класса и разработке программы по формированию ЗОЖ у младших школьников «Здоровый Кунашак» была публикация цикла статей и докладов, посвященных этой теме.

В параграфе 3.1 отражена непосредственно образовательная программа «Здоровый Кунашак», состоящая из 6 разделов. Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования, в ней учтены такие направления работы, как информационная пропаганда ЗОЖ, применение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий,

профилактика заболеваний, вредных привычек и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни и занятий спортом.

Шесть разделов программы включают в себя 36 часов: это работа над формированием полезных привычек, гигиеной, волонтерская работа, формирование мотивации для ведения ЗОЖ и занятий физической культурой, встречи со знаменитыми спортсменами, уроженцами Кунашакского района, экскурсии с использованием подвижных игр, взаимодействие с родителями.

Во второй части главы даны комментарии и методические рекомендации к программе, пошаговая дорожная карта реализации проекта на базе Кунашакской средней школы: подготовительный, организационно-деятельностный и рефлексивно-оценочный этапы, в том числе создание рабочей группы педагогов и методистов по реализации программ, согласование мероприятий с сотрудниками организаций Кунашакского муниципального района, реализация мероприятий программы совместно с социальными партнёрами, анализ и корректировка программы.

Также представлено методическое сопровождение к разделам программы в виде фрагментов занятий по разным предметам, изучаемым в 3 классе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс формирования основ здорового образа жизни у обучающихся требует планомерной и длительной работы взрослых с учетом этапов развития ребенка, начиная с дошкольного возраста и далее на протяжении возрастных ступеней детей в ходе пребывания их в образовательной системе. То есть подразумевается преемственность и целостность в работе педагогов по сохранению и укреплению здоровья ребенка, когда он переходит из дошкольного звена образовательной системы в начальное и далее, чтобы динамика освоения основ здорового образа жизни сохраняла свой положительный эффект.

Но пока нельзя констатировать наличие четкой системы формирования здорового образа жизни у младших школьников, как и этапности усвоения этих знаний в образовательной системе и, в частности, между этапами дошкольным и начальным школьным.

Образовательные учреждения нуждаются в современных методических разработках для планирования педагогической деятельности в вопросах формирования здорового образа жизни у детей с целью сохранения и укрепления их здоровья через обеспечение здоровьесберегающей среды, через непосредственное взаимодействие с семьей младшего школьника и для сохранения преемственности связей и методов работы педагогов дошкольного образования и педагогов начальной школы, имея ввиду средства, формы и методы работы с детьми в рассматриваемой проблеме.

Медики и педагоги в тандеме должны нести ответственность за сохранение и укрепление здоровья детей. На сегодняшний день совместная их цель – профилактика заболеваний, охрана здоровья детей в стенах образовательных учреждений. В самой же сфере образования расширяются здоровьесберегательные технологии с целью свести к минимуму негатив

вредных влияний различных факторов на здоровье детей в ходе их обучения.

Педагоги знают и используют психолого-педагогические приемы, методы в ракурсе сохранения здоровья как учеников, так и учителей. Однако, утверждать, что в школе полноценно реализуются здоровьесберегающие технологии можно только тогда, когда все педагоги коллектива примут задачу сбережения здоровья детей и самих учителей, как важную и приоритетную задачу, когда эта работа будет вестись высокопрофессионально и будет действительно обеспечивать защиту здоровья детей и самих педагогов от вредного влияния негативных явлений в ходе образовательных процессов.

В рамках данной работы исследованы теоретические аспекты и основные направления формирования основ здорового образа жизни у младших школьников: изучены труды учёных, педагогов, психологов по исследуемой теме, подходы по формированию основ ЗОЖ, комплексная деятельность педагога по формированию основ ЗОЖ в начальной школе.

Далее была проанализирована практическая деятельность некоторых образовательных организаций России по формированию основ ЗОЖ у младших школьников, плюсы и минусы имеющегося опыта работы. На предпроектном этапе проведено экспериментальное исследование на базе 2 «в» класса МКОУ «Кунашакская СОШ»: эксперимент показал относительно высокую информированность обучающихся о ЗОЖ и стал основой для разработки Программы деятельности учителя по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников «Здоровый Кунашак».

В рамках данной работы составлена программа «Здоровый Кунашак», она будет реализована на базе 3 «в» класса МКОУ «Кунашакская СОШ», в соответствии с методическими рекомендациями и дорожной картой, которые тоже отражены в работе. Основные четыре направления программы – это информационная пропаганда ЗОЖ, применение

здоровьесберегающих методик, профилактика вредных привычек, формирование мотивации к активному образу жизни.

