



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК**


**Деятельность учителя по формированию основ культуры здорового  
образа жизни у младших школьников**

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

Проверка на объем заимствований:  
64,14 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована не рекомендована

«24» мая 2019 г.  
зав. кафедрой ППиПМ

 Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508/110-5-1

Павлова Елена Анурбековна  
(ФИО)

Научный руководитель:

Жукова Марина Владимировна  
(ФИО)

к. п. н., доцент кафедры ПП и ПМ

(звание, должность)

**Челябинск  
2019 год**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	8
1.1. Освещение педагогической проблемы по формированию основ культуры здорового образа жизни младших школьников.....	8
1.2. Направления деятельности учителя по формированию основ культуры здорового образа жизни.....	19
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	32
2.1 Цели и задачи экспериментальной работы .....	32
2.2 Анализ результатов сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	35
2.3 Программа деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни в комплекте с рабочими тетрадями.....	44
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

## ВВЕДЕНИЕ

В течение нескольких последних десятилетий происходят преобразования в России, которые предъявляют качественно новые требования к воспитанию детей. Одной из актуальных задач на современном этапе является забота о здоровье подрастающего поколения.

На современном этапе одной из актуальных проблем образования является формирование основ культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения. В Федеральном законе «Об образовании в РФ» (2012) провозглашается гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека. К компетенции образовательной организации закон относит «создание необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации». Одной из главных целей образования после его реформирования является создание образовательной среды, которая способствует физическому оздоровлению младших школьников, формирует здоровый образ жизни, воспитывает культуру здоровья, нейтрализует негативное действие внешних и внутренних факторов среды, формирует мотивации на здоровый образ жизни.

Огромную роль в формировании и укреплении здоровья школьников оказывает начальная школа. Ухудшение здоровья обучающихся, наблюдающееся в последние годы, требуют более пристального внимания и принятия конкретных мер по его формированию и укреплению.

Результаты многочисленных исследований здоровья подрастающего поколения внушают серьезные опасения. На фоне негативных изменений экологической обстановки, социально-экономических проблем, лечебной специализации медицины ярко прослеживается динамика увеличения в образовательных учреждениях детей с ослабленным здоровьем. У них затруднены адаптация к учебной деятельности, концентрация внимания и выполнение учебных задач.

Подобное состояние организма снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и значительно затрудняет реализацию программы развития личности. Из года в год снижается число здоровых детей и увеличивается их общая заболеваемость. Решающим фактором, влияющим на состояние здоровья детей, в равной степени с наследственностью и экологией, является внутришкольная среда.

Возрастание нагрузки в процессе обучения в школе еще более усугубило проблему здоровья младших школьников. Согласно исследованиям (Н.В.Барышева, И.И.Брехман, В.В.Колбанов, В.П.Петленко и др.), наиболее неблагоприятно на здоровье обучающихся влияют: гиподинамия, увеличенная учебная нагрузка, неправильное питание, несоответствие стандартам гигиенических требований мебели, освещённости и др., а также недостаточное информирование о здоровье и здоровом образе жизни у детей, педагогов и родителей, неудовлетворительная деятельность школы по формированию культуры здоровья.

Известно, что здоровье – важнейший компонент человеческого благополучия, счастья, одно из основных прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития страны. Здоровье населения отражает социально - экономическое, демографическое, экологическое, санитарно-гигиеническое состояние страны и влияет на интенсивность её поступательного развития. Именно поэтому здоровье является качественной характеристикой любого общества. В развитых странах используются образовательные и экономические механизмы стимулирования здорового образа жизни населения, и это является основополагающим направлением в решении проблемы здоровья. В России, с середины 80-х годов, зафиксировано снижение качества и уровня здоровья населения и это является актуальной проблемой, которая требует активных, радикальных и координированных действий медиков, психологов, педагогов, социальных работников и всех граждан России.

Отрицательная динамика здоровья населения в России способствовала развитию научных исследований в различных областях знаний, неразрывно связанных с разработкой актуальных направлений и технологий решения этой проблемы. По нашему мнению, для решения проблемы сохранения и развития здоровья человека, необходимо повышать грамотность школьников в вопросах культуры здоровья.

За последние годы педагогическая наука накопила достаточный опыт в области моделирования здорового образа жизни (Н.М.Амосов, В.И.Жолдак), сохранения и укрепления здоровья (И.А.Аршавский, Н.А., Агаджанян, И.И.Брехман и др.). Раскрыты психолого-педагогические и организационно-педагогические условия, способствующие формированию и развитию здоровья (А.Г.Бусыгин, Г.К. Зайцев и др.).

Несмотря на это, у младших школьников невысокий уровень знаний о сбережении здоровья, не хватает умений и навыков ведения здорового образа жизни, они не способны адекватно оценивать влияние окружающих факторов на здоровье человека и генофонд будущих поколений. В психолого-педагогических источниках не обобщены и недостаточно проанализированы результаты образовательного процесса, настраивающего на активную жизненную позицию по отношению к здоровью как ценности, не в полной мере раскрыто содержание понятия «культура здоровья» и этапы его формирования у обучающихся.

Таким образом, возникает **противоречие** между осознанием необходимости сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения как важнейшей составляющей конкурентоспособности будущих специалистов в условиях рыночной экономики с одной стороны и недостаточной разработанностью методического сопровождения деятельности учителя начальных классов в данном направлении с другой.

**Проблема:** каково должно быть содержание деятельности учителя по формированию основ культуры здорового образа жизни в процессе обучения?

**Объект исследования:** формирование основ культуры здорового образа жизни младших школьников.

**Предмет:** деятельность педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

**Цель исследования:** изучение теоретических аспектов проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников для разработки программы деятельности педагога в комплекте с рабочими тетрадями.

**Задачи:**

1. Охарактеризовать содержание и структуру культуры здорового образа жизни.
2. Выявить направления деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни.
3. Проанализировать результаты сформированности основ культуры здорового образа жизни.
4. Разработать программу деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни в комплекте с рабочими тетрадями.

**Методы исследования:**

Теоретические: изучение и теоретический анализ литературы с целью выявления сущности данной проблемы.

Эмпирические: анкетирование, с целью определения уровня сформированности представлений младших школьников о здоровом образе жизни.

**База исследования:** МКОУ «ООШ №26», г.Коркино, п.Первомайский, в 4 классе, 27 человек в возрасте 9-10 лет.

**Практическая значимость:** материалы данной работы, а именно разработанная нами программа деятельности педагога по формированию основ

культуры здорового образа жизни может быть использована учителями начальных классов.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, 5 таблиц, 6 рисунков, заключения, списка литературы и приложения.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **1.1. Освещение педагогической проблемы по формированию основ культуры здорового образа жизни младших школьников**

Происходящие в современном мире процессы делают все более актуальной проблему формирования культуры здорового образа жизни.

Рассмотрим более подробно понятие «культура здорового образа жизни».

По мнению исследователей (Л.В. Доброрадова [15], Р.А. Касимов [19] и др.), в настоящее время насчитывается более пятисот определений понятия «культура».

С позиции предметного толкования, культура рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, творений человека. Однако такое понимание культуры сводит ее к сугубо количественным показателям, лишая возможности анализа качественных характеристик [23, с. 49].

В рамках процессуального подхода, культура рассматривается как процесс производства, распределения и освоения культурных ценностей. Данное определение в большей степени акцентирует внимание на духовных ценностях [19, с. 161].

В западной науке распространен семиотический подход, связанный с представлением о культуре как о знаковой системе, сохраняющей опыт поколения при помощи различных символов [23, с.51].

По А.Креберу, культура в таком понимании основана «на схематизированных и эталонных способах мышления, восприятия и реагирования, добытых и передаваемых, главным образом, с помощью символов, представляющих собой характерное достижение человеческих групп, включая и их воплощение в материальных произведениях: существенное ядро культуры со-



ставляют традиционные (то есть исторически отобранные и переданные) идеи, и связанные с этими идеями ценности [21, с.34].

В рамках этого подхода не учитывается активная жизненная позиция человека.

Э.С. Маркарян предлагает структурно – функциональный подход к анализу понятия «культура». С позиции автора, понятие культуры призвано отобразить общественную жизнь людей с точки зрения присущего или специфического способа деятельности, охватывающего собой ту особую систему средств и механизмов, благодаря которой человеческие индивиды в процессе кооперированного существования решают встающие перед ними многообразные проблемы.

В этом случае понятие «культура» сводится к средствам и способам деятельности того или иного субъекта общества, при этом без внимания остается аксиологический аспект.

Мы будем исходить из деятельностного подхода к определению понятия культуры.

Культура – это не только совокупность материальных и духовных ценностей, но и специфический человеческий способ деятельности, направленный на их создание, сохранение и потребление.

В.С. Семенов отмечает, что развитие культуры происходит в трех основных формах [41, с.77]:

- культурной, культурно - созидающей, «культуротворящей» деятельности;
- в освоении культурной реальности и овладении накопленным человечеством культурным опытом;
- в личностном проявлении культуры – то есть, в реализации человеком в деятельности освоенных им культурных достижений, знаний, умений, навыков.

Таким образом, с позиции деятельностного подхода, личность – одновременно и субъект и объект культуры: она ее создает и ею формируется.

Таким образом, культура может рассматриваться как совокупность материальных и духовных ценностей, как уже накопленное наследие, как деятельность и как процесс, как уже достигнутый уровень развития.

Уровень развития и реализации сущностных сил человека, его способностей и дарований, совокупность сформировавшихся компетенций в различных сферах общества составляют культуру личности, важнейшей составляющей которой является культура здорового образа жизни.

В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» [44].

В педагогической практике наиболее часто рассматриваются три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное.

Здоровье является важнейшим показателем благосостояния общества и качества жизни отдельно взятого человека. Высокий уровень физических, психических, умственных возможностей является залогом полноценной жизни человека, реализации его потенциала. Наблюдается тесная связь характеристик здоровья и образа жизни человека. Стиль жизни человека, особенности его активности определяют состояние его здоровья. Ценностное отношение человека к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на благоприятные для здоровья формы жизнедеятельности – составляют здоровый образ жизни человека.

Образ жизни рассматривается Е.Т. Цыnguновой как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворе-

нии материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения [49, с. 232].

По данным Всемирной организации здравоохранения, из факторов риска более 50% удельного веса составляют факторы, связанные со здоровым образом жизни, 20% – наследственные факторы, 10% – недостатки, связанные ЕС работой органов здравоохранения [16, с. 41].

Г.С. Никифоров указывает, что понятие «здоровый образ жизни» наиболее ярко отражает взаимосвязь здоровья человека и его образа жизни [33, с. 29].

З.Ф. Дудченко в своем определении здорового образа жизни рассматривает широкий спектр активности человека, направленной на сохранение и поддержание здоровья.

По З.Ф. Дудченко, здоровый образ жизни – это «активность личности, которая использует предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития» [17, с. 36].

Близкое по содержанию определение дает Ю.П. Лисицын: «здоровый образ жизни – это активная деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья» [26, с. 55].

В рассматриваемых определениях подчеркивается активная позиция индивида, его ответственность за собственное благополучие.

Е.Т. Цыгунова делает акцент на учете конституциональных особенностей организма и личности.

Е.Т. Цыгунова определяет здоровый образ жизни как «порядок и характер жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма и самой личности условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций» [49, с. 235].

На возможности полноценного функционирования также акцентируют внимание А.И. Федоров и С.Б. Шарманов.

Авторы рассматривают здоровый образ жизни как «типичную совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующую полноценному выполнению учебно- трудовых, социальных и биологических функций» [47, с. 12].

Анализируя представленные определения понятия «здоровый образ жизни», можно отметить, что в них есть указание на собственную активности индивида, а также на ее превентивный характер (прежде всего, на сохранение здоровья).

К основным функциям здорового образа жизни можно отнести [10, с. 28]:

- профилактику заболеваний;
- создание условий для полноценного функционирования личности;
- аксиологическая функция (повышение ценности здоровья);
- регулятивная (создание норм и правил, регулирующих деятельность по поддержанию здоровья);
- рекреационная (восстановление физических и эмоциональных сил индивида);
- компенсирующая (сглаживание негативного воздействия внешних факторов на здоровье человека).

Л.В. Доброрадова к основным факторам здорового образа жизни относит: питание, бытовые условия жизнедеятельности, физическую активность [15, с. 32].

А.В. Мартыненко говорит о следующих элементах здорового образа жизни: двигательная и физическая активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха, экологическая культура [30, с. 56].

Е.Т. Цынгунова в качестве составляющих здорового образа жизни обозначает [49, с. 236]:

- духовно-нравственную гармонию;
- позитивное мышление и восприятие жизни;
- достаточные знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- принятие медико-профилактических мер;
- рациональный режим дня;
- культуру питания;
- культуру движения;
- личную гигиену;
- отказ от вредных привычек;
- выбор наиболее благоприятной среды и социального окружения.

А.З. Гарипова в структуру здорового образа жизни включает следующие компоненты: здоровые привычки и навыки, стремление к выбору благоприятной среды, знания о влиянии окружающей среды на здоровье, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, физическую активность, соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками закаливания [13, с. 109].

Таким образом, в качестве составляющих здорового образа жизни исследователями наиболее часто обозначаются:

- рациональное питание – это полноценное питание, при котором учитывается характер труда, а также физическая активность, возраст, способствующие сохранению здоровья;
- двигательная активность – это деятельность, которая возникает в результате сокращения мышц человека и перемещения его тела/частей тела/конечностей в пространстве в результате активации обменных процессов;
- личная гигиена – совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни.;

– закаливание организма – система специальных терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию;

– режим для школьника – это распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток;

– отсутствие вредных привычек – это привычки, которые вредят сохранности здоровья и мешают ему осуществлять полностью свои цели и использовать их в течение жизни при помощи своих возможностей.

