



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Формирование навыков здорового и безопасного  
образа жизни младших школьников на уроках  
окружающего мира**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование. Дошкольное образование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
62,00% авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите


«10» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.


Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-1У

Гилёва Анастасия Александровна 

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент

Алексеева Л.П. 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	0
<b>шибка! Закладка не определена.</b>	
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Основы формирования навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников.....	6
1.2 Основные направления формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО.....	12
1.3 Технологии формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников.....	17
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР».....	24
2.1 Анализ сформированности у младших школьников навыков безопасного и здорового образа жизни.....	24
2.2 Реализация формирующего этапа эксперимента по формированию у младших школьников понятий о безопасном и здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.....	31
2.3 Определение эффективности сформированности у младших школьников понятия здорового образа жизни.....	42
Выводы по второй главе.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Уделяя должное внимание здоровью и безопасности жителей нашей страны, появляется возможность решить глобальные проблемы общества, не смотря на технологическую трансформацию, которая все более ускоряет свое движение. Основным показателем качества и благосостояния нашей страны, являются наши дети, ведь именно они будущее России. В связи с этим возникает вопрос как решить одну из приоритетных задач будущего России, которая сводится к обучению детей безопасному и здоровому образу жизни. Сейчас реальность такова, что не в полной мере раскрыты возможности в учебно-воспитательном процессе основы для формирования у школьников безопасного и здорового образа жизни, это можно связать с положениями Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС НОО, здесь и раскрывается актуальность данной проблемы.

Система начального общего образования определяет одним из важных предмет «Окружающий мир. Это связано с тем, что школьники начальной ступени образования изучают на уроках «Окружающий мир» практико-ориентированные знания о человеке, об устройстве общества и природы, они учатся пониманию причинно-следственных связей в окружающем их мире. В предмете «Окружающий мир» заложены громадные возможности, которые позволяют развивать детям навыки здорового и безопасного образа жизни. Невозможно отрицать факт того, что дети испытывают необходимость в четких и структурированных знаниях о своем теле, включая знания анатомии тела человека, и конечно, знаниях о негативном воздействии неправильного образа жизни на здоровье человека и его продолжительность жизни.

Учебная программа предмета «Окружающий мир» в начальной школе, предоставляет такую возможность детям [15]. Российские ученые

показывают важность сссс изучения вопросов здорового и безопасного образа жизни (А.А. Бодалев, А.Л. Венгер, В.Д. Давыдов, М.И. Лисина, А.В. Мудрик, И.П. Подласный, В.А. Слостенин, Е.О. Смирнова).

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс, предметом – особенности формирования у младших школьников навыков безопасного и здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе.

Предмет исследования – условия формирования навыков о безопасном и здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.

**Цель исследования:** выявить и экспериментально доказать эффективность условий формирования представлений у младших школьников о здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи исследования:**

- выявить уровень сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни у младших школьников;
- разработать программу (серию уроков и внеурочных занятий)
- организовать и провести опытно-экспериментальное исследование особенностей формирования у младших школьников навыков безопасного и здорового образа жизни на уроках окружающего мира;
- проанализировать эффективность сформированности навыков о безопасном и здоровом образе жизни школьников.

**Гипотеза исследования:** Процесс формирования навыков о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников осуществляется успешнее при соблюдении некоторых условий:

- педагог представляет пример культуры безопасного и здорового образа жизни;

- применяются различные методы обучения на уроках окружающего мира, основанные на закономерностях формирования представлений младших школьников о безопасном и здоровом образе жизни;

- образовательной организации ребенка окружает оздоровительная среда.

Тема, цель, задачи и гипотеза исследования обусловили выбор совокупности **методов исследования**:

- теоретический анализ научной (психолого-педагогической, лингвистической, методической) и учебно-методической литературы по теме исследования;

- эмпирические, объединенные в рамках констатирующего, формирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента, включали: наблюдение и тестирование.

**База исследования:** ученики 2 класса МКОУ Чантырская СОШ

Структура исследования отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав и заключения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Основы формирования навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников

Только основываясь на открытия, сделанные в таких фундаментальных науках как педагогика, психология и конечно же социология, появляется возможность для формирования у школьников культуры и навыков здорового и безопасного образа жизни. В свое время К.Д. Ушинский [15] показал, что можно проследить тесные связи между медициной, педагогикой и человеческой жизнедеятельностью. При этом он выделял, что педагогика способствует «открытию средств к образованию в человеке такого характера, который противостоял бы напору случайностей жизни, спасал бы человека от их вредного, растлевающего влияния и давал бы ему возможность извлекать отовсюду только хорошие результаты».

Педагогика это основа для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни. Основная цель педагогики, это воспитание человека и его обучение, что сначала касается детского и юношеского возраста. Ученые сошлись во мнении определения предмета педагогики, которым является непосредственный педагогический процесс, имеющий своей целью развивать и формировать личность человека в условиях её воспитания, обучения и образования. Наиболее важным следует отметить тот факт, что основной педагогической категорией является именно «образование», что включает в себя процесс и результат при освоении человеком общественно необходимой системы знаний, умений и навыков, обобщенных в науках о природе, обществе и человеческом мышлении [3].

На данный период в современной школе возникают определенные проблемы, для решения которых необходимо применять все новые

творческие решения, на любом из этапов развития системы образования. Такие вопросы, нацелены на максимальную эффективность культуры безопасности, они способствуют формированию творчески активной личности, начиная с раннего возраста, способствуют разработке более совершенных методов, методик и организационных форм обучения.

Российские и зарубежные ученые сформировали единое мнение о том, что для сформированного уровня здорового и безопасного образа жизни младших школьников первостепенными следует назвать знания, которые познакомят учеников с миром, который их окружает, с предметами, которые дети встречают в своей жизнедеятельности, социальными явлениями, такими как история родины, её культура и искусство, трудовая деятельность взрослых, общественное взаимодействие людей. Естественно-гуманитарные направления играют важную роль в формировании знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни, а также о том, что необходимо охранять природные ресурсы и преобразовывать их для использования в процессе жизнедеятельности, следует максимально развивать морально-ценностный аспект экологического поведения[6].

Изучив алгоритм при формировании навыков здорового и безопасного образа жизни через основные понятия «образования», проведя анализ теории воспитания и образованности, отмечается, что в составе педагогики безопасного и здорового образа жизни могут быть включены такие же структурные элементы, которые присущи и общей педагогике: - воспитание; - обучение; - образование. Данные элементы имеют взаимные связи и зависимости. Эта взаимосвязь показана на рисунке 1.



Рисунок 1 – Структурные компоненты педагогики безопасности жизнедеятельности

Если использовать педагогические средства для формирования духовного, психического и физического здоровья, то меньше потребуется использования лечебных процедур, профилактических мероприятий, а также соответственно на реабилитацию человека, что лечения, профилактики, а также реабилитации человека, а это и определяют как стратегическое направление деятельности, находит свое отражение в образовательном процессе при соблюдении системного подхода. [12].