Таким образом, все задачи данной работы достигнуты, как и цель исследования: изучены теоретические и практические аспекты проблемы формирования основ здорового образа жизни у младших школьников, разработана программа, которая может быть полезной для педагогов-психологов, учителей начальных классов и студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – Москва : Юрайт, 2022. – 281 с.
2. Акимова Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе: методика обучения и воспитания БЖД : учебник для среднего профессионального образования / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. – Москва : Юрайт, 2021. – 336 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : Молодая гвардия, 1978. – 39 с.
4. Безруких М. М. Педагогическая физиология: учебное пособие / М. М. Безруких. – Москва : ФОРУМ, 2013 – 496 с.
5. Бехтерев В. М. Мозг и разум : физиология мышления / В. М. Бехтерев. – Москва : АСТ. – 2022. – 375 с.
6. Билич Г. Л. Основы валеологии : Учебник / Г. Л. Билич, Л. В. Назарова. – Санкт-Петербург : Фолиант, 2000. – 558 с.
7. Бим-Бад Б. М. История и теория педагогики. Очерки : учебное пособие для вузов / Б. М. Бим-Бад. – Москва : Юрайт, 2022. – 253 с.
8. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
9. Будаева Н. А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе / Н. А. Будаева // Начальная школа плюс до и после. – 2011. – №3. – С. 32–36.
10. Бунеева Е. В. Задачи педагогической деятельности учителя, реализующего ФГОС начального общего образования / Е. В. Бунеева, О. В. Чиндилова // Начальная школа плюс До и После. – 2017. – №3. – С. 3–5.
11. В мире мудрых мыслей Василия Александровича Сухомлинского:

материалы международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ студентов. – URL: https://ospu.ru/resources/e_book/sb_stud_konk/sb_ped_k_2018.pdf (дата обращения: 09.09.2022).

12. Вершинина И. В. Сущность понятий «здоровье» и «ЗОЖ» в контексте культурологического подхода к образованию школьников: Валеология / И. В. Вершинина, О. Н. Волкова, С. П. Голыщенко. – Москва : АСТ, 2009. – №3. – С. 52–59.

13. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – Москва : Мысль, 2000. – 288 с.

14. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с.

15. Вяхирева Е. А. Развитие творческого мышления младших школьников : монография / Е. А. Вяхирева ; под ред. Л. Г. Вяткина. – Балашов : Николаев, 2015. – 116 с.

16. Гаркуша Н. С. Классный руководитель как субъект воспитания культуры здоровья школьников / Н. С. Гаркуша. – Москва : Первое сентября, – 2006. – 153 с.

17. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – Москва : Флинта, 2016. – 560 с.

18. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – Москва : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

19. Заболотная С. М. Использование современных технологий обучения в начальной школе в процессе реализации ФГОС / С. М. Заболотная, С. В. Щербакова // Молодой ученый. – 2017. – №15 (149). – С. 571–573.

20. Завьялова Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. – Москва : Юрайт, 2022. – 167 с.

21. Зайцев Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: диссертация доктора пед. наук / Г. К. Зайцев. – Санкт-Петербург : ОСТ, 1998. – 409 с.

22. Землянская Е. Н. Педагогика начального образования : учебник и практикум для вузов / Е. Н. Землянская. – Москва : Юрайт, 2022. – 251 с.

23. Землянская Е. Н. Теоретические основы организации обучения в начальных классах : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Е. Н. Землянская. – Москва : Юрайт, 2022. – 251 с.

24. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми / Ю. Ф. Змановский. – Москва, 2001. – 94 с.

25. Казначеев В. П. Антропоэкология и здоровье : концептуальная модель / В. П. Казначеев. – Новосибирск : Гем, 1988. – 143 с.

26. Камакина О. Ю. Отношение к здоровью детей младшего школьного возраста и их родителей : диссертация канд. психол. наук / О. Ю. Камакина. – Ярославль : Траст, 2010. – 160 с.

27. Каратаева Н. А. Теоретические основы дошкольного образования. Региональные образовательные программы : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. А. Каратаева, О. В. Крежевских. – Москва : Юрайт, 2022. – 118 с.

28. Формирование культуры здоровья в младшем школьном возрасте с использованием позитивного опыта Китая. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-v-mladshem-shkolnom-vozhraсте-s-ispolzovaniem-pozitivnogo-opyta-kitaya> (дата обращения: 03.02.2022).

29. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под ред. Р. И. Айзмана. – Москва : Юрайт, 2022. – 207 с.

30. Концорциум Кодекс. Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493>

(дата обращения: 15.05.2022).