Анализ и систематизация представлений о компонентах здорового образа жизни позволяет выделить следующие их группы:

– физиологические – компоненты здорового образа жизни, ориентирующие на сохранение и поддержание физического здоровья (рациональное питание, физическая активность в соответствии с возрастными особенностями, отказ от вредных привычек, гигиена, закаливание, режим отдыха и труда и т.д.);

– психологические – компоненты, способствующие укреплению психического здоровья (умение справляться со стрессами, получение положительных эмоций, позитивное мышление и т.д.);

– нравственные – компоненты, способствующие нравственному благополучию (реализация нравственных ценностей, ценностное отношение к жизни и здоровью и т.д.);

– социальные – способствующие поддержанию социальной составляющей здоровья (конструктивное общение, организация досуга, реализация потенциала личности).

Н.В. Бредихин предлагает следующие измерения, позволяющие характеризовать здоровый образ жизни [8, с. 124]:

– ценностное (установки на здоровье и продолжительную жизнь, отношение к здоровому образу жизни);

- информативное (знание и информация о здоровье и здоровом образе жизни, каналы их получения);
- нормативное (требования, реализуемые людьми, ведущими здоровый образ жизни);
- деятельностное (готовность к действиям и поступкам, определяющим ориентацию поведения личности на реализацию норм и требований здорового образа жизни);
- актуальное (объективные показатели состояния здоровья и приверженности здоровому образу жизни).

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как часть общей культуры человека, как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности ребенка.

По мнению Г.М.Соловьева, культура здорового образа жизни личности – это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье [42, с. 95].

Г.М. Соловьев, таким образом, акцентирует внимание на культуре здорового образа жизни как на составляющей общей культуры человека, подчеркивая ее динамический характер.

По определению О.В. Петровой, культура здорового образа жизни – это ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению, это сложное системно-структурное образование, интегративное качество личности, отражающее личностные и со-

циально-значимые потребности в здоровье, интегрированные в знаниях и практической деятельности [37, с.78].

О.В. Петрова рассматривает культуру здорового образа жизни как сложное образование, интегративное качество личности. Близкое по смыслу определение дает Т.Н. Андреева.

Т.Н. Андреева определяет культуру здорового образа жизни как системное образование, включающее осознание им здоровья как ценности, устойчивую мотивацию к его сохранению и укреплению, знание сущности здоровья как системы и его компонентов (физическое, психическое и нравственное здоровье), владение умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности, самоконтроля состояния своего здоровья [3, с.9].

По мнению О.В. Петровой, культура здорового образа жизни включает в себя следующие составляющие [37, с. 78]:

- аксиологический – отражает личностные и социально-значимые потребности человека в здоровье;
- когнитивный – знание о компонентах здорового образа жизни, способах здоровьесбережения;
- поведенческий – активность в отношении сохранения собственного здоровья, поддержания активности;
- информационно – коммуникационный компонент – использование информационно – коммуникационных технологий для самообразовательной деятельности в отношении вопросов здорового образа жизни.

Т.Н. Андреева в культуру здорового образа жизни включает следующие составляющие [4, с. 11]:

- аксиологическое – ценности здоровья и здорового образа жизни;
- мотивационное – потребность в сохранении и укреплении здоровья, характер мотивации включения в деятельность по овладению культурой здорового образа жизни;



– когнитивное – наличие знаний о сущности здоровья, о смысле и значении здорового образа жизни, о методах овладения культурой здорового образа жизни;

– деятельностное – владение умениями здоровьесберегающей деятельности как системы деятельностей по сохранению и укреплению физического, психического и нравственного здоровья, умениями самоконтроля состояния здоровья.

М.М. Караганова включает в культуру здорового образа жизни мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный компоненты [18, с. 47].

Культура здорового образа жизни - один из результатов социализации личности в обществе, состоящий из здорового отношения личности к себе; из жизнедеятельности, направленной на такие виды здоровья, как психическое, физическое, нравственное; из поддержки внутренних факторов здоровья (соблюдение режима дня и режима питания, полезные привычки и двигательная активность и пр.).

Для младших школьников здоровьесберегающим пространством с его культурной, эмоциональной и поведенческой составляющей, где формируется культура здорового образа жизни, является школа. Образовательное учреждение при этом должно взаимодействовать с другими социальными объектами, институтами для культивирования здорового образа жизни участников педагогического процесса и применения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, важное значение для сохранения и поддержания здоровья имеет здоровый образ жизни, под которым подразумевается типичная совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующую полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Культура здорового образа жизни рассматривается как интегративное образование, предполагающее осознание здоровья как ценности, включающее в себя мотивацию к ведению здорового образа жизни. К важнейшим составляющим культуры здорового образа жизни относятся когнитивный, аксиологический, поведенческий компоненты.

## **1.2. Направления деятельности учителя по формированию основ культуры здорового образа жизни**

Я.А. Коменский подчеркивал, что жизнь может быть полноценной при условии полноценного здоровья. В «Великой дидактике» он акцентировал внимание на необходимости ведения здорового образа жизни: «Тело сохраняется в бодром состоянии умеренным образом жизни» [20, с. 59].

Дж. Локк указывал на единство психофизической природы человека и условий его развития. Исходя из этого, должны определяться условия воспитания и обучения, цели и задачи такой работы. По мнению Дж. Локка, «каждому, кто желает играть какую-либо роль в мире, нужна крепкая конституция, способная переносить лишения и усталость» [28, с. 72]. Важными для поддержания здоровья автор считал закаливание, питание, режим, сон, правильно подобранную одежду. Обучение и воспитание ребенка должно соответствовать его природным особенностям, учитывать естественные интересы и эмоции детей.

Жан Жак Руссо разработал программу формирования личности, где важное место занимало физическое воспитание, необходимое для гармоничных отношений человека с окружающей средой, развития нравственности и совершенствования всего организма. По мнению Ж.Ж. Руссо, в воспитании необходимо учитывать опыт народов, отличающихся хорошим здоровьем, а методики воспитания выбирать, исходя из связи с тесным общением с природой и ручным трудом [40].

И.Г. Песталоцци подчеркивал необходимость природосообразного, гармоничного развития умственных, физических и нравственных сил ребенка. По мнению И.Г. Песталоцци, овладение физическими навыками содействует нравственному и умственному развитию, поэтому огромную роль в своих трудах он отводил элементарному физическому образованию, которое должно строиться на природосообразных началах и играть положительную

роль в оздоровлении народа [35, с. 91]. И.Г. Песталоцци считал необходимым в качестве особого предмета ввести в процесс обучения гимнастику.

И.И. Бецкой развивал идеи о воспитании «новой породы людей». Им были обоснованы рекомендации по осуществлению умственного, нравственного, трудового и физического воспитания, разработаны описания игр, способствующих поддержанию здоровья [7, с. 61].

К.Д. Ушинский в своих работах подчеркивал важную роль физических упражнений, закаливания и других факторов образа жизни на здоровье человека. Большое значение автор придавал нравственному развитию, в связи с чем предъявлял высокие требования к личности педагогов. Так, для поступающих на педагогические курсы требовалось не только высокая образованность и знание языков, но и «безукоризненная нравственность и одобрительный образ жизни» [46, с. 52].

П. Лесгафт указывал на тесную связь между физическим и умственным развитием. В разработанной им системе физического образования, физическое развитие неразрывно связывается с духовным, нравственным, эстетическим [25, с. 61].

В.А. Сухомлинский в своих трудах говорил о необходимости всестороннего и гармоничного развития личности и постоянно подчеркивал, что: «... забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя» [43, с. 107]. Автор отмечал, что плохое состояние здоровья нередко является причиной низкой успеваемости. Главное условие многогранного физического, интеллектуального, эстетического воспитания ребенка автор видел в предупреждении болезней и склонностей к заболеваниям, во всестороннем укреплении здоровья.

Таким образом, идеи о важности формирования культуры здорового образа жизни в процессе воспитательной работы рассматривались в работах классиков педагогической науки.

На современном этапе работа по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни является важной частью начального образования.

Федеральным государственным образовательным стандартом предусматривается программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни. Она должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, которые смогут обеспечить сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования, как одной из ценностных составляющих, способствующих более полному познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В своей работе учитель начальных классов должен определить следующие задачи по формированию здорового образа жизни [4, с. 11]:

- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни учащихся;
- формирование потребности в здоровье и сознательном отношении к нему учащихся;
- оздоровление детей, профилактика заболеваний;
- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию;
- обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

В работе над поставленными задачами педагог реализует следующие функции [4, с. 14]:

- учебно-просветительская – расширение кругозора, формирование оздоровительно-гигиенических знаний;

– научная – расширение знаний об организме человека, его возможностях и резервах, вредном и полезном воздействии окружающей среды на организм ребенка;

– воспитательная – формирование личности ребёнка как носителя здоровой культуры;

– социальная – социализация школьников в современной среде, умение взаимодействовать в социуме.

В работе по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников педагогом реализуются следующие принципы [18, с. 50]:

– принцип системности – предусматривает выделение структурных компонентов системы образования и воспитания, а также взаимосвязей между ними и ориентирует субъектов данного процесса на систематическое приращение и использование культуры здорового образа жизни в процессе жизнедеятельности;;

– принцип научности – выражается в опоре на научные представления, теоретические разработки отечественных и зарубежных ученых о сущности, движущих силах и закономерностях процесса формирования культуры здорового образа жизни младших школьников;

– социокультурный принцип – предусматривает связь процесса формирования культуры здорового образа жизни учащихся начальной школы с жизнью, социокультурной средой, помощь личности во всестороннем развитии;

– принцип непрерывности – постоянная корректировка работы по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников;

– принцип гуманизма – выражается в уважении к личности ребенка, в создании благоприятного климата, положительного эмоционального фона в классе;

– принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников – выражается в подборе средств, методов, форм работы с учетом

возрастных и индивидуальных различий в работе с учащимися по формированию культуры здорового образа жизни;

– принцип единства – предусматривает обеспечение единых, согласованных действий школы, семьи и общественности в процессе формирования культуры здорового образа жизни детей.

И.Ю. Абросимова выделяет следующие группы мероприятий, ориентированных на формирование культуры здорового образа жизни у учащихся [1, с. 26]:

- познавательные (уроки, экскурсии и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (соревнования, игры, спортивные мероприятия);
- ценностно-ориентационные (во всех формах урочной и внеурочной деятельности: классные часы, уроки, беседы и пр.);
- досуговые (свободное общение, игры, праздники, коллективные походы и т.д.).

Автор выделяет группы методов воспитания, наиболее эффективных при формировании культуры здорового образа жизни младших школьников [1, с. 29]:

- методы формирования сознания (рассказ, беседа, дискуссия, пример, работа с текстом);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, приучение, поручение, требование, создание проблемных ситуаций);
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение;
- методы контроля и самоконтроля, самооценки, наблюдения, анкетирования, тестирования, анализа результатов.

И.Ю. Абросимова акцентирует внимание на необходимости использования активных методов обучения, к которым относят: дидактические игры, анализ конкретных ситуаций, решение проблемных задач, «мозговой

штурм», работу с ключевыми понятиями, методы и приемы, входящие в состав здоровьесберегающих технологий [1, с. 41].

А.В. Беляева отмечает, что в работе по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников могут быть эффективно использованы следующие технологии: обучение в сотрудничестве; игровые технологии; проблемное обучение, проектная деятельность (проектный метод) [5, с. 94].

С.В. Юдакова, И.А. Гуреева предлагают комплекс мер, направленных на формирование культуры здорового образа жизни [51, с. 73]:

1. Использование утренней гимнастики. Такая форма активности имеет гигиеническое и воспитательное значение. Гимнастика способствует более быстрому переходу к состоянию бодрствования, повышает работоспособность, способствует развитию волевых качеств личности.

2. Включение в занятие физкультурных пауз. Введение пауз связано с необходимостью отдыха учащихся во время занятий, связанных с однообразным положением тела и интенсивной умственной нагрузкой. Физкультурные паузы повышают работоспособность учащихся при выполнении основного задания. Материал для пауз может варьироваться по содержанию, способу подачи, пополняться.

3. Прогулки во внеурочное время. В процессе прогулок могут быть организованы игры (подвижные, на сплочение, сюжетно – ролевые, спортивные, народные, по интересам), эстафеты, веселые старты, практические занятия по ознакомлению с правилами безопасности и здорового образа жизни; наблюдения, экскурсии. Во время прогулок педагоги обращают внимание на то, правильно ли дети одеты, соответствует ли выбор одежды предполагаемому виду активности, погоде.

4. Проведение «Уроков здоровья». Содержание занятий было связано не только с вопросами физического здоровья, но и темами нравственности, психологического состояния.



5. Правильная организация оздоровительной работы. К этому направлению относятся:

- строгое соблюдение режима школьных занятий;
- правильная организация урока (построение урока с учетом динамики работоспособности, правильное использование наглядности);
- выполнение гигиенических требований, предъявляемых к помещению;
- применение различных форм организации внеклассной и внешкольной оздоровительной работы.

6. Организация проектно-исследовательской деятельности учащихся. Проектная деятельность способствует формированию у учащихся отношения к себе как к субъекту получения знаний, позволяет стимулировать интерес к выбранной тематике или виду деятельности.

По мнению А.В. Гавриш, формирование культуры здорового образа жизни следует проводить преимущественно в свободной игровой и творческой деятельности, главным образом через подражание практическим действиям. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении [12, с. 89].