Педагогика безопасности жизнедеятельности изучает вопросы формирования здорового и безопасного образа жизни, который имеет стойкое жизненное отношение к здоровому и безопасному образу жизни детей разного возраста. Тут важно то, что здоровье растущего поколения, необходимо не только сохранять, а также стремиться к управлению и пристраиванию. Педагогика безопасности жизнедеятельности определяет следующие основные свои задачи: сохранение, управление и формирование здоровья детей при организации образовательного процесса [31].

Существует три аспекта, на которые следует обратить внимание при создании мотивации у младших школьников к укреплению и сохранению здоровья: 1. У ребенка должны быть приобретены и усвоены знания, того,



что является врагом для его здоровья, а что другом. Как правильно и как не правильно поступать для его сохранения. 2. Должна быть создана стойкая мотивация к сохранению и укреплению здоровья. 3. Следует направлять всю практическую деятельность на по сохранению и укреплению здоровья при постоянном мониторинге уровня знаний о здоровье. Все науки, не исключая педагогику безопасности жизнедеятельности имеют свой предмет для изучения и методологию воздействия. Предметом педагогики безопасности жизнедеятельности является здоровый и безопасный образ жизни учащихся. Методология педагогики безопасности основана на следующих положениях: здоровье ребенка можно считать достигнутой нормой, если [14]:

- в физическом плане – если здоровье позволяет ему действовать
- в оптимальном режиме, умеет преодолевать трудности и усталость;
- в интеллектуальном плане – принимать правильные решения,
- проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение;
- в нравственном плане – самокритичен, честен, эмпатичен;
- в социальном плане – коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в эмоциональном плане – не поддается страху и панике уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Отличительными чертами педагогики формирования здорового и безопасного образа жизни являются следующие [20]:

1. Представление о здоровом и безопасном ребенке, который является не только идеальным эталоном, но и практически знающий правила здорового и безопасного жизни.
2. Безопасный и здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм, где ему не угрожает любая опасность.

3. Безопасная среда трактуется не как совокупность мер, а как форма развития, расширения психолого-физиологических возможностей ребенка.

В целом, педагогику, как науку, которая нацелена на формирование культуры и навыков безопасного и здорового образа жизни, можно определить как педагогический процесс, отличающийся глубиной и целостностью, его реализация осуществляется посредством взаимосвязанных функций: воспитательной и воспитательно-развивающей. В процессе формирования навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников следует назвать одну из основных, на которую следует обратить особое внимание, это функция, показывает готовность самих детей к приобщению к культуре здорового и безопасного образа жизни. [31].

Образовательная функция заключается в процессе формирования знаний, умений и навыков здорового и безопасного образа жизни у детей начальной школы. Эту функцию можно интерпретировать как необходимость в обществе граждан, которые способны нести ответственность за свое собственное здоровье и безопасность жизнедеятельности, так и за других людей, перед которыми у них эта ответственность лежит, такие граждане могут правильно оценивать и выбирать свое поведение и действия. Образовательная функция отражает свою реализацию в процессе получения знаний о безопасности и здоровом образе жизни. Реализация образовательной функции нашла свое отражение в процессе проведения уроков, непосредственной образовательной деятельности, получения информации, освоения, содержащихся в них предметов и вопросов безопасности.

Сущность воспитательной функции заключается в установлении некоторых взаимоотношений, а также нормативных требований направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование постоянных мотиваций к здоровому и безопасному образу жизни, способов и правил поведения, отношения к окружающей среде и людям. В

качестве результата реализации воспитательной функции следует назвать сформированность у детей навыков безопасного поведения и здорового образа жизни, когда дети сами выбирают, какие здоровьесберегающие действия необходимо предпринять в отношении себя или окружающих людей. [17].

Развивающая функция образования может включать своевременное развитие компетенций, направленных на поиск путей сохранения здоровья, как в школе, так и в семье. Развивающая функция является одной из их приоритетных для младших школьников, так как способствует дальнейшему формированию навыков здорового и безопасного образа жизни в старших классах, умению самостоятельно выбирать действия.

Педагогика безопасности жизнедеятельности не может обойтись без таких понятий, как самопознание, саморазвитие, самовоспитание. Целостность психологического состояния можно рассматривать как личность, так и предпосылку для саморазвития личности и последовательность этапов [14]:

Самопознание – познание самого себя, своих способностей возможностей и индивидуальных особенностей.

Саморазвитие – процесс изменения физических и психических качеств личности под воздействием внутренних потребностей самой личности. Результатом этого взаимодействия является самовоспитание.

Самовоспитание – естественный процесс адаптации личности. В процессе самовоспитания личность выступает как субъект воспитательного процесса. Самовоспитание, непосредственно зависит от окружающей среды, содержания жизни, интересов, отношений характерных для того или иного возраста.

У самообразования есть одно необходимое условие, это наличие знаний о самом себе, реальной и объективной самооценки и самосознания. Следует определить ряд причин обуславливающих самообразование. Среди них одним из основополагающих является желание стать лучшим,

соответствовать требованиям общества, под педагогическими воздействиями, которым подвергаются учащиеся в процессе обучения и воспитания.

По словам А. Йа. Определение Арета, самопознание является одним из средств самообразования, подчеркивает, что «через самопознание человек узнает, что ему нужно улучшить в себе, как происходит это улучшение и каковы его результаты» [24]. И эта категория не соответствует направлению развития личности. Потому что любая человеческая деятельность начинается с самосознания, самоанализа.

Внедрение педагогики формирования здорового и безопасного образа жизни в образовательный процесс школ предусматривает работу в двух направлениях [17]:

1. Проведение уроков «Основы безопасности жизнедеятельности и здоровья», начиная с первого класса.

2. Задачей каждого урока и любого школьного мероприятия могут быть содержание в себе меры предотвращения различных ситуаций.

А эти направления могут реализовать большую цель повышения уровня культуры безопасности у школьников, через формирование знаний правил безопасности.

## 1.2 Основные направления формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО

Здравоохранение исходит из традиционной русской культуры. Русские люди издавна ходят в бани, занимаются спортом, закаливаются. Только с середины 18 в. проблемы общественного здравоохранения начали привлекать внимание государства и стали важным предметом исследований в отечественной науке в связи с развитием медицины и смежных областей [13].

В советский период активно увеличивалось количество научно-популярных публикаций, посвященных влиянию различных факторов окружающей среды на здоровье, изучались адаптационные механизмы человеческого организма в изменяющихся условиях окружающей среды. Активная пропаганда здорового образа жизни и спорта проходила в детских садах, школах, вузах, люди сдавали нормы ГТО [7].