31. Креативные методики в педагогической практике. – URL: <https://rosuchebnik.ru/material/kreativnye-metodiki-v-pedagogicheskoy-praktike-article/> (дата обращения: 25.02.2022).

32. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Юрайт, 2022. – 374 с.

33. Лисицын Ю. П. Концепция факторов риска и образа жизни / Ю. П. Лисицын // Здоровоохранение РФ. – 1998. – №3. – С. 49–52.

34. Макеева Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. – Москва : Юрайт, 2022. – 251 с.

35. Маринина М. Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук / М. Г. Маринина. – Волгоград : ВГПУ, 2005. – 198 с.

36. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. – URL: <http://ipk74.ru/> (дата обращения: 01.03.2022).

37. Новолодская Е. Г. Театральная педагогика в проектировании здоровьесберегающей деятельности младших школьников / Е. Г. Новолодская // Начальная школа плюс до и после. – 2013. – №8. – С. 25–29.

38. Орехова И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, Н. Н. Щелчкова, Е. А. Романова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 179 с.

39. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе / Т. Ф. Орехова. – Москва : Флинта, 2016. – 356 с.

40. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога) / под ред. В. С. Безруковой. – Екатеринбург : Б. И., 2000. – 937 с.

41. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев и др. – Москва : Юрайт, 2022. – 137 с.

42. Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028> (дата обращения: 03.03.2022).

43. Пазухина С. В. Превентивные технологии защиты детей от вредной информации : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Пазухина, С. А. Филиппова. – Москва : Юрайт, 2022. – 194 с.

44. Петров С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Петров, П. А. Кисляков. – Москва : Юрайт, 2022. – 189 с.

45. Пирогов Н. И. Избранные педагогические сочинения / Н. И. Пирогов. – Москва : Юрайт, 2022. – 387 с.

46. Погребняк Е. В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя / Е. В. Погребняк // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №3. – С. 26–29.

47. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_286474/ (дата обращения: 12.03.2022).

48. Поташник М. М. Управление образованием на муниципальном уровне : пособие для работников органов образования и руководителей школ / М. М. Поташник, А. В. Соложнин. – Москва : Педагогическое общество России, 2014. – 473 с.

49. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». – URL: <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения:

20.04.2022).

50. Пронин Б. С. Социальная значимость здорового образа жизни в современном обществе / Б. С. Пронин. – Рязань : Пост, – 2015. – 140 с.

51. Сергеева Б. В. Способы формирования здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности / Б. В. Сергеева, Д. А. Игнатова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2(9). – С. 50–62.

52. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : Управление ГОУ, 2003. – 272 с.

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

54. Смирнов Н. К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе / Н. К. Смирнов // Практика административной работы в школе. – 2006. – №1. – С. 30–38.

55. Современные практики решения задач здорового и безопасного образа жизни общеобразовательных организаций, учреждений дополнительного образования детей, профессиональных образовательных организаций, центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей. – URL: https://www.viro.edu.ru/attachments/article/7193/2_.pdf (дата обращения: 14.12.2021).

56. Тихомирова Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. – Москва : Юрайт, 2022. – 251 с.

57. Учитесь быть здоровыми : комплекс метод. материалов по здоровому образу жизни / сост. С. А. Горячев. – Хабаровск : ДВГНБ, 2014. – 68 с.

58. Ушинский К. Д. Педагогика. Избранные работы / К. Д. Ушинский. – Москва : Юрайт, 2022. – 258 с.

59. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – Москва : Питер, 2014. – 769 с.

60. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL: <https://base.garant.ru/77308190/> (дата обращения: 15.04.2022).

61. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обращения: 20.12.2022).

62. Фугелова Т. А. Образовательные программы начальной школы : учебник и практикум для вузов / Т. А. Фугелова. – Москва : Юрайт, 2022. – 465 с.

63. Харисов Х. Х. Здоровьесберегающий потенциал национальной культуры и использование ее при обучении здоровому образу жизни учащихся : диссертация кандидата пед. наук / Х. Х. Харисов. – Йошкар-Ола : ТГУ, 2005. – 233 с.

64. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни / Б. Н. Чумаков. – Москва : РПА, 2004. – 416 с.

65. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – Москва : Юрайт, 2022. – 457 с.

66. Шмачилина-Цибенко С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. – Москва : Юрайт, 2021. – 134 с.

67. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2017. – 384 с.

68. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/19183/ (дата обращения: 14.06.2022).