Методика работы с детьми младшего школьного возраста должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком с акцентом на самостоятельном экспериментировании и поисковой активности самих детей, побуждая тем самым их к творческому отношению в выполнении заданий.

Задания должны содержать познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки; дыхательные упражнения и т.д.), необходимыми для развития навыков ре-

бенка. Могут использоваться различные формы проведения занятий: беседа, оздоровительные минутки, игры, комплекс упражнений, общение с природой и др.

Томилина Л.А. делает акцент на формировании культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности.

Автор подчеркивает, что значительным потенциалом обладают следующие группы методов [45, с. 64]:

- методы формирования представлений, понятий воспитанников;
- методы организации деятельности школьников и стимулирования позитивных ее мотивов;
- методы стимулирования рефлексии, самооценки и саморегуляции воспитанников (возвратно-оценочные).

Л.А. Томилина указывает, что для формирования культуры здорового образа жизни младших школьников могут использоваться следующие виды учебной работы [45, с. 66]:

1. Спортивно оздоровительная деятельность. Ее цель – укрепление здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни и совершенствование спортивного мастерства посредством использования психолого-педагогических методов и форм, средств физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в оздоровительных мероприятиях, школьных спортивных турнирах, днях здоровья).

2. Научно-познавательная деятельность – развитие основ систематизации усваиваемых научных знаний о природе, обществе, человеке. Реализуется в форме познавательных игр, бесед, детских исследовательских проектов, внешкольных акций познавательной направленности и т.д.

3. Досугово-развлекательная деятельность – создает условия для реализации творческого потенциала, физического, эмоционального отдыха школьников.

4. Туристско-краеведческая деятельность – сочетает в себе познавательную, оздоровительную, спортивную и прикладную направленности. Необходимыми условиями является воспитание у детей высоких волевых и морально-этических качеств, ответственности за свои поступки и охрану окружающей среды, самостоятельности и инициативности, коммуникативности, укрепление физического и психического здоровья детей с упором на закаливание; формирование двигательных навыков, развитие силы, ловкости, выносливости.

Большим потенциалом обладают внеклассные мероприятия. Их содержание направлено на формирование у младших школьников представлений и понятий о здоровье, с организацией проявления у них ценностного отношения к здоровью в практической деятельности. В работе с младшими школьниками автор предлагает рассматривать следующие темы: «Сохрани свое здоровье сам», «Полезные продукты», «Живи в движении», «Витамины рядом с нами», «Мой режим дня».

Могут быть организованы дискуссии на темы: «Утренняя зарядка», «Движение – это жизнь!», «Вредные и полезные привычки», «Закаливание и оздоровление организма».

О.А. Волкова указывает, что формы работы по воспитанию у младших школьников культуры здорового образа жизни могут быть различными. К их числу автор относит: занятия на природе и в классе, уроки – путешествия; экскурсии; игры; викторины и др. [11, с. 49]

Однако в значительной мере эффективность усвоения знаний о здоровом образе жизни будет зависеть от разнообразия методов, используемых учителем в работе, наличия позитивного личного примера со стороны значимых взрослых – педагога и родителей.

Наиболее эффективными методами, позволяющими успешно формировать культуру здорового образа жизни у младших школьников, по мнению О.А. Волковой, являются: беседа, подвижные игры, физкультминутки, про-

гулки на свежем воздухе, рисование, литературное чтение, проектная деятельность.

Темы бесед должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников и актуальным проблемам, волнующим детей, значимых для них в эмоциональном плане. В числе таких тем могут быть: душевное и нравственное здоровье человека, умение быть милосердным и прощать обиды, темы, связанные с гигиеной, правильным питанием, спортивными увлечениями, тема здоровых привычек и профилактики вредных привычек.

С обучающимися первых классов могут проводиться экскурсии, беседы во время прогулок. У детей этого возраста, как и у дошкольников, по-прежнему велика потребность в движении. Поэтому экскурсия может в себе нести и познавательный материал, и может также использоваться как способ снятия усталости и напряжения у учащихся.

Ю.Ф. Курамшин отмечает, что важное значение в формировании культуры здорового образа жизни младших школьников имеет игровая деятельность – в частности, подвижные игры. Игра как вид деятельности характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Проявления игровой деятельности добровольны и эмоциональны. Однако относительная свобода, самостоятельность действий школьников в игре сочетаются с обязательностью следования ряда условных требований [24, с. 75].

Исторически сложившиеся компоненты подвижной игры (сюжет, правила, особенности проведения) позволяют использовать ее в качестве одного из эффективных средств физического и нравственного воспитания.

По М.Н. Гусловой, для формирования культуры здорового образа жизни младших школьников может также использоваться рисование. Может использоваться рисование, сочетаемое с беседой, диалогом. Педагог может попросить детей написать на одной стороне тетради признаки здорового человека и зарисовать их, а на другой стороне наоборот. После чего, в конце занятия следует активное обсуждение. Такая методика («Рисуй и пиши»)

обычно вызывает позитивные эмоции у младших школьников, кроме того, это один из способов самопознания, который учит детей самостоятельно анализировать свой жизненный опыт, задумываться о своих желаниях и действиях [14, с. 85].

В работе по формированию культуры здорового образа жизни могут быть задействованы также и средства литературного чтения. Отрывки из различных произведений для детей могут быть использованы как средство формирования знаний о здоровом образе жизни. Анализируя поведения литературных героев, дети учатся выделять причинно-следственные связи между самочувствием героя и его поведением, отношением к здоровью, анализировать собственное поведение.

М.О. Шуайбова отмечает, что большим формирующим потенциалом обладает проектная деятельность. Проектная деятельность как один из методов развивающего (лично-ориентированного) обучения направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановку проблемы, сбор и обработка информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов). Проектная деятельность способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, приобщает школьников к необходимости решения ряда проблем, связанных с сохранением здоровья, ведением здорового образа жизни [50, с. 67].

Детям могут быть предложены следующие темы проектов: «Что такое физическая культура?», «Здоровый образ жизни» «Для чего нам уроки физкультуры?», «Правильное питание», «Двигательная активность», «Здоровая и безопасная среда», «Шум: мешает ли он учебе?», «Как сохранить здоровье зубов?», «Влияние сна на наше самочувствие и бодрость» и др.

Активного самопознания, самооценки и самоанализа собственного здоровья учащихся требуют задания такого характера: оценить сводчатый характер стопы; оценить вес тела; оценить физическую работоспособность

путем определения дыхательных возможностей организма; оценить и составить рацион питания, рассказать о том, какие продукты вредные, а какие полезные для человеческого организма.

Презентация итогов проектной деятельности может проходить с использованием видеофрагментов, апробацией комплекса упражнений (например, для утренней зарядки), с оформлением альбомов, стенгазет, различных схем.

Особую роль в проведении уроков и внеклассных мероприятий отводится современным интерактивным технологиям: демонстрация видеороликов о правилах личной гигиены, о вредных привычках и не только, также разработка проектов с применением мультимедийных презентаций, которые направлены на формирование здорового образа жизни у младших школьников в общеобразовательных организациях.

Таким образом, педагогами подчеркивается значимость работы по формированию культуры здорового образа жизни. Педагог в своей работе может опираться на содержание учебных предметов, различные формы внеурочной деятельности. Формирование культуры здорового образа жизни происходит за счет обогащения знаний обучающихся, формирования у них умений и навыков здоровьесбережения и закрепления их в практической деятельности. Большое значение имеет создание здоровьесберегающей среды в рамках образовательного учреждения, личный пример значимых взрослых.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В рамках первой главы нами была проанализирована научная литература и педагогическая практика по вопросу формирования культуры здорового образа жизни у младших школьников. В своей последующей работе мы будем исходить из следующих ключевых теоретических положений:

1. Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

2. Здоровый образ жизни – порядок и характер жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма и самой личности условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения лично и общественно значимых функций.

3. Культура здорового образа жизни – ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению, это сложное системно-структурное образование, интегративное качество личности, отражающее личностные и социально-значимые потребности в здоровье, интегрированные в знаниях и практической деятельности.

К важнейшим составляющим культуры здорового образа жизни относятся когнитивный, аксиологический, поведенческий компоненты.

В работе по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников педагог может опираться на содержание учебных предметов, различные формы внеурочной деятельности.

Формирование культуры здорового образа жизни происходит за счет обогащения знаний обучающихся, формирования у них умений и навыков здоровьесбережения и закрепления их в практической деятельности. Большое значение имеет создание здоровьесберегающей среды в рамках образовательного учреждения, личный пример значимых взрослых.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Цели и задачи экспериментальной работы**

**Целью эксперимента** являлось изучение уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

**Задачи:**

1. экспериментально изучить уровень сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников;
2. исследовать особенности сформированности общего уровня, который составляет основу культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Мы провели анкетирование по уровню сформированности владения младшими школьниками культурными нормами, наличия ценности и значимости в сфере здоровья, ведения здорового образа жизни и отношения к нему.

В исследовании приняли участие обучающиеся 4 «Б» класса МКОУ «ООШ №26» г. Коркино, п.Первомайский. Было привлечено 27 детей, из них 11 девочек, 16 мальчиков:

1. Виктория А.
2. Сергей Б.
3. Анжелика Б.
4. Диана Б.
5. Владимир В.
6. Анастасия Д.
7. Владимир Д.
8. Ксения Д.
9. Данил З.



10. Никита И.
11. Анастасия К.
12. Олег К.
13. Дарья Л.
14. Динислам М.
15. Павел М.
16. Ксения Н.
17. Кирилл Н.
18. Арина Н.
19. Виктория П.(1)
20. Анастасия П.(1)
21. Виктория П.(2)
22. Анастасия П.(2)
23. Руслан П.
24. Диана С.
25. Елизавета Т.
26. Михаил Ч.
27. Марина Ш.

Исследовательская работа включила в себя: анкетирование обучаю - щихся, анализ результатов и формулировка выводов.

Анкетирование проводилось по следующим критериям, определяющим тот или иной аспект сформированности культуры здорового образа жизни:

*На первом анкетировании* была предложена анкета по методике «Гармоничность образа жизни школьников». Автор: Н.С. Гаркуша.

Цель: изучение наличия у обучающихся понимания ценности и значи- мости здоровья, ведения здорового образа жизни.

*На втором анкетировании* была предложена анкета по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья». Автор: Н.С. Гаркуша.

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

*На третьем анкетировании* была предложена анкета по методике «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях». Автор: Н.С. Гаркуша.

Цель: выявление активности младших школьников в мероприятиях по формированию здорового образа жизни.

Обобщение полученного материала показывает полный *анализ результатов анкетирования*.

Цель: определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников. Автор: Н.С. Гаркуша.

## 2.2. Анализ результатов сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

На первом анкетировании была предложена анкета по методике «Гармоничность образа жизни школьника», вопросы которой направлены на изучение наличия у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

56% обучающихся оценивают свое здоровье хорошим, 33,3% - удовлетворительным, но при этом отвечают на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?» – 33,3% – занимаюсь, а вот 67% – не занимаюсь; на вопрос «В котором часу ложитесь спать?» – вовремя ложатся спать 22,2%, а 52% – нарушают режим; «Обедаете ли в школьной столовой?» – да, регулярно ответили 56%, иногда – 30%, не обедают – 15%; на вопрос «Как Вы чаще всего проводите свободное время?» – 44,4% детей смотрят телевизор, 41% – играют в компьютерные игры, а вот проводят время с друзьями всего лишь 11,1%, занимаются спортом 7,1%.

Данные говорят о том, что у обучающихся низкий показатель ведения здорового образа жизни. Результаты и определение уровня представлены в таблице (табл.1):

Таблица 1

<i>Уровень представлений о гармоничности образа личности школьника</i>	N	%
Высокий (110-80)	5	18
Средний (75-50)	14	52
Низкий (40-20)	8	30

Результаты таблицы наглядно представлены на рисунке (рис.1)



Рис 1. Распределение по уровням гармоничности образа жизни школьников

Из данных рисунка 1 видно, что наиболее представлен «средний уровень» гармоничности образа жизни учащихся. Это говорит о том, что дети частично понимают важность сохранения здоровья и владеют отдельными необходимыми для этого навыками. Анализируя ответы учащихся, можно отметить, что сложнее всего им дается рано пойти спать, делать физическую зарядку, отказаться от компьютерных игр. Кроме того, в значительной мере (30%) представлена категория учащихся, демонстрирующая негармоничный образ жизни, непонимание ценности здоровья.

Также у обучающихся наиболее представлен средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Это значит, что сформированность знаний о здоровом образе жизни у учащихся не достигает уровня убеждений, и они могут при достаточно значимых «соблазнах» пренебречь соблюдением здорового образа жизни.

На втором анкетировании была предложена анкета по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья», вопросы которой направлены на изучение владения школьниками культурными

нормами в сфере здоровья. Проанализировав данную анкету, мы получили следующие результаты таблицы (табл.2):

Таблица 2

<i>Уровень представлений о гармоничности образа личности школьника</i>	N	%
Высокий (110-80)	5	18
Средний (75-50)	19	70
Низкий (40-20)	3	11

Наглядно представлены результаты обучающихся при выполнении методики «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» на рисунке (рис.2):



Рис. 2 Данные по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»

Дети владеют рядом навыков здоровьесбережения и готовы к сотрудничеству в этой сфере с взрослыми.

Высокий и низкий уровни представлены незначительно. Результаты показали, что 18% обучающихся имеют высокий уровень владения школь-

никами культурными нормами в сфере здоровья и 11% – низкий уровень, у этих детей наблюдается отсутствие самых элементарных норм, что способствует развитию болезней.