В 90-е годы изменились не только качественные, но и количественные параметры исследований, которые касались вопросов организации здорового образа жизни. В прессе был подробно разработан и широко опубликован ряд необычных или ранее неприемлемых тем и проблем советской научной литературы, которые ранее позорно замалчивались (например, вопросы секса и полового воспитания) [13]. Здоровый образ жизни - это сложное и даже запутанное понятие, которое показывает ценностные ориентации людей, их образ жизни. Британский опыт хорошо отражает это [7].

Есть ряд составляющих здорового образа жизни, которые представлены духовно-нравственным мышлением людей, позитив в восприятии своей жизни. знания о здоровье; рациональный распорядок дня; культуру питания; знание физической культуры; личную гигиену; отказ от вредных привычек; выбор наиболее благоприятной окружающей среды и социального окружения.

Стоит упомянуть зарубежный опыт Соединенного Королевства, который показывает, что здоровый образ жизни отражается в поведении людей, направленном на сохранение, укрепление и восстановление здоровья с дошкольного возраста [19]. В настоящее время существуют следующие направления формирования здорового образа жизни у населения. Прежде всего, это информирование всех категорий населения о здоровье и здоровом образе жизни, положительных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье. Во-вторых, всесторонняя, образовательная и воспитательная деятельность.

Его цель - не только повысить осведомленность о здоровье и его защите, но и сформировать навыки укрепления здоровья, создать мотивацию к здоровому образу жизни и сформировать культуру здорового образа жизни. В-третьих, осуществление ряда оздоровительных мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни. В-четвертых, строительство спортивного центра, спортивные, игровые и другие развлекательные мероприятия направлены на формирование и реализацию здорового образа жизни. В-пятых, ограничительные действия или меры, направленные на сокращение масштабов какой-либо социальной практики, сокращение или ликвидацию ее распространения. Например, мероприятия по сокращению потребления табака, алкоголя, профилактике употребления наркотиков [4].

Однако эти запреты и ограничения не дают желаемого эффекта. Почти три четверти мужчин в возрасте до 40 лет курят, число курильщиков и подростков быстро растет. Алкоголь является причиной более чем 70% несчастных случаев. Наркомания растет огромными темпами, особенно среди молодежи. В то же время важно помнить, что состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства, отражающим не только текущую ситуацию, но и дающим точный прогноз на будущее [6].

Исходя из обозначенной выше проблемы, следует отметить, что в настоящее время приоритетной государственной стратегической задачей образовательной политики является основываясь на высокий уровень культуры в вопросах безопасности и здоровья, сохранить здоровье всей нации и страны. Это отражено в прописанных в ФГОС НОО требованиях, и главной направленностью которых является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни [29].

Одним из приоритетов образования Российской Федерации является стремление к созданию такой личности, которая стремится к сохранению своего здоровья используя при этом навыки здорового образа жизни, когда

человек чувствует ответственность при подходе при сохранении физического и психического здоровья. Изучение такого понятия, как «здоровый образ жизни», в процессе начального образования сопряжено с рядом трудностей, эти трудности основываются на особенностях физиологического развития младших школьников, а также на их психических особенностях. Понятие «здоровый образ жизни» в представлении учащихся начальной школы может отсутствовать или отличаться. Все зависит от того, какой аспект здоровья больше всего повлиял на ребенка в процессе этого индивидуального развития. Отсюда следует, что образование, направленное на формирование бережного подхода к собственному здоровью, должно учитывать уже сформированное представление о здоровом образе жизни, приобретенное в процессе индивидуального развития с целью его возможной коррекции [29].

Личностные результаты на этапе начального образования связаны с готовностью и способностью учащихся самостоятельно развиваться, как физически, так и морально, мотивацией вести здоровый образ жизни, отражением индивидуального личностного статуса по отношению к личному здоровью.

Следует отметить, что очень важно формировать представление о здоровом образе жизни на этапе начального образования. Именно в начальной школе у детей формируется общий взгляд на мир и отношение к жизни. Особенно важна в этом помощь старшего поколения, которое должно показывать правильный пример [15]. В этом должны быть задействованы как родители, так и школа, в которой учащиеся проводят большую часть своего времени, кроме того, этот важный аспект касается и областей дальнейшего образования.

В процессе изучения таких предметов как «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технология», «Музыка», «Изобразительное искусство» происходит достижение личностных результатов, таких как

установка на здоровый образ жизни в контексте ФГОС НОО, ООП НОО. В примерной ООП НОО отдельным блоком представлена программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников. Эта программа состоит из пяти направлений. Прежде всего, создание инфраструктуры образовательных учреждений, способствующей охране здоровья (безопасные залы для занятий физкультурой, йогой, танцами, плавательные бассейны, создание современных медицинских центров). Во-вторых, рациональная организация учебной и внеурочной деятельности учащихся, которая способствует сохранению здоровья детей, защищает их от различных заболеваний и не работает во вред. В-третьих, организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы (спортивные праздники, олимпиады, консультации с врачами, круглые столы и занятия по здоровому образу жизни). В-четвертых, организация воспитательной работы с родителями или законными представителями (консультации и акции для родителей, круглые столы, приглашение родителей к участию в различных мероприятиях) [29].

Реализация данной программы осуществляется образовательными учреждениями и предусматривает два этапа. На первом этапе проводится анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по организации режима дня, физических упражнений, питания, физкультурно-оздоровительной работы, формированию базовых гигиенических навыков, профилактике вредных привычек; организация воспитательной работы образовательного учреждения с учащимися и родителями [14].

В процессе второго этапа происходит организация работы по следующим направлениям: воспитательно-просветительская работа с обучающимися, просветительская и методическая работа с педагогами, направленная на повышение квалификации работников, работа на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления



здоровья детей. В данных направлениях осуществляются различные формы и методы урочной и внеурочной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при осуществлении ФГОС НОО активно организуется формирование здорового образа жизни на этапе начального общего образования в рамках урочной и внеурочной деятельности на основе интеграции естественнонаучного и гуманитарного образования. Понятия важности здоровья не сосредоточены в содержании какого-то одного отдельного предмета, формы или вида образовательной деятельности, а входят во всё содержание начального образования.

### 1.3 Технологии формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников

В современном обществе, особенно актуальной становится проблема здоровья детей, ведь здоровье, это как бесценный дар, который человечеству преподнесла природа. Самым простым и примитивным языком можно говорить, что здоровье, это отсутствие болезней у человека.

Существует и официальное определение понятию «Здоровье», которое сформулировала Всемирная организация здравоохранения. Здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие. Прямую зависимость от здоровья имеют показатели эффективности воспитательного процесса и процесса обучения, как следствие их воспитанность и образованность. Здоровье можно рассматривать как фактор, влияющий на работоспособность и гармоничное развитие организма ребенка. Самая большая радость для родителей, это когда они видят, что их ребенок находится в хорошем умственном и физическом развитии. Крепкое здоровье не может быть таким само по себе, для этого необходимо прикладывать определенные усилия, с самого младенчества следует прививать детям любовь к гигиене и сохранению здоровья,

прививая разнообразные навыки здорового и безопасного образа жизни [11].