69. Ягодко Л. И. Использование технологии проблемного обучения в начальной школе / Л. И. Ягодко // Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №1. – С. 36–38.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

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 1 в, 2 г, 3 г, 4 б, 5 а, 6 б) 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 здравосозидания. 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 Б

Методика «Цветик-семицветик»

Цель: выявить сферы основных осознаваемых ребенком потребностей и значение здоровья среди них.

Организация: обучающимся предлагается отметить цифрами те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее важными для них. «Цветки» с семью разноцветными лепестками приготовлены заранее и содержат следующие ответы:

Я хочу быть... (здоровым, богатым, умным, красивым, популярным, дружелюбным, модным).

Обработка данных: за выбор варианта «здоровым» с цифрой 1 (то есть здоровье на первом месте) ребёнок получает 3 балла, за выбор варианта «здоровым» с цифрой 2 ребёнок получает 2 балла, за выбор варианта «здоровым» с цифрой 3 ребёнок получает 1 балл, за выбор варианта «здоровым» с остальными цифрами – 0 баллов.

0 баллов – низкий уровень. Здоровье в системе жизненных ориентиров стоит далеко не на первом месте.

1 балл – средний уровень. Быть здоровым – это важно для ребёнка.

2 балла – хороший уровень. Обучающийся понимает значение здоровья и ЗОЖ в жизни человека.

3 балла – высокий уровень. Быть здоровым – первое и главное желание ребёнка. В системе жизненных ориентиров здоровье и ЗОЖ находится на первом месте.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методическое сопровождение к разделу 1 «Гигиена школьника» программы «Здоровый Кунашак»

В рамках раздела дети узнают основные правила гигиены, полезные привычки и их значение в жизни человека. В Приложении представлены фрагменты уроков по литературному чтению, окружающему миру, русскому языку и математике.

Фрагмент урока по литературному чтению

Учитель: – наш урок я хочу завершить небольшим стихотворением. Послушайте его внимательно и подумайте, о чем мы сегодня поговорим.

Кто зубы не чистит, не моется мылом,
Тот вырастет болезненным хилым,
Дружат с грязнулями только грязнули,
Которые сами в грязи утонули.

Что такое личная гигиена? Это совокупность мероприятий по сохранению здоровья путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни, это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности, за зубами содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.

Послушайте Сказку о микробах, жили были микробы, разносчики разных болезней больше всего на свете, они любили грязь, чем грязнее, тем приятнее, и тем их становилось больше.

Вот как-то раз на столе мальчик по имени Рома оставил за собой не вымытые тарелки, чашки и ложки, не убрал крошки и кусочки хлеба со стола, тут как налетели мухи, а на их лапках – сотни микробов и бактерий.

Летали мухи над столом, над Ромой посидели, на посуде и на хлебе, Рома увидел их и прогнал, мухи улетели, а микробы и бактерии остались на тарелках на ложках и на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули». Здесь микробам раздолье, и на руки можно попасть, и в рот человеку, а там и до болезней – рукой подать.

– Как вы думаете, действительно ли мухи переносят микробов, заразу и болезни, как нужно было поступить мальчику, что помогает нам победить микробов?

Фрагмент урока по окружающему миру.

Учитель:

– Сейчас я предлагаю вам отгадать загадки.

– Дождик, теплый и густой. Это дождик не простой,
Он без туч без облаков, целый день идти готов (душ).

– Я не море и не речка, я не озеро, не пруд,

Но, как утро или вечер, люди все ко мне бегут (ванна).

– Белая река в пещеру затекла,

По ручью выходит, с собой грязь выводит (зубная паста).

– Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

А зубы у меня длинней, чем у волков и у мышей (расческа).

– Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Ему утрет потоки слез и не забудет он про нос (носовой платок).

– Ускользает, как живое, но не выпущу его,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

– Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой, дружит нам усердно служит (зубная щетка).

Фрагмент урока по русскому языку (вопросительные и восклицательные предложения).

– Отвечайте дружно хором «Это я!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите:

– Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

– Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

– Кто из вас не ходит хмурым, любит спорт и физкультуру?

– Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?

– Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?

– Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

– Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

– Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

– Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?

– Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

– Ребята, когда я к вам шла на занятие, встретила «Незнайку», он был весь грязный, неопрятный. Он передал вам письмо с вопросительными и восклицательными предложениями, давайте его прочтем.

«Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо! Это глупое занятие не приводит ни к чему! Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо! Так зачем же тратить силы, если время попусту идет?».

– Ребята, вы с ним согласны?

Фрагмент урока по математике

– Наше занятие я хочу завершить небольшим стихотворением, послушайте его внимательно и подумайте, о чем мы будем говорить, а также посчитайте, сколько упоминается в тексте животных, птиц и насекомых?

Гигиена (С. Таратута).