52% продемонстрировали средний уровень. Для них характерно эпизодическое владение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Следовательно, большинство обучающихся класса склонны придерживаться ведущих принципов здорового образа жизни, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно.

На вопрос «На уроках физической культуры вы занимаетесь: с полной отдачей ответили лишь 26% обучающихся, без желания–52%, лишь бы не ругали –22%»; «Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют: большинство детей ответили как умственная работоспособность, умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве, умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи, а вот выбрали меньшинство ответов «физическая сила и выносливость» – 11%, «объем знаний о здоровом образе жизни» – 15%. Данные показывают средний уровень обучающихся, которые не владеют знаниями о культуре и значимости физической культуры.

Это говорит о том, что установка норм в сфере здоровья на самосовершенствование присутствует лишь у меньшинства обучающихся исследуемого класса. А так как формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни происходит в процессе становления культуры здоровья, заботы о своем здоровье и здоровье людей, которые его окружают, то если обучающийся не осознал, значит он не мотивирован на ведение здорового образа жизни.

На третьем анкетировании была предложена анкета «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях».

Данные, отражающие «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях», которые определяют заинтересованность и оценивают значимость для обучающихся, представлены на рисунке (рис.3):

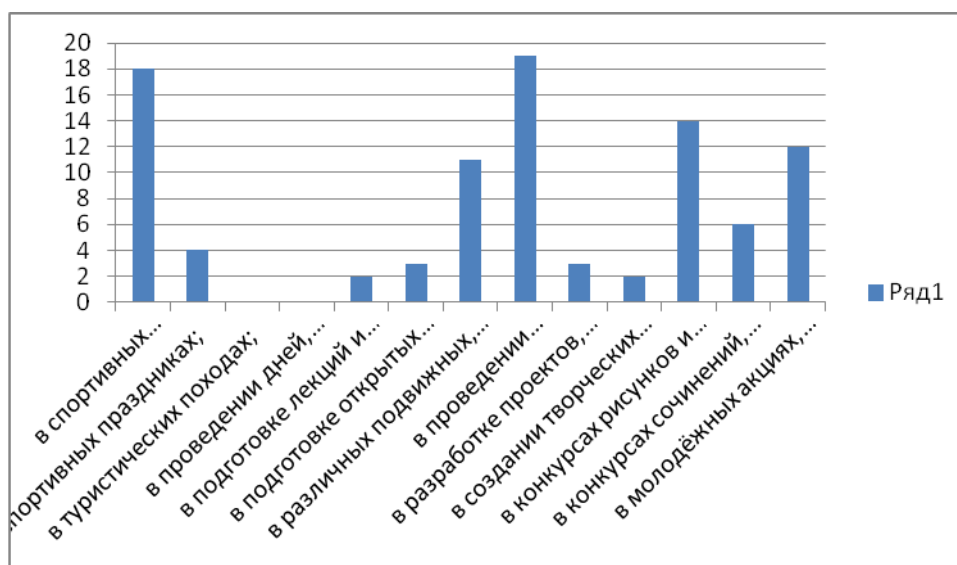


Рис. 3 Участие школьников в мероприятиях по теме здорового образа жизни

Из ответов детей видно, что они наиболее часто принимают участие в спортивных состязаниях, конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни, акциях, пропагандирующих отказ от вредных привычек, проведении физкультминуток и физкультпауз, где основными факторами, осознания ответственности за собственное здоровье идет установка на здоровый образ жизни через беседы, истории из личного опыта, личностного смысла переживаний, а также обратная связь между участниками группы.

Из данных рисунка 3 видно, что большинство школьников принимает достаточно активное участие в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни (высокий и средний уровни активности), низкий уровень активности отмечен лишь в 7,4% случаев.

Результативность участия обучающихся в различных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни по уровням, представлена на рисунке (рис.4):



Рис. 4 Результативность Участия школьников в мероприятиях по теме «Здорового образа жизни»

В ходе эксперимента мы выявили, что у обучающихся отражен уровень сформированности культуры здорового образа жизни по всем проведенным анкетам. Данные можно увидеть на рисунке (рис.5):

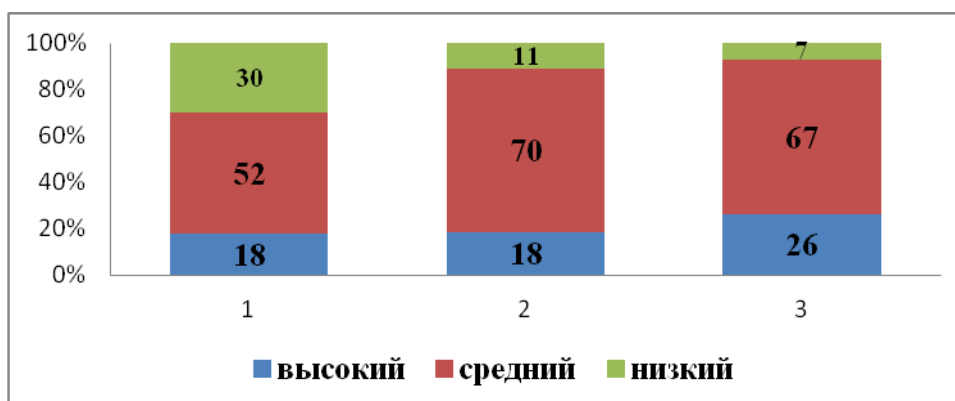


Рис. 5 Результаты анкетирования трех анкет

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников мы суммировали результаты трёх анкет, затем при



помощи вычисления итогового среднего балла, сумму разделили на три и получили следующие результаты в таблице (табл.3)

Таблица 3

Анкета	высокий	средний	низкий
Уровень гармоничности образа жизни школьников	18%	52%	30%
Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	18%	70%	11%
Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	26%	67%	7%
Итоговый средний балл %	21%	63%	16%

Из данных рисунка 5 видно, что для большинства младших школьников характерен средний уровень сформированности культуры здорового образа жизни.

По результатам анкетирования мы определили следующие уровни здоровья на рисунке (рис.6):



Рис.6 Уровень сформированности культуры здорового образа жизни у младших школьников

По данным анкетирования мы выявили, что уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья имеет среднее значение.

По результатам изучения уровня сформированности культуры здорового образа жизни можно проследить, что у школьников частично сформированы знания и умения, необходимые для ведения здорового образа жизни. Школьники частично понимают значимость сохранения здоровья, но это понимание не представлено в форме четких убеждений. Они эпизодически пополняют имеющиеся навыки здоровьесбережения, готовы сотрудничать со взрослыми в вопросах охраны здоровья, эпизодически участвуют в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни. Имеется недостаточность в осознании, слабое ориентирование в вопросах сохранения и поддержания здоровья.

Таким образом, были выявлены следующие особенности сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся 4 «Б» класса:

- недостаток и фрагментарность знаний о здоровом образе жизни и важности профилактических мер;
- ориентация на популярные источники и СМИ в вопросах здоровьесбережения;
- неготовность к систематической профилактической работе;
- недостаточная активность и мотивированность в вопросах сохранения здоровья;
- отношение к здоровью как к данности, «само собой разумеющемуся»;
- наличие определенных навыков здоровьесбережения;
- готовность к сотрудничеству с взрослыми в вопросах сохранения и поддержания здоровья, лечения;
- эпизодическая активность и участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни.

Таким образом, у младших школьников недостаточно сформированы основы культуры здорового образа жизни такие как гигиена, правильное питание и основы физического развития. Полученные материалы явно указывают на необходимость воспитания у обучающихся потребностей в здоровье, формирование у них представлений сущности здорового образа жизни путем использования различных форм и методов развития этих знаний.

## **2.3. Программа по формированию основ культуры здорового образа жизни младших школьников**

### **Пояснительная записка**

Неблагоприятная экологическая обстановка, увеличение информационной нагрузки и общего числа стрессовых факторов, снижение двигательной активности приводят к росту заболеваемости населения, в том числе детской популяции.

Повсеместное прогрессирующее ухудшение показателей здоровья подрастающего поколения ставит проблему поиска новых, более совершенных доступных и эффективных форм и методов работы, при которых образование будет способствовать формированию здоровья.

Исследователями доказано, что наибольший удельный вес в числе факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья, принадлежит образу жизни. Актуальностью программы является культура здорового образа жизни, которая выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Это убежденность в необходимости формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу, а также формирования у детей необходимых навыков здоровьесбережения. Новизна программы курса состоит через интеграцию урочной и внеурочной деятельности в сочетании с печатной тетрадью и практическими заданиями, обеспечивающая максимально возможную в школе самореализацию личности.

Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к своему здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Технический прогресс, значительные требования к обучающимся, приводят к тому, что современные школьники много времени проводят за компьютером и в работе с другими техническими устройствами, склонны к не-

правильному питанию, гиподинамии, нередко нарушают режим дня. Все это негативно отражается на состоянии их здоровья, работоспособности, и, в конечном итоге – на качестве усвоения школьных знаний.

Формирование мотивации и культуры здорового образа жизни происходит в первые 15 лет жизни ребенка. В этой связи в рамках школьного обучения актуально проведение работы, направленной на формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Методологические основы программы: системно – деятельностный подход к воспитанию и обучению.

Работа по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников основана на принципах: доступности, системности, последовательности, активности и сознательности.

Программа предусматривает использование различных групп методов обучения и воспитания, с акцентом на применение упражнений, проблемно – поисковых методов, что стимулирует познавательный интерес обучающихся и способствует закреплению полученных умений и навыков в практической деятельности, мотивирует к реализации здорового образа жизни.

Содержание программы и тематика занятий формировались с учетом требований ФГОС, содержания изучаемых школьниками учебных дисциплин, на основе содержания рабочей тетради А.М. Бакуниной «Основы здорового образа жизни».

### **1. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** создание условий для формирования основы культуры здорового образа жизни обучающихся младших школьников (первых классов)

#### **Задачи:**

1. Сформировать у младших школьников представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье;

2. Сформировать у младших школьников умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья и закрепить их в практической деятельности;

3. Сформировать мотивацию к реализации норм гигиены, правильного питания, занятиям спортом.

## **2. Ценностные ориентиры Программы**

**Ценность здоровья** – признание ценности человеческого здоровья как величайшей ценности для достижения полного благополучия.

**Ценность красоты** – направленность на оценку красоты движений, телосложения и осанки.

**Ценность природы** – основано на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

## **3. Основные принципы реализации Программы:**

– Принцип доступности: содержание и способы взаимодействия в педагогическом процессе должны быть понятными и посильными для учащихся;

– Принцип системности и последовательности: усвоение учебного материала в определенном учебной программой порядке с таким расчетом, чтобы каждый новый элемент содержания ту этого учебного материала логически связывался как с предыдущим элементом его, так и с последующим;

– Принцип сознательности и активности учащихся в целостном педагогическом процессе – отражает активную роль воспитанника в педагогическом процессе.

## **4. Ожидаемые результаты реализации Программы**

– сформированность у младших школьников элементарных знаний о правилах личной гигиены, полезных и вредных веществах и продуктах питания, физических упражнениях, укрепляющих здоровье;

– сформированность у младших школьников элементарных гигиенических привычек;

– интерес младших школьников к тематике здорового образа жизни и мотивация к соблюдению правил здоровьесбережения.

#### 4. Тематическое планирование

Таблица 4

Тема	Кол-во часов
Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью	1
<b>Гигиена (10)</b>	
Чему учит гигиена?	1
Микробы	1
Где живут микробы?	1
Защита от микробов	1
Средства борьбы с микробами	1
Для чего нужно мыться?	1
Уход за волосами	1
Уход за зубами	1
Гигиена ногтей	1
В гостях у крокодила Гены	1
<b>Правильное питание (14)</b>	
Пищеварение человека	1
Питание и пищеварение	2
Питательные вещества	1

Продолжение таблицы 4

Белки – помощники	1
Откуда берется энергия?	2
Опасность жиров	1
Витамины	2
Сбалансированное питание	2
Пищевая аллергия	1
Составляем меню для Чебурашки	1
Для чего нужны физические упражнения (8)	
Для чего нам нужно движение	1
Зарядка	1
Дыхание и дыхательные упражнения	2
Питание и отдых	1
Командные виды спорта	1
Одиночные виды спорта	1
Здоровей-ка (завершающее занятие-викторина)	1

## 6. Планируемые результаты реализации Программы

Универсальные учебные действия:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность в соответствии с правилами здорового образа жизни;
- знакомство с доступными источниками информации по тематике здорового образа жизни и формирование элементарных навыков работы с ними;
- развитие умения рассуждать, делать логические выводы в рамках тематики здорового образа жизни и здоровья.
- уметь в доступной форме доносить до взрослых и сверстников информацию о здоровом образе жизни.

2. Личностные результаты:



- ценностное отношение к здоровью;
- понимание значимости здорового образа жизни для сохранения здоровья;
- позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, гигиене и правильному питанию.

### 3. Предметные результаты:

- знание ключевых факторов, оказывающих влияние на здоровье (гигиена, питание, двигательная активность);
- знание основных правил гигиены;
- знание полезных и вредных веществ, полезных и вредных продуктов;
- знание комплекса упражнений для утренней зарядки, основных командных и одиночных видов спорта;
- умение применять на практике правила гигиены, выбора продуктов питания, двигательной активности.

## **7. Мониторинг результатов программы**

Мониторинг результатов программы может осуществляться посредством беседы, анкетирования, наблюдения, тестирования.

В таблице 1 представлены мероприятия воспитательной и просветительской направленности, которые могут применяться учителем на уроках и классным руководителем в процессе реализации программы.