Имеются основные направления в формировании у школьников необходимых навыков здорового и безопасного образа жизни, которые может учитель предоставить ученику в школе, на занятиях. Основные из них представлены ниже [14]:

1. Детям создают благоприятную для их здоровья учебную среду. Предлагается использование физически активного воспитания. Рекомендуются чередовать двигательную активность у школьников, организовать подвижные смены, в классе необходимо создавать условия где будет обеспечена двигательная активность. Требованиями также является то, что у детей имеются различные психологические особенности и данный факт также необходимо учитывать. Требования санитарных норм, это обязательное условие в организации образовательного пространства в школах, включая воспитательную среду для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни здесь особенное значение имеет и обеспечение вентиляции и влажная уборка помещений где находятся и обучаются дети.

2. Непосредственное использование технологий обучения, которые включают в себя транслирование детям основных приемов здорового и безопасного образа жизни, для усвоения теоретических знаний в этой сфере, также используют практическое обучение, где прививаются такие базовые навыки здорового и безопасного образа жизни, как мытье рук в определенных ситуациях, частота и технология правильного мытья рук, гигиенические навыки направленные на защиту окружающих, например как прикрывать нос и рот в процессе чихания и кашля. Сформировать такие элементарные навыки, которые помогут при оказании первой помощи в простейших ситуациях, присущих детям, таких как порезы или ссадины, знания о профилактике избегания травм.

3. Использование гимнастики, имеющей своей целью оздоровление, существуют дыхательные практики, дыхательная гимнастика и самомассаж. Оздоровительная гимнастика: пальцевая; дыхательная; самомассаж.

4. Создание в школах, в рамках внеурочной деятельности курсовых занятий о здоровом и безопасном образе жизни.

5. использование в школах, таких внеклассных мероприятий как общешкольные спортивные праздники, дни здоровья, прогулки на природе.

6. Взаимодействие с родителями и законными представителями.

Используя урок как основную форму процесса обучения, учитель может создать условия для профилактики и укрепления здоровья учеников, здесь важно его правильно организовать [14]:

1. Следует менять очерёдность видов и форм педагогического процесса, использовать в среднем от 4 до 7 видов учебной деятельности в течение урока.

2. методы используемые учителем на уроке, так же должны быть разнообразными, следует сменять активные методы, методы самопознания, а также методы свободного выбора. Игровые методы и нетрадиционные приёмы в работе способствуют созданию благоприятной среды для формирования у детей навыков общения, помогают обеспечению двигательной активности в классе, в то же время они нацелены на концентрацию внимания, развитие воображения, способствуют снижению эмоционального напряжения, снимают психологические зажимы, все это дает детям возможность для эффективного обучения, естественным образом пробуждая интерес к знаниям и урокам.

3. Обязательное использование физкультурных минуток. Детский организм резко снижает свои адаптационные ресурсы при недостатке физической активности. Использование физкультурных упражнений дает

возможность активизировать все внутренние процессы в детском организме, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшит кровоснабжение внутренних органов, в том числе и на общую работоспособность. Главное требование к физкультурным минуткам, это их разнообразие. Во время урока их нужно использовать в период начальной стадии утомления.

4. Перед учителем стоит такая задача, как сформировать умение писать, без напряжения руки, для экономии сил и энергии. Эту задачу можно выполнить, если владеть знаниями и умениями в применении пальчиковой гимнастики и самомассажа. Применение же дыхательной гимнастики способствует активизации работы головного мозга, что также помогает детям активнее и эффективнее работать на уроках. [14].

5. Важно создавать ситуацию успеха на уроке, для этого важна мотивация и эмоциональный климат на занятии.

6. Глаза не должны уставать на уроке, для этого необходимо строгое соблюдение гигиенических требований таких как, достаточный свет и гимнастика для глаз.

7. Создание комфортного экологического пространства, это такой же немаловажный факт, своевременная вентиляция в классах, озеленение и естественное освещение.

Перемена между уроками, это еще один тип взаимодействия между учителем и учеником. На переменках ученикам предоставляется возможность для эмоциональной разрядки, именно во время перемены ученики могут расслабиться, сменив сферу деятельности. Учитель должен научить детей думать об окружающих, а не только о собственном удовлетворении своих нужд и удовольствий. Учитель это главный организатор подвижных игр детей и не имеет права чтобы игнорировать внеурочную или внеклассную деятельность школьников по формированию навыков безопасного и здорового образа жизни. В связи с этим, следует особо отметить экскурсионную деятельность, непосредственно уроки по

окружающему миру и основам безопасности жизнедеятельности, приглашение для непосредственной и очной встречи с узкими специалистами в сфере медицины и безопасности, уроки соответствующей тематики, праздники спорта, здоровья и другие мероприятия.

8. Необходимо взаимодействие со школьным медицинским персоналом. Взаимоотношения с медицинским персоналом школы. Учителю следует обращать внимание и быть в курсе школьной программы здоровья и свидетельств медицинских сотрудников школы. Систематически необходимо проводить работу с родителями, о важности соблюдения календаря прививок, и приглашать медицинских работников на родительские собрания. [14].

Если активно использовать технологии безопасного и здорового образа жизни в педагогическом образовательном процессе, способствует ученикам начальной школы благоприятно пройти адаптационный период в школе, включиться в образовательный процесс, эффективно социализироваться и раскрыть свои способности в творчестве. Для учителя эта тактика позволяет предотвратить присущие школе заболевания. Результатом проведенной работы будет сравнительный анализ детского здоровья и успехов в учебе.

Огромное количество исследований в физиологии, психологии и гигиене воспитания школьников, дали основания учителям и руководителям образовательных учреждений для принятия некоторых специальных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья детей от самых ранних лет. Также на уровне государственной власти эти исследования нашли отражение в различных принятых документах, например таких как стратегия развития образования в России. Данные выводы определили основные задачи работы современной школы. Среди таких задач стоят воспитание здоровой личности, которая имеет своей целью здоровый и безопасный образ жизни. Следующая задача так организовать учебно-воспитательный процесс, чтобы максимально

сохранял здоровье ребенка, исключая факторы риска. Оснащение школы средствами, направленными на защиту здоровья обучающихся и его развитие. [18].

Необходимый уровень знаний о сохранении и развитии здоровья ребенка, о безопасной жизнедеятельности как в школе, так и вне её стен, это та важная часть компетентности учителя современной школы. Такой учитель должен обладать образовательными технологиями в сфере медицины и безопасности в широком диапазоне, лишь соблюдение данного условия может включать в образовательный процесс формирования навыков здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в начальной школе.