Что такое гигиена,

Знают кошка и гиена,

Бурый мишка, мишка белый,

Еж, собака и пчела,

Что всегда не грех помыться,

Вымыть лапы и копытца,

Ну, а после можно смело

Приниматься за дела!

И пчелу не пустят в улей,

Окажись она грязнулей,

А всего-то обнаружат

Пять пылинок средь пыльцы.

И всегда отыщет птица

Полминуты, чтоб умыться,

И спешит спуститься к луже,

Даже если есть птенцы!

Как не вспомнить тут енота:

Для него мытье работа.

Для него основ основа –

Прежде мой, потом грызи.

Да и каждый поросенок

Чистым хочет быть с пеленок,

И бедняга не виновен,

Что содержится в грязи.

– Кто догадался, о чем мы сегодня с вами поговорим? (О гигиене)

– Правильно!

– Что такое гигиена? (ответы детей)

Подруг у гигиены много:

– личная гигиена (гигиена одежды и тела);

– гигиена питания;

– гигиена жилища;

– гигиена умственного труда;

– психогигиена (предупреждение заболеваний души).

– Личная гигиена – это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности человека. Это уход за кожей, уход за полостью рта, в частности за зубами, содержание одежды и обуви в чистоте, поддержание порядка в квартире.

– Представьте себе людей, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Эти люди перестали бы чистить обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Можно ли назвать таких людей красивыми? Здоровыми?

Люди, которые всегда следят за своей чистотой, имеют опрятный вид и никогда не болеют, а если болеют, то очень редко.

Ведь если перед едой мыть руки, микробы не попадут к нам в кишечник; если умываться утром после сна, днем, когда приходишь с улицы, и вечером, когда будешь ложиться спать, наши поры, которых много в коже, будут дышать легко и наше тело не будет болезненным. Оно будет крепким и здоровым.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методическое сопровождение к разделу 3 «Пятиминутки здоровья»
программы «Здоровый Кунашак».

Фрагменты уроков по русскому языку.

1. «Вновь у нас физкультминутка».

– Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

(Наклоны вперёд и назад)

– Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

(Рывки руками перед грудью)

– Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

(Вращение головой)

2. «Буквы». Движения выполняются в соответствии со

стихотворением:

– А – начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать её легко:

Ноги ставит широко.

(Дети должны стоять с широко расставленными ногами)

– В алфавите, в букваре,

Проживала буква Е.

(Хлопки в ладоши)
– Как-то раз она шагала,
Замечталась и упала,
(Чередование ходьбы на месте и приседаний)
– Буквой Л расставим ноги,
Словно в пляске — руки в боки.
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!
3. «Мы по улице гуляем».
– Мы по улице гуляем,
(Дети шагают на месте)
– Сами вывески читаем.
(Наклоны головы влево-вправо)
– Это – «эс», а это – «ка»,
(Повороты туловища влево-вправо)
– «Ж» похожа на жука.
(Хлопок руками спереди-сзади)
– Мы читаем всё подряд:
Вывеска: «Торговый ряд»,
(Прыжки на месте)
– Рядом сладкие слова:
«Фрукты», «Пряники», «Халва».
(Дети шагают на месте)
4. «Ча-ча-ча».
– Ча-ча-ча,
(Три хлопка в ладоши)
– Печка очень горяча
(Четыре полуприседа)
– Чи-чи-чи,
(Три хлопка руками над головой)

– Печёт печка калачи!

(Четыре прыжка на месте)

5. «Игра со слогом «Ква»».

– Чьи там крики у пруда? (Наклоны в стороны)

– КВАСу, КВАСу нам сюда! (Хлопки в ладоши)

– КВА-КВА-КВАСу, простоКВАши, (Дети топают ногами)

– Надоела нам вода! (Прыжки па месте)

6. «Звук «У»».

– Я возьму трубу свою,

Громко, громко запою:

(Восемь раз поднять и опустить пальцы от стола: Тру- у-у, у- у- у)

– Ты, труба, труби, труби,

Отдыхать нас всех зови!

(Прыжки с поворотом туловища направо, затем налево)

7. «Большая буква». Суть: дети стоят около своих мест; учитель называет слова. Если названные слова надо писать с большой буквы, дети должны поднять руки вверх, если с маленькой – присесть. Слова: Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака.

8. «Однокоренные слова». Суть: если произносятся однокоренные слова, дети поворачиваются к друг другу лицом и хлопают в ладоши, если форма одного и того же слова – приседают (маленький – маленькая; маленький – малыш; маленький – мальчик; мальчик – мальчику).