Воспитательные и просветительские мероприятия

Таблица 5

Направление	Наименование мероприятия	Его содержание
Повышение информированности о здоровье и здоровом образе жизни	Беседы с опорой на тематику здоровья в учебных предметах	Использование материалов учебного курса по литературному чтению и «Окружающему миру», физическому воспитанию
	Беседа «Чистые руки – залог здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Начинаем день с зарядки», «Витамины – лучшие друзья!»	Беседы с школьным медиком в рамках классного часа
	Кл.час : «Моё здоровье в моих руках»	Дискуссия с правилами личной гигиены, правильного питания, влияние физических упражнений на организм человека
	«Здоровье – это здорово!»	Разработка основных правил гигиены, здорового образа жизни, оформление памяток на уроках окружающего мира

Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни	«Здоровье: наше и наших детей» – встреча с врачом - терапевтом ГБУЗ ГБ№1 г. Коркино и педиатром детской поликлиники ГБУЗ «Городская больница № 3 города Коркино» п. Первомайский	Проведение родительских собраний с целью формирования ценностного отношения к здоровью у значимых взрослых
	«В гостях у сказки»	Анализ школьниками поведения сказочных героев и героев мультфильмов, «помощь» героям в поддержании здоровья
	«Витамины-супергерои»	Коллективная творческая деятельность, оформление коллективной стенгазеты о витаминах на уроках окружающего мира
Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Подготовка к участию в школьной Неделе здоровья	Заучивание четверостиший
	«Бережем здоровье»	Организация выставки рисунков на тему здорового образа жизни
	«Здоровая газета»	Участие в работе «редакции» по выпуску газеты с правилами здорового об-

		раза жизни
	Проект «Мы выбираем только здоровый образ жизни»	Подготовка и защита творческих проектов по тематике здорового образа жизни
	Спортивные встречи	Организация экскурсий на стадион «Горняк», МБУ «ФОК» п. Первомайский - для знакомства со спортивными секциями. Встреча со спортсменами Коркинского района – А.С. Гавриловым, М.А. Сартаковой
	Оздоровительные минутки	Организация утренней зарядки в классе за 10-15 минут до начала занятий
	Прогулки	Организация прогулок на свежем воздухе различной тематики
Формирование представлений о правильном проведении досуга	«Лето не на диване»	Конкурс фотографий о видах летнего отдыха
	«Самый ловкий»	Соревнования с использованием подвижных игр
	«Сезонные забавы»	Конкурс рисунков и фото по теме активного отдыха
	Экскурсии	Организация экскурсий «Настроение после школы»
Итог	«Жить здорово»	Праздник - викторина по

		теме «Здоровый образ жизни»
--	--	-----------------------------

В процессе отбора материала мы также руководствовались принципами доступности предлагаемых видов деятельности для детей рассматриваемой возрастной группы, соответствием видов деятельности особенностям психического развития на данном возрастном этапе.

Программа деятельности педагога реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Важное значение имеет задействование всех участников образовательного процесса в формирующей работе со школьниками. Для этих целей на сайте школы и в группе в социальной сети «ВКонтакте» необходимо разместить и регулярно пополнять информацию о возрастных особенностях школьников, о способах поддержания здоровья младших школьников в период адаптации к школе, о требованиях к режиму дня, гигиене умственного труда, питанию.

Эффективность комплекса мероприятий может быть оценена посредством анкетирования, наблюдения, бесед, тестирования.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В рамках второй главы было проведено изучение сформированности у обучающихся культурных основ здорового образа жизни.

В исследовании приняли участие 27 учеников 4 «б» класса МКОУ ООШ №26 г. Коркино.

Использовались методики: анкета для учащихся 1-4 классов; методика «Гармоничность образа жизни», методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»; анкета «Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях».

Были выявлены следующие особенности сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся 4 класса:

- недостаток и фрагментарность знаний о здоровом образе жизни и важности профилактических мер;
- ориентация на популярные источники и СМИ в вопросах здоровьесбережения;
- неготовность к систематической профилактической работе;
- недостаточная активность и мотивированность в вопросах сохранения здоровья;
- отношение к здоровью как к данности, «само собой разумеющемуся»;
- наличие определенных навыков здоровьесбережения;
- готовность к сотрудничеству с взрослыми в вопросах сохранения и поддержания здоровья, лечению;
- эпизодическая активность и участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни.

Была разработана программа, направленная на формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни. Цель программы: созда-

ние условий для формирования культуры здорового образа жизни обучающихся младших школьников (первых классов).

Программа предусматривает использование различных групп методов обучения и воспитания, с акцентом на применение упражнений, проблемно – поисковых методов, что стимулирует познавательный интерес обучающихся и способствует закреплению полученных умений и навыков в практической деятельности, мотивирует к реализации здорового образа жизни.

Содержание программы и тематика занятий формировались с учетом требований ФГОС, содержания изучаемых школьниками учебных дисциплин, на основе содержания рабочей тетради А.М. Бакуниной «Основы здорового образа жизни».

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 33 часа, и включает в себя три основных раздела: «Гигиена», «Правильное питание», «Для чего нужны физические упражнения». Программа дополнена комплексом работы с материалом учебных предметов и воспитательных мероприятий, что позволяет повысить эффективность предлагаемой работы.

Важное значение придается работе с родителями как участниками образовательного процесса. На сайте школы и в группе в социальной сети «ВКонтакте» предлагается разместить и регулярно пополнять информацию о возрастных особенностях школьников, о способах поддержания здоровья младших школьников в период адаптации к школе, о требованиях к режиму дня, гигиене умственного труда, питанию.

Эффективность комплекса мероприятий может быть оценена посредством анкетирования, наблюдения, бесед, тестирования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования связана с негативной тенденцией к росту числа детской заболеваемости, ориентирами современного образования на здоровьесбережение и формирование ценностного отношения школьников к здоровью и здоровому образу жизни как к способу сохранения здоровья, трудностями современных школьников в соблюдении правил здорового образа жизни, сензитивностью младшего и среднего школьного возраста по отношению к формированию основ культуры здорового образа жизни.

В своей работе мы исходили из следующих ключевых определений:

1. Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

2. Здоровый образ жизни – порядок и характер жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма и самой личности условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций.

3. Культура здорового образа жизни – ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению, это сложное системно-структурное образование, интегративное качество личности, отражающее личностные и социально-значимые потребности в здоровье, интегрированные в знаниях и практической деятельности.

В рамках второй главы было проведено изучение сформированности у обучающихся культурных основ здорового образа жизни.

Были выявлены следующие особенности сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся 4 «Б» класса:

– недостаток и фрагментарность знаний о здоровом образе жизни и важности профилактических мер;



- ориентация на популярные источники и СМИ в вопросах здоровьесбережения;
- неготовность к систематической профилактической работе;
- недостаточная активность и мотивированность в вопросах сохранения здоровья;
- отношение к здоровью как к данности, «само собой разумеющемуся»;
- наличие определенных навыков здоровьесбережения;
- готовность к сотрудничеству с взрослыми в вопросах сохранения и поддержании здоровья, лечения;
- эпизодическая активность и участие в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни.

Была разработана программа, направленная на формирование у младших школьников культуры здорового образа жизни. Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни обучающихся младших школьников (первых классов).

Программа предусматривает использование различных групп методов обучения и воспитания, с акцентом на применение упражнений, проблемно – поисковых методов, что стимулирует познавательный интерес обучающихся и способствует закреплению полученных умений и навыков в практической деятельности, мотивирует к реализации здорового образа жизни.

Содержание программы и тематика занятий формировались с учетом требований ФГОС, содержания изучаемых школьниками учебных дисциплин, на основе содержания рабочей тетради А.М. Бакуниной «Основы здорового образа жизни».

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 33 часа, и включает в себя три основных раздела: «Гигиена», «Правильное питание», «Для чего нужны физические упражнения». Программа дополнена комплексом работы

с материалом учебных предметов и воспитательных мероприятий, что позволяет повысить эффективность предлагаемой работы.

Важное значение придается работе с родителями как участниками образовательного процесса. На сайте школы и в группе в социальной сети «ВКонтакте» предлагается разместить и регулярно пополнять информацию о возрастных особенностях школьников, о способах поддержания здоровья младших школьников в период адаптации к школе, о требованиях к режиму дня, гигиене умственного труда, питанию.

Материалы данной работы, а именно разработанная нами программа формирования основ культуры здорового образа жизни может использоваться учителями начальных классов.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абросимова, Ю.И. Проектирование педагогической модели формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у младших школьников / Ю.И. Абросимова. – Нижний Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2013. – 74 с.
2. Андреев, В.И. Педагогика / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2016. – 439 с.
3. Андреева, Т.Н. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно – деятельностного подхода: автореф. канд. пед. наук/Т.Н. Андреева. – Чебоксары, 2013. – 22 с.
4. Андреева, Т.Н. Формирование культуры здорового образа жизни у детей 6-7 лет/Т.Н. Андреева //Народное образование. – 2011. – №1 (18). – С. 9-14.
5. Беляева, А.В., Беляев, Г.Ю. Здоровый образ жизни как интегральный принцип современной теории воспитания / А.В. Беляева, Г.Ю. Беляев //Педагогика. –2016. – №1. – С. 92 – 99.
6. Березовская, Р.А. Исследование отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская//Вестник СПбГУ. – 2011. – №11. – С. 211-216.
7. Бецкой, И.И. Учреждения и уставы касающиеся до воспитания и обучения в России юношества обоего пола / И.И. Бецкой. – М.: Педагогика, 1976. – 481 с.
8. Бредихин, Н.В. Изучение состояния здоровья и сохранение здоровья населения на Южном Урале / Н.В. Бредихина //Вестник ЮУрГУ. – 2010. –№28 (204). – С. 122 – 127.
9. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.:Наука, 2012. – 314 с.
10. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2012. – 298 с.

11. Волкова, О.А. Воспитательная система образовательного учреждения со здоровьесберегающим компонентом: концепция, программа, циклограмма деятельности / О.А. Волкова. – М.: УЦ «Перспектива», 2010. – 116 с.
12. Гавриш, А.В.. Еремина, Ю.С. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников как педагогическая проблема / А.В. Гавриш, Ю.С. Еремина//Концепт. – 2017. – №1. – С. 88-93.
13. Гарипова, А.З. Здоровый образ жизни и физкультурно – оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов / А.З. Гарипова // Молодой ученый. – 2017. – №1. – С. 108 – 112.
14. Гуслова, М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие / М.Н. Гуслова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 277 с.
15. Доброрадова, Л.В. Здоровый образ жизни как объект исследования / Л.В. Доброрадова //Вестник ЧГПУ. – 2009. – №5. – С. 29 – 35.
16. Изуткин, Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни здоровья: дисс. д-ра филос. Наук/Д.А.Изуткин. – Нижний Новгород, 2005. – 356 с.
17. Дудченко, З.Ф. Валеология / З.Ф. Дудченко. – СПб: СПбУТУиЭ, 2008. – 150 с.
18. Караганова, М.М. Формирование культуры здорового образа жизни обучающихся в образовательных организациях Вологодской области / М.М. Караганова //Источник. – 2018. – №1. – С. 47-51.
19. Касимов, Р.А. О нормативной модели здорового образа жизни / Р.А. Касимов//Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – №2 (38). –С. 161 – 169.
20. Коменский, Я.А. Великая дидактика. – Киев: Лыбидь, 1990. – 421 с.
21. Кребер, А.Л. Природа культуры / А.Л. Кребер. – М.:Экспо, 2013. – 376 с.

22. Крылатов, С.А. Культура здорового образа жизни / С.А. Крылатов //Вестник ЗабГУ, 2014. – С. 115–122.
23. Кузнецова, Е.В. Определение культуры: разнообразие подходов / Е.В. Кузнецова //Перспективы науки и образования. – 2013. – №5. – С. 49-55.
24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. –М.: Советский спорт, 2004. – 151 с.
25. Лесгафт, П.Ф. Семейное воспитание и его значение / П.Ф. Лесгафт. – М.:Педагогика, 1980. – 392 с.
26. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. –М.:Медицина, 2011. – 512 с.
27. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 269 с.
28. Локк, Дж. Опыт о человеческом разумении / Дж. Локк. – М.:Мысль, 1992. – 288 с.
29. Маратова, А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А.М. Маратова. – Наука и современность. –2013. –№22. – С. 16 – 20.
30. Мартыненко, А.В. Теория медико – социальной работы / А.В. Мартыненко. – М.:МПСИ, 2016. – 160 с.
31. Мелюхин, Г.М.. Аксиологический аспект здорового образа жизни в формировании личности: дисс. ... канд.а философ.наук/ Г.М. Мелюхин. – Чебоксары, 2008. – 156 с.
32. Муртазина, И.Р. Теоретическое осмысление понятия «здоровый образ жизни» / И.Р. Муртазина //Теория и практика современной науки. – 2017. – №1 (19). – С. 52-55.
33. Никифоров, Г.С. Практикум по психологии здоровья / Г.С. Никифоров. – Спб.: Питер, 2012. – 296 с.
34. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2015. – 413 с.