Данная работа раскрывает вопрос о безопасном и здоровом образе жизни детей младшего школьного возраста, и данная проблема достаточно широка, что вызывает беспокойство как у учеников, так и их учителей, а в особенности родителей, а также эту заинтересованность особенно ярко можно проследить в законодательных актах Российской Федерации. В данном контексте хотелось бы обратиться к народной мудрости, которая говорит о том, что болезни легче предотвратить, чем лечить.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в главных ценностях человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут больше здоровы и развиты, не только духовно, но и физически.

#### Выводы по первой главе

Изучая основы формирования навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников, можно говорить о том, что педагогика формирования здорового и безопасного образа жизни младших

школьников есть глубоко целостный педагогический процесс, который реализуется через уже известные тесно между собой взаимосвязанные функции: образовательная, воспитательная и развивающая. При формировании навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников одной из главных функций выступает функция готовности самих учащихся к здоровому и безопасному образу жизни.

Рассматривая основные направления формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО можно сделать вывод о том, что при осуществлении ФГОС НОО активно организуется формирование здорового образа жизни на этапе начального общего образования в рамках урочной и внеурочной деятельности на основе интеграции естественнонаучного и гуманитарного образования. Понятия важности здоровья не сосредоточены в содержании какого-то одного отдельного предмета, формы или вида образовательной деятельности, а входят во всё содержание начального образования.

При изучении технологий формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников было рассмотрено какими путями и средствами учитель может обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, а это создание здоровьесберегающей среды обучения, непосредственное обучение, оздоровительная гимнастика: пальцевая; дыхательная; самомассаж, внеурочные занятия, Внеклассные мероприятия, массовые оздоровительные мероприятия: спортивные праздники, праздники здоровья, выход на природу, работа с семьей.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ НА УРОКАХ «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»**

2.1 Анализ сформированности у младших школьников навыков безопасного и здорового образа жизни

Для анализа и оценки уровня сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни у младших школьников, было проведено экспериментальное исследование. Базой для проведения исследования была МКОУ Чантырская СОШ, в эксперименте принимали участие 28 учащихся 2 класса.

Исследование включило в себя три последовательных этапа.

Первый этап – диагностический, на данном этапе были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни у детей начальных классов.
2. Определить уровень знаний младших школьников о необходимости безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.
3. Определить, как относятся младшие школьники к вопросам, имеющим отношение к их здоровью.
4. Определить уровень образа жизни младших школьников применительно к понятиям здоровый и безопасный.

Следует определить критериальность уровней сформированности навыков и знаний о безопасном и здоровом образе жизни у младших школьников.

Первым критерием следует отметить полноту и глубину представлений детей о безопасном и здоровом образе жизни.



Следующим критерием является заинтересованность ребенка в безопасном и здоровом образе жизни, его осознание.

И еще одним критерием следует отметить применение с своей самостоятельной деятельности имеющихся знаний о безопасном и здоровом образе жизни, то есть уровень сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни.

Приведем уровни оценки сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни.

К высокому уровню относят детей, имеющих полные и четкие представления о безопасном и здоровом образе жизни, а также у них имеется потребность в оздоровительных мероприятиях, и в применении имеющихся знаний в их жизнедеятельности.

К среднему уровню следует относить детей у которых имеются представления о безопасном и здоровом образе жизни, а использование имеющихся знаний и навыков носит ситуативный характер. Можно наблюдать как расходятся имеющиеся знания и их применение в определенной ситуации.

К низкому уровню относятся дети, у которых нет четкого и конкретного представления о безопасном и здоровом образе жизни. Не наблюдается наличия навыков безопасного и здорового образа жизни, отсутствует интерес к оздоровительным процедурам и мероприятиям для обеспечения собственной безопасности.

На данном этапе этого исследования была проведена диагностика определения уровня сформированности культуры и навыков безопасного и здорового образа жизни у учеников 2 класса МКОУ Чантырская СОШ. Здесь были использованы некоторые методики.

1. Был проведен тест «Что я знаю о здоровом образе жизни?». Данный метод нацелен на выявление знаний и представлений об основных понятиях здорового образа жизни.

Вышеуказанный тест включал в себя перечень из 9 вопросов, из них 7 вопросов закрытого типа, а два вопроса имели открытый тип, то есть подразумевали развернутый ответ на вопрос. Среди вопросов закрытого типа были два вопроса с возможностью выбрать несколько вариантов ответа, а остальные 5 вопросов предполагали единственно верный вариант.

Результаты данного теста, дают возможность для оценки уровня представлений у учащихся начальной школы о здоровом образе жизни.

2. Бал проведен тест на выявление знаний о безопасном поведении «Что я знаю о правилах безопасности?»

Данный тест состоял из 6 вопросов, все вопросы имели закрытый тип. Один из вопросов предполагал выбор нескольких вариантов ответа.

Целью этого теста является оценка уровня знаний учеников о правилах безопасного поведения в различных сферах деятельности, дома, на дороге, на природе.

3. Было проведено интервьюирование учащихся на тему «Мой здоровый и безопасный образ жизни», здесь можно определить уровень сформированности навыков безопасного и здорового образа жизни школьников.

После использования этих трех методик, на первом, констатирующем этапе эксперимента следует проанализировать полученные результаты.

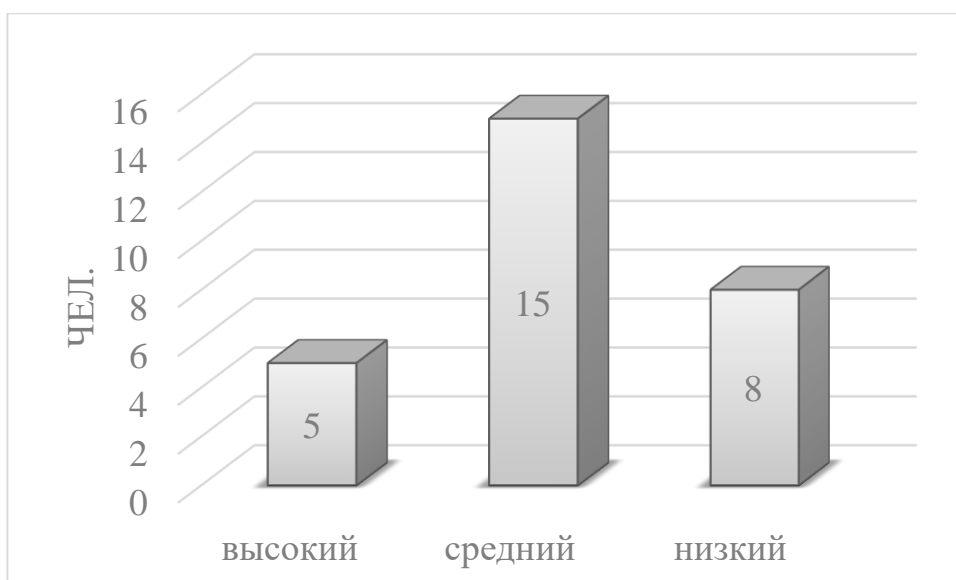


Рисунок 2 – Уровень знаний и представлений младших школьников о здоровом образе жизни

После обработки полученных при анализе результатов, были получены такие данные, высокий уровень знаний о здоровом образе жизни имеют 5 человек, это составляет 18% от всего класса. У этих детей имеются достаточные знания о здоровом образе жизни, они могут ориентироваться в теоретических вопросах, они понимают важность ведения здорового образа жизни для человека и для себя, в частности. Наибольшее количество детей, а это 15 человек, что составляют 53% класса, у этих детей есть некоторые затруднения при ответах на вопросы теста, что показывает частичные знания о здоровом образе жизни.