9. «Фонетика». Суть: учитель даёт детям задание: «Приседайте столько раз, сколько звуков в слове «осень»; подпрыгивайте столько раз, сколькими буквами записано это слово».

10. «Как напишем?». Суть: условия – буква «о» (прыжок), буква «а» (присед), буква «е» (хлопок). Учитель диктует словарные слова, а дети по-особому выражают, как напишут слово (п..нал – пенал – хлопают в ладоши).

Фрагмент урока по литературному чтению

Дидактическая игра «Правильный совет».

– Вам мальчишки и девчушки, приготовила частушки. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши. На неправильный совет говорите: нет, нет, нет.

– Постоянно нужно есть для зубов

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопай в ладоши

– Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

– Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

– Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ

Молодчина Люда?

– Навсегда запомните, милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

– Зубы вы почистили и идете спать

Захватите булочку сладкую в кровать!

Это правильный совет?

Ответ детей.

Фрагмент урока по окружающему миру

– Устали? Давайте с вами немного отдохнем и подвигаемся. Для этого нужно встать и выйти из-за парт.

– Я буду показывать вам упражнения и говорить слова, а вы будете за мной повторять.

– Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а кран, откройся!

Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Шейка мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся!

Фрагменты уроков по математике

1. «Отдохни». Движения выполняются под ритмический счёт в соответствии со стихотворением:

– Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим!

2. «Посчитай-ка!». Физические упражнения выполняются в соответствии со стихотворением:

– Сколько видите кружков,

Столько сделайте прыжков.

Сколько ягод насчитаете,
Столько раз вы приседаете.

3. «Красная Королева». Нужно одновременно слушать стихотворение, выполнять физические упражнения, демонстрируемые учителем, и считать по заданию:

– Жила Королева Красная,
Очень-очень властная.
(Дети топают ногами)
– Было у неё семь слуг –
Украшали всё вокруг!
(Ритмичные хлопки ладонями в воздухе)
– Вдруг один вазон разбился –
Королева очень злится!
(Прыжки на месте)
– Одного слугу казнят.
Сколько миловать велят?

(Дети приседают и делают руки «домиком» над головой; после динамической паузы дают ответ – 6 слуг помиляют)

4. «Физминутка».
– Раз – подняться, потянуться,
Два – нагнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – присесть и сразу встать.

А когда скажу я «семь» –

На места садиться всем!

5. «Спортивный счёт».

– Два плюс два – ответ каков?

Сколько надо здесь хлопков?

(дети хлопают 4 раза)

– Два плюс три, скажите мне,

Сколько прыгать на ноге?

(Дети прыгают на одной ноге 5 раз)

– Из пяти пять отниму –

Сколько метров пробегу? (Дети стоят на месте, т.к. ответ – 0 метров)

6. «Цифры». Нужно попытаться встать в позу, напоминающей цифру:

– Повторим за цифрой «два» – вся изогнута спина.

(Дети наклоняются вперёд, прогибаются как цифра 2)

– Повторим за единицей – выпрямимся словно спицы.

(Дети тянутся вверх)

– Цифра есть у нас «четыре» – и её мы повторили.

(Дети в полуприсяде (как будто садятся на стул), вытягивая руки вперёд)

– Повторим за цифрой семь и похлопаем мы всем!

(Дети выполняют наклоны в стороны, затем хлопают в ладоши)

7. «Семь гномов». Учитель показывает движения и читает стихотворение. Задача детей – повторить упражнения и дать верный ответ на вопрос:

– Было в сказочке семь гномов:

(Прыжки на месте)

– Грустных два и три весёлых,

(Наклоны в стороны)

– А один любил цветы.

(Приседания)

– Скольких не назвали мы? (Махи руками; правильный ответ: 1)

8. «Примеры». Суть: дети встают около своих парт; учитель демонстрирует на слайде/доске математические примеры и называет

ответы. Если ответ к очередному примеру правильный, дети подпрыгивают и хлопают в ладоши. Если ответ не правильный, дети приседают.

9. «Бабочки». Суть: ученики получают карточки – крылья бабочек. У учеников «половинки» с примерами, которые необходимо решить. По кабинету расклеены вторые «половинки» карточек с ответами к примерам. Ученикам необходимо собрать «бабочек». Ученики перемещаются по кабинету в поисках нужной карточки.

10. «Хлоп-топ». Суть: дети стоят около своих мест; учитель каждый раз устанавливает арифметический знак (пример на сложение/вычитание).

11. Слагаемое/уменьшаемое – количество хлопков, 2 слагаемое/вычитаемое – количество топаний ногой. Ученики вычисляют значение заданного примера и выражают его количеством прыжков или наклонов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Методическое сопровождение к разделу 5 «Экскурсии с подвижными играми» программы «Здоровый Кунашак».