35. Песталоцци, И.Г. Избранные педагогические сочинения / И.Г. Песталоцци. – М.: Педагогика, 1981. – 452 с.
36. Петраш, М.Д., Муртазина, И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях / М.Д. Петраш, И.Р. Муртазина // Вестник СПбГУ. – 2018. – №8. – С. 152-165.
37. Петрова, О.П. Сущность и компоненты культуры здорового образа жизни студентов / О.П. Петрова // Вестник Брянского государственного университета. – 2016. – №2. – С. 77 – 79.
38. Рагимова, О.А. Теоретические основы определения понятия здоровья / О.А. Рагимова // Известия Саратовского университета. – 2009. – №2. – С. 88 - 92.
39. Речицкая, Е.Г. Проблема формирования здорового образа жизни у младших школьников с нарушениями слуха / Е.Г. Речицкая // Дефектология. – 2014. – №1. – С. 135 – 141.
40. Руссо, Ж.Ж. Собрание сочинений / Ж.Ж. Руссо. – М.: Мысль, 1965. – 486 с.
41. Семенов, В.С. Диалектика взаиморазвития общества, культуры, цивилизации / В.С. Семенов // Социологические исследования. – 2015. – №2. – С. 77 – 82.
42. Соловьев, Г.М. Теоретико – методологические аспекты здоровья и культуры, его обеспечивающей / Г.М. Соловьев // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2014. – №5. – С. 94 – 101.
43. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – М.: Концептуал, 2016. – 320 с.
44. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Речь, 2009. – 272 с.
45. Томилина, Л.Л., Жеженко, А.С. Формирование культуры здоровья у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности / Л.Л. Томилина, А.С. Жеженко // Начальная школа. – 2018. – №4. – С. 60-69.

46. Ушинский, К.Д. Русская школа / К.Д. Ушинский . – М.: Институт русской цивилизации, 2015. – 688 с.
47. Федоров, А.И. Здоровье и поведение школьников: социально – педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников / А.И. Федоров, С.Б. Шарманов. – М.: ЧГНОЦ УО РАО, 2014. – 88 с.
48. Фомина, Т.А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников / Т.А.Фомина//Молодой ученый. – 2017. – №1. – С. 219-222.
49. Цыnguнова, Е.Т. Понятие и содержание категории «здоровый образ жизни»: культурологический аспект / Е.Т. Цыnguнова // Культурология. – 2016. – №4. – С. 232 – 237.
50. Шуайбова, М.О. Культура здорового образа жизни студента и технология формирования /М.О. Шуайбова // Известия Южного федерального университета. –2014. –№4. – С. 66-68.
51. Юдакова, С.В., Гуреева, И.А. Воспитание культуры здоровья у младших школьников как одно из направлений становления личности ребенка /С.В. Юдакова, И.А. Гуреева //Начальная школа. – 2016. – №6. – С 72-79.
52. Юдина, А.И. Формирование культуры здорового образа жизни в аспекте социализации подростков: от народных традиций к современному состоянию / А.И.Юдина //Мир науки, культуры, образования. – 2014. –№4 (41). – С. 215-218.





**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

Таблица 1

**Бланк ответов**

№ во-проса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
<b>Сумма баллов:</b>							

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ во-проса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

**Подсчитайте общее количество баллов.**

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

**Приложение 2****Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1. Занимаетесь ли Вы:**

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

**3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

**4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):**

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

**5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

- а) соблюдаете режим дня;

- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

**б. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д.;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2–5 баллов за 4-е утверждение, в 3–5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.



### Приложение 3

#### **Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

#### **Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

#### **Интерпретация**

**Высокий уровень – 130 – 100 баллов** – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реали-

зации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

**Средний уровень – 90 – 50 баллов** – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Низкий уровень – меньше 40 баллов** – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.





## Приложение 4

### **Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)**

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

#### **Получаются следующие уровни здоровья:**

**Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов.** Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов.** Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов.** Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болез-

ней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

Таблица 4

№		Высокий	Средний	Низкий
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
Итого:	27	- %	- %	- %

**Приложение 5****Творческий проект «Мы выбираем только здоровый образ жизни»****План проведения проекта***1. Подготовительный этап*

- a) Выбор темы
- b) Определение цели проекта
- c) Знакомство с вводной презентацией учителя
- d) Подбор участников проекта
- e) Определение участниками своих интересов по теме проекта
- f) Постановка целей, задач исследования

*2. Основной этап*

- a) Поиск материала по теме исследования
- b) Обработка материала в соответствии с поставленными целями и задачами
- c) Подготовка учащимися презентаций по учебным вопросам проекта

*3. Заключительный этап*

- a) Представление результатов работы с использованием презентаций на итоговой конференции
- b) Подведение итогов проекта
- c) Оценивание работы участников
- d) Проведение итоговой рефлексии по итогам проекта участников проекта

**Цель проекта:**

1. Показать значимость здорового образа жизни.
2. Формировать отрицательное отношение к вредным привычкам.
3. Прививать любовь к спорту и физической культуре.

**Задачи проекта:**

1. Выяснить, что такое здоровье.
2. Провести анкетирование среди учащихся класса и их родителей.

3. Выпустить буклет и листовку про здоровый образ жизни.

4. Организовать выставку рисунков по теме проекта

Работа велась по следующим направлениям:

- Социологическое.
- Медицинское.
- Спортивное.
- Исследовательское.
- Конструкторское.
- Творческое

### **Социологическое направление**

Здесь мы изучили общественное мнение класса. Мы разработали анкету для ребят нашего класса. В анкету мы включили такие вопросы как:

1. Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?
2. Какой режим дня правильный?
3. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
4. В каких случаях нужно мыть руки?
5. Как часто нужно принимать душ?
6. Что такое здоровье?

И выяснили, что основная часть опрошенных детей хорошо знает ответы на такие вопросы как:

- |   |      |                    |
|---|------|--------------------|
| 2. Какой режим дня правильный?            | 65%  | правильных ответов |
| 3. Сколько раз в день нужно чистить зубы? | 100% | правильных ответов |
| 4. В каких случаях нужно мыть руки?       | 70%  | правильных ответов |
| 5. Как часто нужно принимать душ?         | 55%  | правильных ответов |

Ребята затруднялись ответить на такие вопросы как:

1. Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом? 43% правильных ответов

6. Что такое здоровье? 38% правильных ответов

Из результатов анкетирования мы увидели, что учащиеся 4 класса имеют некоторые представления о здоровом образе жизни, но полной информацией не владеют.

Затем мы попросили родителей, чтобы они заполнили анонимную анкету о здоровом образе жизни. Из анкетирования мы увидели, что:

35% - родителей читают литературу о здоровом образе жизни;

36% - используют полученные знания о здоровом образе жизни;

76% - родителей считают образ жизни своей семьи здоровым;

Всего лишь 5% - делают утреннюю зарядку;

У 51% семей есть вредные привычки;

92% - питаются регулярно;

100% - родителей воздействуют на своих детей с целью формирования у них привычек к здоровому образу жизни;

63% - родителей занимают физическими упражнениями и подвижными играми вместе со своими детьми;

Не так много 11% - занимаются закаливанием;

В целом мы увидели такую картину, что 52% родителей 4 класса стремятся к здоровому образу жизни и формируют привычки у своих детей к здоровому образу жизни.

Мы же считаем, что сохранить здоровье можно только в том случае, если знать, что это такое. Именно поэтому мы решили разработать буклет и листовку о здоровом образе жизни.

### **Медицинское направление**

Затем мы обратились к медицинскому работнику нашей школы с вопросом: «Кто чаще всего болеет?» Она нам ответила, что чаще всего болеют дети, которые:

- не занимаются спортом
- не соблюдают режим дня и режим питания
- кто курит и употребляет алкоголь.

### **Спортивное направление**

Вместе с учителем физкультуры Дмитрием Александровичем мы составили беседу «Чем полезна физкультура?», а так же он рассказал, почему модно быть спортсменом. Спортсменов всегда уважали за их достижения в спорте. Наша страна славится спортсменами во многих видах спорта.

Наше достижение 1 место по лыжным гонкам на уровне поселка.

### **Исследовательское направление**

Затем мы выясняли, что такое здоровье. Мы обращались в библиотеку, спрашивали у родителей, пользовались Интернетом. Из словарей мы выяснили, что:

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Физическое здоровье** – естественное состояние организма, нормальное функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

**Психологическое здоровье** –зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье**–отличительными признаками нравственного здоровья человека являются сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, неприятие пагубных привычек.

Отсюда вытекает «Семь ступеней здоровья»

1. Глубокий и длительный сон.
2. Соблюдение режима дня.
3. Правильное питание.
4. Отсутствие вредных привычек.
5. Занятия спортом.
6. Соблюдение правил личной гигиены.
7. Хорошее настроение.

### **Что такое здоровый образ жизни?**

Здоровый образ жизни - это целый комплекс условий, обеспечивающий и поддерживающий здоровье человека на высоком уровне. Понятие «здоровый образ жизни» включает: медико-социальную активность, отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических норм и правил, своевременное обращение за лечением, за советом в медицинские учреждения, соблюдение режима труда, отдыха, питания.

ЗОЖ – это способ деятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

Основными элементами здорового образа жизни являются:

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, употребления наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных, физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.



### **Конструкторское направление**

Затем мы придумали и выпустили буклет и листовку про ЗОЖ. В листовку были включены разделы : правильное питание, режим дня, правила личной гигиены и закаливание, сегодня модно быть спортсменом, отказ от пагубных привычек. Буклеты мы раздали в каждый класс . Листовку разместим в фойе гимназии. Каждый может ее изучить.

### **Творческое направление.**

Нами была организована выставка по теме проекта и подведены итоги.

#### **Заключение**

Работая над творческим проектом «Мы выбираем только здоровый образ жизни» мы узнали:

- что такое здоровье;
- здоровый образ жизни;
- какие дети часто болеют;
- что нужно, чтобы быть здоровым.

Изготовили буклет и листовку про здоровый образ жизни.

## Приложение 6

### Беседа для младших школьников «Что такое здоровый образ жизни?»

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Ход:

—Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

—Соединим фразу и прочитаем пословицу:

В здоровом теле... дороже золота.

Здоровье... за деньги не купишь.

Здоровье... здоровый дух.

Существуют тысячи болезней... рак.

Здоровому, каждый день... пить лекарства.

Где табак, там язва и ... здоровье только одно.

Лучше дышать свежим воздухом, чем ... праздник.

—В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старший из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

—От чего же зависит здоровье человека?

—Что является причиной заболеваний?

— Причины болезни изучает маленький ручеек. Послушайте!

Бежит маленький ручей  
 Среди цветов и среди камней.  
 И людей, и зверей  
 Поит он водой своей.  
 Часто жалуются люди  
 На болезни и недуги.  
 У зверей сложна судьба,  
 В то же время — жизнь длинна,  
 И дубы растут лет сто,  
 Коль не срубят их никто.  
 Вот прозрачный ручеек —  
 Задает себе вопрос:  
 «Почему болеют люди?  
 Что их так несчастных губит?»  
 И решил вопрос он этот  
 Всем задать, кого ни встретит:  
 Розе, пальме, кабану,  
 Тигру, дикому коту.

— Что же ответили ручью растения и животные?

По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость — это особая мудрость, и болезни ее боятся.

Высокая стройная пальма ответила, что люди мало заботятся друг о друге, часто бывают жестокими и неблагодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость — это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга.

Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми.

Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит его здоровью.

Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит их здоровью.

—А как вы думаете, что является причиной заболеваний? (Подводят итог).

### **Блицтурнир**

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
  - Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
  - Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
  - Правда ли, что бананы поднимают настроение?
  - Правда ли, что есть безвредные наркотики?
  - Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
  - Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
  - Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
  - Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
  - Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
  - Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочешь?
  - Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?
- Сделайте прыжок вперед, ладонями достаньте пол.
- Соедините руки за спиной и присядьте несколько раз.
- Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? (Правильно! Разминка, зарядка, физическая нагрузка)
- Это способствует укреплению здоровья?(Да)
- А сейчас закройте глаза.

Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучи закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ... Откройте глаза! Что вы видите?!

Появилась радуга!

(Дети стоят, в руках у них листы бумаги, вырезанные в форме радуги, со словами «Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки», «Добрые слова».

—Но, если радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит его состояние здоровья.

Перед вами радуга, представляющая слагаемые здоровья!

Итак, вам слово, ребята! (Дети читают сообщения)

### **Гигиена**

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способствует лучшему отдыху.

### **Сон**

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшит настроение.

### **Движения**

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит

встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

### **Закаливание**

Одним из важнейших слагаемых здоровья является закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить работоспособность, умение радоваться жизни.

Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Не случайно прославленный русский полководец А.В.Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До старости полководец сохранил неукротимую энергию и жизнерадостность.

### **Питание**

Важно для здоровья человека – правильное питание. Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

### **Долой вредные привычки**

Ни одна из вредных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака и употребление алкогольных напитков. Выкуренная сигарета ведет к бессоннице, убытку сил, отсутствию аппетита и к болезням. Похитителем рассудка – так называли алкоголь с давних времен, считая его причиной многих преступлений. Под влиянием алкоголя резко ухудшается речь, внимание, разрушаются печень, почки и другие системы человеческого организма. С вредными привычками нужно бороться. И начинать нужно с регулярных за-

нятий физкультурой и спортом. Если человек почувствовал радость жизни во время занятий спортом, он никогда не будет искать веселья в табачном и алкогольном дурмане.

### **Добрые слова**

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем. Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям.

—Хорошо, вы усвоили слагаемые здоровья. (повторим )

—Недаром народная пословица гласит:

Посеешь поступок – пожнешь привычку,

Посеешь привычку – пожнешь характер,

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Как вы понимаете эти слова?

—Чтобы шагать в ногу со временем, совершенствуясь духовно и физически, предлагаю вам разучить гимнастику человека живущего в 21 веке.

—Каждое утро, выпрямившись во весь рост, вспоминаем:

- Я человек!
- Всегда готов встать рядом или впереди.
- Протянуть руку помощи!
- Легко нагнуться к малому или слабому!
- Подставить плечи под груз тревог или забот!
- Обернуться к отставшим!
- Дотянуться до мечты!
- Перепрыгнуть через усталость и боль!
- Пронести через всю жизнь дружбу и любовь!
- Бороться с собственной тенью!

- Глубоко вздохнуть по несбывшемуся!