Также есть ученики с низким уровнем знаний и представлений о здоровом образе жизни, таких детей 8, что составило 29%. У данных детей можно наблюдать практически полное отсутствие знаний о здоровом образе жизни, следует обратить внимание, что при постановке вопроса: «Что такое быть здоровым», интервьюеры получали краткие ответы, «не болеть», «хорошо себя чувствовать» и такие ответы были даны большинством детей, 75 % опрошенных. Трое детей сумели пояснить, что это состояние человека, таких детей 11%, и четверо учеников затруднились с ответом на этот вопрос.

Еще один тест констатирующего эксперимента на тему «Что я знаю о правилах безопасности» был проведен для выявления знаний и представлений безопасного поведения в различных сферах жизни. Рассмотрим результаты проведенного тестирования на рисунке.

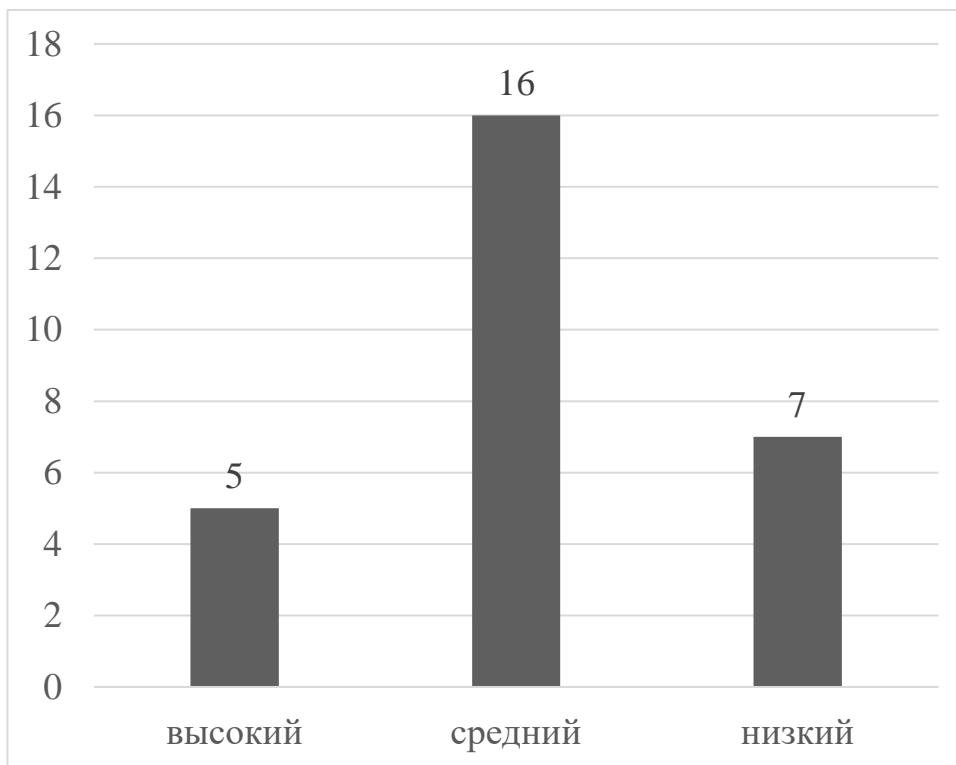


Рисунок 3 – Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности

Проведем анализ полученных результатов. С высоким уровнем знаний о безопасном поведении выявлены 5 учеников, что составило 18%. Дети со средним уровнем знаний о безопасности в различных жизненных ситуациях составили основную массу, а это 16 учеников, что составило 57% от класса, можно говорить о том, что эти дети имеют некоторое представление о том, какие должны быть предприняты меры для осуществления собственной безопасности при возникновении опасности для жизни. С низким уровнем знаний о безопасности были выявлены 7 учеников, что составило 25% от класса. Что говорит о том, что у данных детей практически отсутствуют знания о правилах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях. Следует обратить внимание на то, что

первое и второе тестирование показали примерно одинаковый результат, так как уровни знаний о здоровом образе жизни и о безопасном поведении у одних и тех же детей находятся на одном уровне.

Для того чтобы понять степень сформированности навыков применения имеющихся знаний младшими школьниками проблем безопасного и здорового образа жизни с детьми было проведено интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни». Этот метод похож по содержанию с анкетой, но разница состоит в том, что ученики отвечают на поставленные вопросы открытыми ответами устно, а не письменно.

Понятие «Здоровый образ жизни» в представлении учеников был представлен в основных факторах, таких как деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья, также в это понятие дети включили занятия спортом, здоровое питание, отказ от вредных привычек, таких как алкоголь и курение.

Учащие показали значимость здорового и безопасного образа жизни для продолжительности жизни человека, то есть если человек здоров, то он сможет жить долго, а если человек болен, то может рано умереть. Оценка их настроения и состояния здоровья была представлена, как то, что если у человека что то болит, то у него плохое настроение, не получается улыбаться и становится грустно, или когда болеешь, то гулять нельзя, и от этого становится грустно. Дети, которые принимали участие в эксперименте, говорили про то, что здоровье необходимо каждому человеку, потому что хорошее самочувствие позволяет быть активным и счастливым.

Перечень вопросов, нацеленных на личные действия школьников в части сохранения собственного здоровья, показал, что в основном, действия детей заключаются в посещении им спортивных секций и уроков физкультуры. Когда был поставлен вопрос о том, как часто и ведутся ли вообще беседы с их родителями о правилах безопасного и здорового образа жизни, то дети в основной массе отвечали, что не ведутся. В то же

время были такие, дети, которые занимаются спортом с родителями, здесь были катание на велосипедах, коньках или лыжах, некоторые дети говорили, что их родители указывают на то какая пища вредная, а какая полезная и соответственно запрещают кушать вредную еду.

В основной массе безопасное поведение ассоциируется у детей с соблюдением правил дорожного движения. Были и такие ученики, что упоминали о технике безопасности и правилах пользования электроприборами, отмечали что нельзя брать и играть со спичками, нельзя открывать дверь незнакомым людям, нельзя включать плиту или утюг.