Подвижные игры

1. Игра «Рассыпал – собери». Состав команды до 8 человек. Команды выстроены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке. В которой, находятся 10–12 теннисных мячей, 9 кубиков или других мелких предметов. По сигналу участник добегают до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и, собрав рассыпанные предметы в коробку, возвращается и передает третьему номеру, который вновь высыпает содержимое в обруч, и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. Игра «Двойной баланс». Состав команды – 6–8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направляющих гимнастическая палка. По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передает ее следующему участнику и т.д. выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

3. Игра «Быстро и ловко». Команды построены в колонны по одному. В руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первые номера быстро продвигаются вперед по «коридору» длиной 5–6 м с ведением мячей одной рукой, затем подбрасывают мячи вверх, делают на месте кувырок вперед в группировке и, вставая, ловят мячи, не давая упасть им на пол. Поймав мячи, они бросают их обратно вторым игрокам, а сами возвращаются в конец колонны. Вторые номера повторяют то же и т.д.

Выигрывает команда, которая быстрее и с меньшим числом потерь выполнила задание.

4. Игра «Блуждающий мяч». Дети становятся в круг, а водящий располагается за кругом. Стоящим в кругу, ведущий дает волейбольный мяч. Который они быстро передают правому или левому соседу, меняя направление по своему желанию. Водящий, бегая за кругом, старается догнать мяч и дотронуться до него рукой. Когда ему это удастся, то игрок, в руках у которого был мяч, становится водящим, а водящий занимает его место в кругу. Если играющих много, то игру можно проводить с несколькими мячами и с таким же количеством водящих.

5. Игра «Поймай лягушку». Все дети лягушки, они приседают на корточки и кладут руки на колени. Одна лягушка – водящий. Он прыгает по площадке и старается приблизиться к кому-нибудь из ребят и запятнать. Лягушки убегают. Передвигаться можно только в приседе толчками двух ног. Запятнанные присоединяются к водящему и тоже ловят лягушек. Последний, не пойманный становится победителем.

6. Игра «Солнечные зайчики». Ведущий пускает зайчиков на стене, наводя карманное зеркальце на солнце. Дети соревнуются друг с другом, кто сумеет поймать солнечного зайчика рукой, встав почти вплотную к стене и сделав прыжок вверх с места. Ведущий может двигать зайчика так, чтобы он не давал себя поймать, бегая по стене.

7. Игра «Пятнашки на одной ноге». На земле чертится круг диаметром 8–10 м, выбирается «пятнашка», все игроки размещаются в кругу, выходить за его пределы не разрешается. «Пятнашка», прыгая на одной ноге, старается догнать и запятнать кого-нибудь из ребят, а те, так же прыгая на одной ноге, стараются не попасться. Запятнанный становится водящим.

Правила поведения в лесу

В первую очередь, ребенку нужно объяснить основные правила поведения в лесу или в горах. В список правил входит категорический запрет на контакт с грибами и ягодами – обязательно помогите ребенку

выучить виды ядовитых лесных деликатесов, к которым относятся: волчьи ягоды, паслен, вороний глаз, белладонна, крушина, мухоморы, поганка, энтолома, сатанинский гриб, волоконница, свинушка.

Также объясните ему, что не нужно идти на контакт с дикими животными, даже если это пушистый зайчик. Зайчики, белочки и прочая милая лесная живность нередко убегают от детей, а те бегут за ними в чащу и теряются. Поэтому запретите ребенку выходить из вашего поля зрения, подходить к водоемам без старших и бегать за красивыми бабочками. Старайтесь запрещать только актуальные вещи, а не все подряд – иначе у детей от похода останутся только негативные впечатления и в следующий раз вы их туда не заманите.

Что должно быть в рюкзаке? У ребенка обязательно должны быть при себе: надежный мобильный телефон с емкостной батареей; подробная и понятная карта местности; компас, по которому ребенок должен уметь ориентироваться.

В телефонной книге обязательно должны быть записаны номера родителей, близких родственников и службы спасения, в которую ребенок в опасности сможет позвонить и внятно объяснить оператору суть проблемы.

Телефон для ребенка в лес желательно выбрать не сенсорный, а надежный кнопочный кирпич, который сложно повредить и разрядить.

Также ребенок обязательно должен знать, что в любой ситуации он должен позвать на помощь родителей. Объясните ему, что малейший экстремальный случай требует максимального спокойствия – например, если произошел контакт с осами, змеями и другими потенциально опасными лесными жителями, нельзя: размахивать руками; топтать ногами; убежать; швыряться палками.