—И повторить весь комплекс опять сначала и до победы! Ваши желания исполнятся! Дружите с физкультурой и спортом!

—Помните, чтобы быть здоровым – это значит жить в радости!

Послушайте, одну мудрую притчу:

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?"

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

—Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

—Всё в твоих руках.

—Что имел в виду Мастер? Как вы поняли притчу?

—В чьих руках здоровье человека?

—Будьте здоровы и счастливы!



**Приложение 6****Классный час «Если хочешь быть здоров!»**

**Цель:** создать условия для актуализации и закрепления знаний о правилах сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

*Образовательные:* систематизировать знания и представления о здоровом образе жизни путём зрительного, слухового и эмоционального восприятия;

*Коррекционные:* коррекция внимания на основе упражнений в узнавании и различении;

*Воспитательные:* воспитывать у обучающихся ответственное отношение к здоровью, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Оборудование: компьютер, раздаточные материалы для учащихся., презентация к уроку, тексты для работы в группах, заготовки творческих заданий.

План :

- 1. Организационный момент;**
- 2. Актуализация знаний;**
- 3. Сообщение темы урока;**
- 4. Работа по теме урока:**
  - 4.1. Правила личной гигиены;
  - 4.2. Правильное питание;
  - Физминутка;
  - 4.3.Режим дня;
  - 4.4. Спорт;
- 5. Рефлексия;**
- 6. Подведение итогов классного часа.**

Ход урока:

## **I. Организационный момент**

—Добрый день, ребята! Я рада всех вас сегодня видеть! Я улыбнусь вам, и вы улыбнетесь, друг другу и подумаете, как хорошо, что мы сегодня все вместе.

—Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы! Мы все здоровы! Глубоко вдохните и выдохните. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к себе и друг к другу!

## **II. Актуализация знаний**

—Ребята, для небольшой разминки я сейчас раздам вам на парты листочки, а вы должны составить пословицы.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Чистая вода – для хвори беда.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Береги здоровье смолоду!

Я здоровье берегу – сам себе я помогу!

—Прочитайте какие пословицы у вас получились?

—О чем эти пословицы? Какое слово их всех объединяет?

—Молодцы! А кто уже догадался, и назовет мне тему нашего урока?

—Верно, ребята! Слова из этих пословиц и являются темой нашего урока.

## **III. Сообщение темы и цели**

—Предположите, о чем будем говорить? (о здоровье)

—Скажите, а что нужно для того чтобы вы были здоровы?

—Правильно, нужно знать и выполнять определенные правила, такие как режим дня, правильное питание, личная гигиена, активный образ жизни.

—Тогда какой же будет наша цель на этом классном часе?

Молодцы! Нашей целью будет ознакомиться с правилами здоровья, научиться сохранять свое драгоценное здоровье!

## **IV. Работа по теме классного часа.**

### ***4.1. Правила личной гигиены***

Сегодня мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье, укрепить и улучшить его. Вы наверное конечно же знаете, что здоровье – самое большое богатство человека. А вы слышали такую поговорку «здоровый нищий счастливее больного короля».

—Как вы понимаете эту поговорку?

—Верно, это значит здоровье дороже всяких денег. Каждому человеку необходимо знать, как сохранить и укрепить свое здоровье.

—Есть определенные правила, которые помогают человеку вырасти здоровым, крепким, жизнерадостным, готовым к преодолению трудностей в учебе, труде и жизни. И я предлагаю вам еще раз все вспомнить эти правила, а может и узнать что – то новое.

#### *Соблюдение правил личной гигиены*

Чтобы наше тело было здоровым и красивым, о нем нужно заботиться и содержать в чистоте. Какие же части тела особенно нуждается в тщательном и постоянном уходе, мы узнаем, ответив на следующие вопросы.

1. Что помогает определить, теплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность? (кожа)

2. Два братца через дорогу живут, друг друга не видят? (глаза)

—Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа?

—А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? ( не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами и быть осторожным в работе)

3. Тридцать два веселых друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки? (зубы)

Когда малышу исполняется 2 года, у него полностью прорезаются зубы, это молочные зубы. Они постепенно выпадают и на их месте появляются постоянные. У каждого зуба есть корень. Зуб окружает десна.

—Как нужно ухаживать за зубами?

—Зубы и десна нужно содержать в чистоте и раз в год обязательно бывать у стоматолога.

4. Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов? (нос)

5. Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений? (ногти)

6. Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, черные, русые? (волосы)

7. Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, а называются они – (уши)

—А какие предметы помогают поддерживать наше тело в чистоте, мы вспомним, отгадав загадки:

1. Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

2. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

3. Вафельное и полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою –  
Что это такое? (Полотенце)

4. Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам, -

И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Расческа)

—Вот они, наши помощники – предметы личной гигиены.

#### **4.2. Правильное питание**

—Ребята, вчера вечером мне принесли письмо от Карлсона, и вот, что он пишет:

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

Вот наш Карлсон.

—Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду здоров. Ваш Карлсон».

—Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли он составил свое меню?

(Нет, чтобы выздороветь, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп, а это вредные продукты)

—А какие продукты обязательно должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

1.Очень сочный фрукт

На букву «Я» его зовут. (яблоко)

2. Маленький, горький, полезный, микробов убивает, луку брат. (чеснок)

3.Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь)

4.Не бьет, не ругает, а от него плачут. (лук)

5.Бусы красные висят,  
из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

6.Вверху зелено, внизу красно, в землю вросло. (свекла)

7. Сидит Ермошка на одной ножке,  
На нем сто одежек: не шиты, не кроены, а весь в рубцах. (капуста)

8. Круглая, да не мяч,  
Желтая, да не масло,  
Сладкая, да не сахар,  
С хвостом, да немышь. (репа)

— Как назвать одним словом, все, что мы увидели на картинках? (Овощи, фрукты, ягоды)

— Овощи, фрукты, ягоды – основной источник витаминов. Витамины необходимы для здоровья, роста организма, особенно детям.

— Также мы должны употреблять в пищу мясо, яйца, масло, рыбу, молочные продукты. Правильное питание – это, прежде всего, разнообразное питание. Люди получают разнообразную пищу благодаря животным и растениям.

— А вы знаете, какая еда самая полезная для завтрака?

— Каша, особенно полезна гречневая каша и овсяная, а каша манная очень калорийная, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями. Когда вам понадобится много энергии.

— А сейчас я предлагаю вам самим составить правильное и полезное меню. На слайде вы видите много разных продуктов. Из которых вы и должны составить ваше меню, главное чтобы оно было правильное и полезное. Первый ряд – выберет продукты для завтрака, второй ряд – для обеда, а третий ряд – для ужина.

— Давайте посмотрим и проверим, у всех ли получилось все правильно, вкусно и полезно.

— Молодцы, вы отлично справились!

— А все ли знаю, что нужно мыть руки перед едой?

— А сколько раз вы моете руки?

—Ученые, кстати, доказали, что намывать руки нужно 2 раза, потому что после первого раза еще остаются микробы!

### Физминутка

—Устали? Так давайте отдохнем, позаботимся о своем здоровье!

А сейчас мы немножко отдохнем и поиграем в игру «Вершки и корешки», заодно я проверю, хорошо ли вы знаете овощи. Я буду называть овощи. Если употребляют в пищу верхнюю часть растения, то есть вершки, вы поднимаете руки и встаете на носочки, а если едят корни растения, то, что растет в земле, то вы приседаете.

—Картофель, помидор, морковь, фасоль, репа, горох, тыква, редис, огурец, редька, кабачок, перец.

—Мы, ребята, должны помнить, что прежде чем съесть фрукт или овощи, необходимо их тщательно промыть теплой водой с щеткой.

#### 4.3. *Режим дня. Соблюдение режима дня*

Когда кушать и гулять,

Ходить в школу, рисовать,

Спать ложиться и вставать,

Каждый должен точно знать.

Помогает нам, друзья,

В этом деле... (режим дня)

—Следующее правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня.

—Скажите мне пожалуйста, а что же такое режим дня?

—Конечно! Режим – это распорядок дел в течение дня.

—А что необходимо делать в течении дня?

—При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом, не менее 2-х часов в день вы проводили на свежем воздухе, не менее 3-х раз в день кушали (желательно в одно и то же время), спали 8-9 часов,

просыпались и ложились спать в одно и то же время.

—Итак, режим дня – это один из помощников в сохранении здоровья.

—Теперь смотрим что нам скажут Смешарики про режим дня. (мультфильм Смешарики «Азбука здоровья»).

#### 4.4. *Спорт*

—Но и этого недостаточно, чтобы расти здоровыми, крепкими.

Как вы думаете, что еще нужно делать для укрепления здоровья?  
(закаляться, заниматься физкультурой).

—Ребята, кто из вас занимается спортом? Какими видами спорта вы занимаетесь?(Можно кататься на велосипеде, кататься на роликах, играть в футбол, волейбол, заниматься бегом, заниматься на турнике, играть в теннис и т.д.)

А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.

#### **V. Рефлексия**

— Пришло время подвести итог нашего урока. Я буду называть слова, если это слово характеризует здорового человека, вы хлопаете. Приготовились.

—красивый, сутулый, сильный, стройный, толстый, подтянутый, ловкий, бледный, румяный, крепкий, неуклюжий, закаленный.

#### **VI. Подведение итогов классного часа**

—Что нового узнали на уроке? Какие главные помощники и друзья в сохранении и укреплении здоровья есть у каждого человека?

—Помните, ребята, каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

—Скажите, какая у нас была сегодня цель?

—Что мы делали для достижения этой цели? Что нового вы сегодня узнали?

—Какой вывод мы сделаем?

Например, я, чтобы быть здоровой, не буду есть чипсы...



**Тема. Беседа о личной гигиене****Цель:**

1. Ознакомление ребят с понятием «гигиена».
2. Выяснение предметов личной гигиены.
3. Пополнение словарного запаса, его активизация.
4. Развитие мышления.
5. Воспитание дисциплины в классе, прилежания.
6. Воспитание чистоплотности.
7. Развитие умения пользоваться средствами личной гигиены.

**Ход занятия:**

— Ребята , сегодня у нас необычное занятие. Во-первых, у нас присутствуют гости. Поприветствуйте, пожалуйста, их. Во-вторых, наше занятие с секретом. Секрет заключается в том, что название нашего занятия вы узнаете, когда разгадаете кроссворд. Его ключевое слово и есть название.

1. *В полотняной стране по реке Простыне*

*Плывет пароход то назад, то вперед.*

*А за ним такая гладь, ни морщинки не видать. (УТЮГ )*

2. *Они болезням помогают,*

*Нам здоровым быть мешают.(МИКРОБЫ )*

3. *За здоровье своё борясь,*

*Убирай в квартире. (ГРЯЗЬ)*

4. *Известна истина одна:*

*Залог здоровья - (ЧИСТОТА )*

5. *Мудрец в нём видит мудреца,*

*Глупец – глупца, баран – барана,*

*Овцу в нём видела овца, а обезьяну – обезьяна.*

*Но вот подвели к нему Федю Баратова ,*

*А Федя увидел неряху лохматого! (ЗЕРКАЛО )*

6. *Вытрет всё до самой капли*

*наш пушистый мягкий друг. (ПОЛОТЕНЦЕ )*

7. *Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю .*

*Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (ПЛАТОК )*

— Что у вас получилось? Прочитайте ключевое слово (ГИГИЕНА).

— Значит, говорить мы сегодня будем о гигиене. Кто может сказать, что такое гигиена?

— Как вы понимаете это слово? ( Оно пришло к нам из греческого языка и обозначает «целебный» , «приносящий здоровье»)

— ГИГИЕНА – это общее понятие, а сегодня мы с вами поговорим о предметах личной гигиены. А какие стихотворения вы знаете о гигиене? Давайте вспомним («Федорино горе», «Мойдодыр» ). (Можно мультфильмы ).

*Выходит «ГИГИЕНА» с подносом. На подносе – предметы личной гигиены: расчёска, зубная щётка, носовой платок .*

Все, конечно, знают нас,  
Но бывает, что подчас  
Не хотят нас признавать,  
Гигиену соблюдать.  
Ну, а чтоб здоровым быть,  
Надо с нами всем дружить.

*(«ГИГИЕНА» оставляет поднос и уходит.)*

— Ребята , я думаю вам известны эти предметы (показать ).Это предметы личные. Это значит , что давать их никому нельзя, также эти предметы имеют общее название:»Предметы личной гигиены».Они помогают нам ухаживать за собой .Но за ними тоже надо ухаживать . А как ? (Мыть расчёску , стирать платок , менять зубную щётку)

**Физминутка**

— Вы, наверное, немножко устали. Я предлагаю вам поиграть в игру: «Можно – нельзя». Правила таковы : вы встаёте, если согласны с тем, что я говорю. Присядьте. Если нет –хлопните один раз .

- 1.Нужно чистить зубы.
2. Не надо мыть ноги.
3. Надо стричь ногти.
4. Нужно давать друзьям свою зубную щётку.
- 5.Нельзя никому давать свою расчёску.

Выходят растрёпанный мальчик, вода и мыло.

Мыло: это кто ж грязнее ваксы?

На носу с большою кляксой.  
С грязными невымытыми руками,  
С длинными и чёрными ногтями?

Вода и мыло вместе: И воротник чернее сажки,

Ну что мы про такого скажем? Он неряха!

Мальчик: Недосуг мне обтираться,

И зарядку делать лень.  
Умываюсь я раз в день.

В месяц я раз шею мою да большая ль в том беда?

Вода: Ты воды , дружок, не бойся,

Чище и почаще мойся.  
Станешь всем тогда приятным ,  
Сильным, бодрым и опрятным.