Касательно вопросов о школьных мероприятиях, ученики говорили о проведении в школе дней здоровья и других спортивных праздников. Учащиеся начальной школы проявляют живую заинтересованность при проведении классных или школьных мероприятий, а также внеклассных занятий, которые проводятся в школе. Наибольшее количество учеников высказывали заинтересованность в большем количестве информации о безопасном и здоровом образе жизни.

Таким образом, результаты диагностического этапа эксперимента, показали, что уровень знаний о безопасном и здоровом образе жизни у школьников младших классов, можно характеризовать как недостаточный. Можно говорить о том, что сформированность понятий относительно здорового образа жизни и безопасного поведения также находится на низком уровне. Лишь некоторые ученики отмечают важность сохранения здоровья и определяют её как ценность, которую нужно беречь, то есть предпринимать определенные действия, для сохранения жизни и здоровья, и его укрепления. Но также следует отметить желание у большинства учеников в получении большего количества знаний в области безопасного и здорового образа жизни, данная тема для них является интересной, и они с удовольствием будут принимать участие в соответствующих

мероприятиях, направленных на формирование у учащихся знаний безопасного и здорового образа жизни.

2.2 Реализация формирующего этапа эксперимента по формированию у младших школьников понятий о безопасном и здоровом образе жизни на уроках окружающего мира.

Из проведенного констатирующего эксперимента, было выявлено, что есть школьники, находящиеся в зоне риска по ведению безопасного и здорового образа жизни, соответственно необходимо провести с ними работу, направленную на формирование безопасного и здорового образа жизни. Формирующий этап эксперимента был состоял из:

1. Игровая деятельность. Дети младшего школьного возраста, еще достаточно значимо воспринимают информацию во время игры, для них меняется лишь содержание и направление игровой деятельности. Игра позволяет сложные понятия сделать доступными, а скучный поток информации превращается в интересное и веселое мероприятие. Любая игра предполагает определенные правила, а любые правила предполагают требования к поведению, которые учат ребенка подстраивать свое поведение под эти правила, здесь формируются движения, способность сосредоточиться. Следует о необходимости проведения игр, которые способны формировать здоровый образ жизни и правила безопасного поведения в жизнедеятельности младших школьников.

2. Создать мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни. Главным мотиватором для формирования у школьников навыков здорового и безопасного образа жизни является их заинтересованность. Чтобы создать такую заинтересованность, следует поработать над созданием для них подходящей окружающей среды. Такая окружающая среда сможет вызвать у детей положительные эмоции, испытать удовольствие и ощутить новые положительные переживания от процесса

получения знаний, а также в непосредственном приобретении навыков безопасного и здорового образа жизни. Формировать такие положительные эмоции помогут детям учителя, родители, старшие наставники. Если учитель сумеет сформировать у ребенка нравственное отношение к собственному здоровью, то у ребенка как следствие, появится желание сохранить и приумножить свое здоровье, и обеспечить себе безопасные условия для жизнедеятельности в окружающей среде. Ребенок поймет, что невозможно достичь какой либо цели не обладая здоровьем и жизненной энергией. А значить здоровый и безопасный образ жизни является обязательным условием в достижении жизненных целей. Тогда ребенок сможет уяснить ценность собственного здоровья и жизни, и что ответственность за сохранение своей жизни и здоровья лежат на ребенке, он сам в в силах сохранять свое здоровье и свою жизнь. Есть методы которые могут этому процессу поспособствовать, среди них стоит отметить собственно прямые заявления, решение некоторых ситуационных проблем, или же способ решения от обратного. Такие методы можно и нужно применять на уроках окружающего мира.

3. Знакомство с культурными и гигиеническими правилами. Такое знакомство подразумевает принятие таких правил, как своих собственных. Здесь в распоряжении учителя имеется большое количество различных методов, все они учитывают ка возвратные особенности детей, так и уровень образования. Это может быть собственно обучение, наглядная демонстрация, игровые ситуации моделирующие ситуации из жизнедеятельности ребенка, где требуется выполнение определенных алгоритмов действий. Дети младшего школьного возраста максимально эффективно принимают игры со специфическим содержанием, присущим формированию здорового и безопасного образа жизни в процессе общения с природой. [20].

Пример, это тот способ, который занимает главенствующую роль в формировании навыков здорового и безопасного образа жизни у детей



младшего школьного возраста, таким примером выступают действия старших школьников, учителей и родителей, всех тех на кого дети смотрят и тех кто их окружает. У детей младшего школьного возраста очень развита внимательность, склонность к подражанию. Таким образом взрослые должны всегда об этом помнить и показывать образцовый пример. Современная школа сейчас не в полной мере достигает баланса между образовательным процессом и физиологическими особенностями детей характерными для определенного возраста. Такого баланса можно достичь, если прикладывать совместные усилия всеми участниками образовательного процесса. В частности активно привлекать педагогов физической культуры, работников медицинских учреждений, психологических служб, социальных и работников в сфере безопасности. Школа в большинстве случаев, пользуется категоричной формой обучения, навязывает определенные установки, что вызывает у детей негативные эмоции [17].

На основе анализа научно-методической литературы, опыта других школ по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, а также данных, полученных на диагностическом этапе нашей работы, мы разработали и провели ряд уроков, внеклассных и внеурочных мероприятий по всему миру во 2-м классе, направленный на формирование здорового образа жизни. Название серии занятий звучит так: «Иди уверенно!». Продолжительность серии: 3 недели. Целевая группа: Серия занятий рассчитана на учащихся начальной школы в возрасте от 8 до 10 лет. Участники ряда занятий: учащиеся 2-го класса, учитель начальных классов (классный руководитель), учитель-организатор, учитель-психолог. Своевременность часов: статистика показывает ухудшение здоровья современных студентов с каждым годом. Менее 30% студентов могут быть отнесены к первой группе здоровья. А здоровье как ценность занимает лишь девятое место в списке ценностных предпочтений.

Ребенок проводит большую часть своего времени в школе, поэтому школа несет ответственность за его здоровье, за уровень приобретаемых учеником навыков здорового и безопасного образа жизни. Осознание и понимание того, как важен здоровый образ жизни и насколько ценным является здоровье необходимо прививать с самых ранних лет жизни ребенка, это следует делать на всех этапах школьного образования. Так как эти знания, которые получены в таком восприимчивом возрасте, способны закрепиться у ребенка на бессознательном уровне, а соответственно и навыки, и умения, необходимые для поддержания здорового образа жизни, должны быть усвоены как можно раньше.

Уроки, в которых формируется умение вести здоровый и безопасный образ жизни их цель: вовлечение школьников в различные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и безопасного поведения в различных ситуациях жизнедеятельности ребенка [13].

Задачи занятий:

1. Изучить с обучающимися определенный блок информации о понятии которое включено в слово здоровье, о ценностях, которые ему присущи.