Ребенок должен крепко запомнить, что нельзя производить телодвижения, которые могут расценить как нападение.

Правила поведения в походе

Для предотвращения травматизма в походе учащиеся должны: знать правила безопасного нахождения в природной среде; иметь навыки пользования основным туристским снаряжением; знать приемы передвижения и ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий; уметь действовать в случае возникновения экстремальных ситуаций.

Определяющий фактор безопасности в походе – это соблюдение дисциплины и безукоризненное выполнение всех требований и указаний руководителя группы.

При движении по маршруту нельзя обгонять руководителя группы или отставать от замыкающего группы.

Если вы отстали или по какой-то причине отделились от группы, необходимо вернуться на тропу, остановиться и дождаться инструктора.

На экскурсии необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила и немедленно ставить в известность руководителя о недомогании или получении травмы, даже незначительной.

Во время похода нельзя пробовать неизвестные ягоды, грибы, собирать в гербарий заведомо ядовитые растения.

При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

При яркой солнечной погоде необходимы защитные головные уборы и солнцезащитные очки, чтобы предупредить солнечный удар и перегрев организма. Если кто-то получил солнечный удар, необходимо найти для пострадавшего тень, обеспечить его обильным питьем. Для предупреждения теплового удара не следует надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо руководствоваться следующими правилами: дежурные у костра должны иметь на себе брюки, обувь и рукавицы; не допускать игр и развлечений с

огнем; готовую горячую пищу следует оставлять только в тех местах, где на нее не могут наступить люди.

Строго запрещается купаться в загрязненных или изобилующих ключами водоемах, а также в местах быстрого течения (в горных реках), прыгать в воду в неизвестных местах.

Запрещается пить сырую воду из непроверенных источников и заброшенных колодцев.

На случай холодной погоды и отрицательных температур турист должен иметь ветрозащиту, теплую одежду и шапку, особенно при длительных экскурсиях и экскурсиях, проходящих в межсезонный период.

На скалистых участках, водопадах, смотровых площадках запрещается перемещаться по необорудованным нехоженым тропам. Движение по опасным участкам экскурсии возможно только под контролем сопровождающего. На таких участках запрещается играть в подвижные игры, толкаться и обгонять других участников группы.

При передвижении в каменистой местности нужно следить за состоянием троп и дорог, не забывать, что камни могут двигаться, сыпаться и даже скатываться со склонов. Одвигающемся камне нужно сообщать членам всей группы по живой цепочке.

При движении в лесистой местности и через заросли кустарника необходимо следить за корнями и ветками деревьев. Чтобы не удариться о ветку, нужно предупредить идущего позади человека и аккуратно передать из руки в руку ветку.

В пасмурную дождливую погоду либо после нее надо помнить: камни и корни деревьев очень скользкие, и если есть возможность наступить на простую землю, а не на них, так и нужно сделать. Преодолевать скользкие участки безопаснее, взявшись за руки с другими членами группы.

Если гроза застигнет в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие тополь, ель, сосна. Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в яму, канаву.

При общении с животными запрещается: кормить их из рук, гладить, брать в руки.

В походе не исключена возможность встречи с ядовитыми змеями. В целях безопасности икры ног должны быть защищены, также необходимо всегда смотреть под ноги, чтобы не наступить на змею. Прежде чем сесть отдохнуть на старый пенёк или повалившееся дерево, следует осмотреться, стукнуть по пню. Если вы неожиданно заметили ползущую змею, замрите, дайте ей возможность уйти. Избегайте резких, пугающих змею движений! Не убегайте от встретившейся змеи – существует опасность наступить на другую змею, не замеченную вами. Помните: опасна змея, которую вы не видите, обнаруженная змея представляет минимальную угрозу. В случае укуса необходимо обратиться за помощью в больницу.

После каждой экскурсии или во время неё необходим осмотр на наличие на теле и одежде клещей. Очень важно своевременное удаление присосавшихся клещей, которые в силу своих физиологических особенностей после присасывания к коже не сразу начинают питаться кровью. Поэтому при быстром их обнаружении и удалении уменьшается риск быть зараженным возбудителями инфекций, которые находятся в клеще.

В лесах и полях водятся также пчелы, осы, шершни и пауки. В случае более чем трех укусов необходимо обратиться в больницу, также необходимо обратиться в больницу, если человек знает, что у него аллергическая реакция.

Знания и умения по безопасному пребыванию в природной среде и действиям в случае возникновения экстремальных ситуаций помогут сохранить здоровье или даже жизнь.