Мальчик: Стану с вами впредь дружить,

Чтоб неряхой мне не быть!

— Ребята , я надеюсь вы все соблюдаете правила личной гигиены, и нерях среди вас нет. Твёрдо помните: чистота – залог здоровья!

— Что вы узнали из нашего занятия?

— А сейчас я предлагаю вам ответить на вопросы теста.

ТЕСТ ПО ТЕМЕ «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

1. Моешься ли ты ежедневно под душем?

2. Моешь ли ты:

а) своё тело 1 – 2 раза в неделю тёплой водой с мылом и мочалкой?

б) руки перед едой?

в) руки после посещения туалета?

г) руки после игр с домашними животными?

д) руки после езды в общественном транспорте?

е) ежедневно :

- шею
- уши
- ноги

3. Меняешь ли ты :

а) ежедневно нижнее бельё?

б) ежедневно носки, колготы?

4. Содержишь ли ты:

а) волосы в чистоте?

б) ногти в порядке ?

— Подсчитай количество ответов «да». Если их 11 – 13, ты умеешь содержать кожу в чистоте.

— На какие вопросы ты ответил «нет»? Почему?

— Сколько баллов вы набрали? Молодцы!

## Приложение 8

### Классный час «Не видать грязнулям счастья».(2кл.)

#### Цель:

1. расширить кругозор детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности;
2. повторить и закрепить знания о личной гигиене, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас;
3. обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют укреплению крепкому здоровью;
4. пропагандировать здоровый образ жизни, расширить кругозор детей о предметах личной гигиены, о режиме дня, о чистоте и аккуратности;

**Оборудование:** план - карта, муляж автобуса, предметы личной гигиены и игрушки, портфель, учебники, толковый словарь С.И.Ожегова, электронная физкультминутка, карточки с картинками, карточки с заданиями.

**Участники:** Мойдодыр, Грязнуля, мальчик.

#### План занятия

##### 1. Оргмомент.

2. **Учитель:** Сегодня, мы друзья, отправляемся в путешествие. Приглашаем всех принять участие в нем, поиграть, пошутить, посмеяться. Наш автобус отправляется. Наша первая остановка – город Грязнушек. Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они не умываются, не чистят зубы, не следят за чистотой вокруг. Вот смотрит, идет девочка:

#### Грязнуля:

Я живу и бед не знаю:

Мыло в глаз не попадает,

Щетка десны не дерет,

Губка мокрая не трет. 4

Огурцы, морковь не мою.

Хочешь, друг, пойдем со мною...

(Тянет мальчика за собой.)

**Звучит музыка и входит Мойдодыр.**

Не ходи ты с ней, не пробуй!

Загрызут тебя микробы!

Разорвут тебя на части,

Не видать грязнулям счастья!

**Учитель:** Как бы вы назвали эту девочку? Почему? Кто из вас так рассуждает, как эта девочка?

Давайте еще познакомимся с мальчиком:

**Нестриженный мальчик:**

Мальчик стричься не желает,

Мальчик с кресла уползает,

Кричит и заливается,

Ногами упирается.

Он в мужском и женском зале

Весь паркет слезами залил

Парикмахерша устала

И мальчишку стричь не стала.

А волосы расту.

Отрастают, отрастают,

Их в косички заплетают.

**Учитель:**

Ну и сын, - сказала мать,

Надо платье покупать.

Для чего же надо ухаживать за волосами? Как? Что мы скажем об этом мальчике, как его можно назвать?

**Учитель:** Ученые определили, что волосы живут от 2 до 4 лет. За год они успевают отрасти на 12-13 см. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю их надо мыть горячей водой и шампунем.

**Мойдодыр:** Ну а ты, друг, подстригайся и в мальчишку превращайся.  
(Остригает косы.)

**Грязнуля: 5**

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать  
И само меня бы мыло –  
Хорошо бы это было!  
Если б книжки и тетрадки,  
Знали б все свои места-  
Вот была бы красота!

**Мойдодыр:**

Что ж, поможем, ей друзья?  
Ведь бросать в беде нельзя!

**Ведущий:** Как помочь Грязнуле? (Дети отвечают.)

**Проводится эстафета “Чистюли”:** играют 2 команды. Дети из 10 предметов выбирают по 1 предмету, нужному для чистоты и аккуратности. (Мыло, мочалка, зубная паста, щетка и др. предметы гигиены. Выбрана победитель.)

**Мойдодыр:** Нам, тебя, Грязнуля, жалко  
Дарим мыло и мочалку.

**Грязнуля:** Спасибо.

Я себя давно забыла  
А теперь лицо умыла,  
Да и стала вспоминать  
Платье, что ли постирать?

**Мойдодыр:**

Постирай его скорее,  
 Может к вечеру успеешь.  
 Ты на праздник в классе нашем  
 Дети у нас не любят неряшек

**Ведущий:** Мойдодыр всех учит таким словам

**Разбор пословиц:**

Чистота - залог здоровья.

Чистота – лучшая красота.

**Мойдодыр:** Я приготовил вам загадки: 6

- 1.Целых 25 зубков  
 Для кудрей и хохолков.  
 И под каждым из зубков  
 Лягут волосы рядком.(Расческа)
- 2.Ускользает, как живое,  
 Но не выпущу его я.  
 Дело ясное вполне:  
 Пусть отмоет руки мне.(Мыло)
- 3.Волосистою головкой  
 В рот она вползает ловко  
 И считает зубы нам  
 По утрам и вечерам.(Зубная щетка)
- 4.Я увидел свой портрет  
 Отошел - портрета нет.(Зеркало)
- 5.Вот какой забавный случай  
 Поселилась в ванной туча  
 Дождик льется с потолка  
 Мне на спину и бока,  
 До чего же приятно это!  
 Дождик теплый, подогретый;



На полу не видно луж  
Все ребята любят ... (Душ)

**Мойдодыр:**

Дорогие мои дети,  
Я сказать хочу еще:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем-  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном.  
До свидания!

**Ведущий:** А вот еще один ученик. Грязнулями, как правило, бывают ленивые люди. Ленивые школьники скучают на уроках и, конечно же, плохо учатся. Они не умеют беречь свои школьные принадлежности.

**Ученик:**

Тротуар ему не нужен,  
Расстегнувши воротник,  
По канавам и по лужам  
Он шагает напрямик  
Он портфель нести не хочет,  
По земле его волочит.  
Сполз ремень на правый бок.  
Из штанины вырван клочок  
И расстегнут воротник-  
Кто он – этот ученик?

(Дети отвечают.)

**Игра “Собери портфель”.** Дети с закрытыми глазами собирают портфель, выбирая нужные вещи ( **Учебник, карандаш, тетрадь, линейка**).

**Ведущий:** Ой, давайте подслушаем разговор двух книжек.

**Два ученика читают по ролям.**

**Учитель:** Однажды встретились две книжки,  
Разговорились меж собой.

**1 ученик:**

Ну, как твои делишки?  
Одна спросила у другой.

**2 ученик:**

Ох, милая, мне стыдно перед классом.  
Хозяин мой обложки вырвал с мясом!  
Да что обложки... Оборвал листы!  
Из них он делает кораблики,  
Плоты и голубей 8  
Боюсь, мосты пойдут на змей.  
Тогда лететь мне в облака!  
А у тебя целы бока?

**1 ученик:**

Твои мне незнакомы муки,  
Не помню я такого дня,  
Чтобы, не вымыв чисто руки,  
Сел ученик читать меня!  
А посмотри-ка на ми листочки  
На них чернильной не увидишь точки,  
Про кляксы я молчу, о них  
И говорить- то неприлично...  
Зато и я его учу.  
Не как-нибудь, а на “отлично”!

**2 ученик:**

Ну а мой, на тройках еле-еле-еле  
И даже двойку получил на той неделе.

**Ведущий:**

В басне нет загадки:

Расскажут напрямик

И книжки и тетрадки,

Какой ты ученик.

Едем ребята дальше. За время поездки ответь на вопрос: Каких еще “грязнуль” вы знаете из произведений детских писателей. (Дети отвечают). Вот и остановка в следующем городе.

Живет здесь странный мальчик:

Просыпался поутру

И бежал скорее в ванну

Умываться, я не вру!

Руки мыл зачем-то с мылом,

А лицо мочалкой тер.

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор.

Сыну мама запретила

Умываться по утрам,

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

Мальчик этот был упрямый, 9

Маму слушать не хотел,

Умывался по утрам, он.

И, конечно, заболел.

Хотите – верьте, хотите – нет.

**Ведущий:** Можно ли заболеть от чистоты?

В какой город мы попали? Как назвать этого мальчика. Права ли его мама?

А вот и его жители.

**1 ученик:**

Хорошо водицей мыться,  
В речке, в ванне и в корытце.  
Каждый день, каждый день!  
Мы мочалку мылим ловко,  
Вымыть шею и головку.  
Нам не лень, нам не лень!

**2 ученик:**

Кто не хочет быть грязнулей  
Моем шею, моем уши,  
Добела, добела!  
Ты журчи, журчи, водица.  
Хорошо ты нам помыться,  
Помогла, помогла!

**3 ученик:**

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам  
А нечистым трубочистам -  
Стыд и срам. Стыд и срам!

**4 ученик:**

Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое.  
И зубной порошок,  
Давайте - же мыться,  
Плескаться.  
Купаться, нырять,  
Кувыркаться.  
В ушате, в корыте, в лохани, 10

В реке, ручейке, в океане,-

И в ванне, и в бане

Всегда и везде

Вечная слава воде!

**Учитель:** Теперь подведем итоги.

В каком городе мы сейчас?

В каком городе вам больше понравилось? Почему?

Пусть каждый класс, родная школа будет у нас городом Чистоты и Порядка

### **Заключение**

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, закаливание, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье. А это хорошие дружеские отношения, доверие и взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досуга.

Главной ценностью в жизни каждого человека является здоровье, и наша задача, помочь им сохранить этот дар природы. Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятым. Именно в семье закладывается самооценка ребенка, его отношения к самому себе и к окружающим его людям.

Помните, ваше здоровье в ваших руках!

### **Приложение**

#### **Игра-кричалка " Полезно-вредно "**

- Читать лёжа: (вредно)
- Смотреть на яркий свет: (вредно)
- Промывать глаза по утрам: (полезно)
- Смотреть близко телевизор: (вредно)

- Оберегать глаза от ударов: (полезно)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (полезно)
- Тереть глаза грязными руками: (вредно)
- Заниматься физкультурой: (полезно)

### **Игра «Горелки»**

Участники игры становятся попарно в «ручеек». Ведущий стоит впереди. Кричат: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!

Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят.

Раз, два, три – гори!»

С этими словами последняя пара размыкает руки, и дети бегут по разным сторонам в сторону ведущего. Он должен поймать кого-то из них. Они становятся впереди. Игра продолжается.

## Приложение 9

### Урок окружающего мира по теме "Правила гигиены"(фрагмент)

#### Цели:

1. знать основные правила личной гигиены; уметь правильно чистить зубы, соблюдать правила личной гигиены;
2. привитие навыков здорового образа жизни, развивать гигиенические навыки : мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание;
3. воспитывать умение слушать друг-друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

Оборудование: Презентация, экран, проектор, ноутбук, видеозапись мультфильма "Королева Зубная щетка"; плакаты «Чистота – лучшая красота», «Чисто жить – здоровым быть»; посылка от Мойдодыра, предметы личной гигиены, конверт с письмом, кувшин с водой, тазик, рисунок Мойдодыра на листе ватмана, новые зубные щетки.

#### **V. Первичное закрепление**

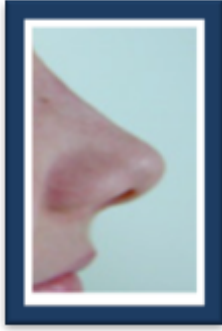
##### **1. Работа в парах по учебнику**

Страница 59

– Какими из этих предметов должен пользоваться только один человек, а какими может пользоваться вся семья?

#### **Физкультминутка**

##### **2. Игра «что с чем дружит» (работа в группах)**





Проверка: С чем дружит **нос..., туфли..., ногти..., волосы.., зубы..?**

– А вы дружите с зубной щёткой.

– Почему надо чистить зубы?

– На зубах постоянно образуется налёт . Он состоит из микробов и остатков пищи . Пища застревает и между зубами. Поэтому очень важно уметь правильно чистить зубы. Давайте поучимся правильно чистить зубы.

### **3. Учимся чистить зубы. Практическая работа**

– Начинаем с углов, с боковых зубов. Сначала – изнутри, затем – снаружи, вверх, вниз. Это мы стеночки почистили, а надо еще верхушки. По ним щеткой водим кругами или петельками. Когда почистим зубы, щетку надо помыть и поставить в стаканчик.

– Сколько раз надо чистить зубы? (*Два раза в день: утром и вечером*).

– Мы с вами повторили, как надо мыть руки, умываться, чистить зубы. Еще раз посмотрите на все предметы, лежащие у меня на столе.

### **4. Самостоятельная работа**

– Какие предметы нужны, чтобы умыться? (мыло и полотенце)

– А какие предметы нужны чтобы почистить зубы? (зубная щётка и зубная паста)

### ***Игра “Советы Мойдодыра”***

*Цель игры:* закрепить знания детей о правилах личной гигиены.

*Содержание игры:* учащиеся получают карточки, на которых зашифрованы правила личной гигиены. Задача играющих — прочесть эти правила:

По картинкам составляются правила **личной гигиены**.

1. Умывать по утрам и вечерам.

2. Чистить зубы нужно 2 раза в день (утром, после завтрака, и вечером, перед сном)

3. Ежедневно расчесывать волосы.

4. Стричь вовремя ногти.