2. использовать на уроках игровую форму проведения занятий, это может быть серия игры, которые направлены на формирование у школьников начальных классов основ здорового и безопасного образа жизни.

3. Способствовать организации и проведению мероприятий пропагандирующих здоровый и безопасный образ жизни среди других школьников.

4. Организовать повторную диагностику уровня сформированности имеющихся у младших школьников знаний о здоровье и здоровом и безопасном образе жизни, отношения детей к своему здоровью.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня реальных знаний о здоровом и безопасном образе жизни;
- повышение уровня мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья;
- наличие у учащихся ценностного отношения к собственному здоровью и ответственности за собственное здоровье.

План урока. Тема урока окружающего мира: «Здоровый образ жизни». Ход урока см. Приложение 5.

Классный час, тема: «Здоровый образ жизни». Ход урока см. Приложение 6.

Игра-путешествие «Цветок здоровья». Ход урока см. Приложение 7.

Выпуск стенгазеты «Здоровый образ жизни», экскурсия – квест «Ключи от витаминного сундука», выступление агитбригад по классам в параллели на тему «Здоровый образ жизни».

Таким образом, главная направленность деятельности педагогов по формированию здорового образа жизни учащихся должна быть ориентирована на создание психолого-педагогических условий, воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, культуру поведения и здоровьесберегающей деятельности.

Представим анализ уроков, проведенных на каждом этапе.

Этап 1 - Подготовка. Целью подготовительного этапа является формирование у студентов интереса к происходящим с ними процессам, интереса их собственного организма к процедурам по их закаливанию, представления о рациональном питании и необходимости активного движения.

Также предусмотрено теоретическое обогащение учеников знанием преимуществ здорового образа жизни.

Итак, на первом этапе урока «Окружающий мир» была проведена беседа: «Здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни».

Каждый ребенок хочет быть сильным, энергичным, напористым: не бегать уставшим, кататься на велосипеде и самокате, играть с детьми во дворе. Плохое самочувствие - это болезнь, потому что замедляется рост, невнимание к часам, плохое настроение. Поэтому с детства каждый должен помнить о своем здоровье, знать и чувствовать свое тело, правильно изучайте его, заботьтесь о нем, развивайте и совершенствуйте, не причиняйте вреда своему организму. Дети смотрели на рисунки составляли рассказ о том, что там изображено, и в чем отличие между ними.

Вначале некоторые ученики посещали занятия и по другим предметам, не проявляя интереса к занятиям по основам безопасного и здорового образа жизни, но все-таки большинство ответили, что все люди на земле разные, кто-то высокий, кто-то низкорослый, кто-то старый, кто-то молодой. Далее мы предложили нарисовать картинку в соответствии с заданными цветовыми маркировками (точками) и узнать, как устроено человеческое тело. В принципе, с этой задачей справились практически все.

В процессе работы дети с помощью наводящих вопросов и действий, были подведены к тому, что сами сумели рассказать и показать где и для чего им нужна голова, в каких проекциях находятся другие органы нашего тела, способствующие познанию окружающего мира. Так, испытуемые дети Тихон и Григорий обязали каим образом мы видим, что эту функцию в человеческом организме выполняют глаза, а слышат они при помощи ушей. Нос, необходим как орган обаяния, а язык это тот орган которым мы ощущаем вкус еды, и это тоже орган человека. Алина И., Евгений К. Наташа С. обратили внимание, на то что руки располагаются в средней части человеческого тела, на каждой руке находятся по пять пальцев, и руки являются главными помощниками человека. С их помощью дети могут удобно держать карандаши, ложки, расческу или остальное, были дети для которых вопрос о частях тела вызвал затруднения Григорий Ж.,

Кира П., Артем М. Они не сумели правильно назвать, ступни, часть ноги человека, которой она заканчивается и для чего такая часть тела нужна.

Детям был задан вопрос, следует ли заботиться о своем теле, двое обучающихся начальных классов ответили, что такой необходимости нет. Были вопросы о том, следует ли беречь глаза, можно ли помещать посторонние предметы в ушки или носик, здесь также случилась затруднительная ситуация у одного ребенка.

Беседа была построена так, что детям был донесен смысл, что они будучи совсем маленькими, младенцами, имели соответственно и маленькое тело, ручки и ножки, по этому не могли быстро бегать, прыгать, ходить. 4 из опрашиваемых детей отметили, что сейчас они уже совсем выросли, и поэтому и части тела их тоже соответственно вырасти, что создало им возможность быстрее ходить, бегать прыгать, и даже плавать и кататься на коньках.

Дальнейшая беседа строилась на подробном изучении всего что находится на лице, о функциональных особенностях бровей, век и ресниц.

В заключении проведенной беседы была проведена игра, где ведущий в ускоренном темпе называет части тела, а детям следует правильно их показать на себе.

Результатом работы в проведенных тематических уроках «окружающий мир», дети получили возможность получить знания о ценности жизни и здоровья, они ознакомились с устройством человеческого тела и организма в целом. На уроках для наглядности активно использовался дидактический материал.

Таким образом, первый этап проведенного второго этапа эксперимента направлен на освоение учениками знаний о б устройстве тела человека, азы анатомии и физиологии, изучили какие в организме работают системы и отдельные органы.

Следующий этап представляет собой продуктивно-поисковый. Здесь дети активно включались в процесс формирования основ здорового и

безопасного образа жизни, что обеспечивало систематизацию, обобщение и углубленные знания, сформированные у учеников на первом этапе.

Дети начали знакомство с разделом программы «Ребенок и природа», на данном этапе были проведены соответствующие уроки.

К примеру, урок на тему «Взаимосвязь и взаимодействие в природе», включал подачу информации о том, что человек — это хозяин земли, и использует все блага земли для своей жизни, будь то лес, моря, горы реки и весь животный мир в том числе на протяжении большого количества лет. В то же время был сделан акцент на том, что человек все-же стал не очень хорошим хозяином, он не заботится о своем доме, не бережет свою планету: вырубает леса, истребляет птиц и животных. Когда - то людей совсем не беспокоило что трубы на заводах сильно загрязняют воздух и водоемы, а еще что копятя огромные горы мусора. Результатом такого поведения человека оказалось вымирание многих видов животных и растений и еще многие находятся под угрозой исчезновения.

Младшие школьники с живым интересом рассматривали сюжетные картинки, которые подвергались последовательному обсуждению. На уроке была проведена беседа, где детям, участвующим в эксперименте, были заданы следующие вопросы:

- чем первая картинка отличается от второй?
- почему на последующей картинке мальчик остался без меда?
- кто дал людям мед?
- почему уничтожение цветов привело к отсутствию меда?

Найди различия между картинками?

- почему на третьей картинке почернел лес?
- кто очищает лес от вредных насекомых? и т.д.

В классе выявились 4 учеников, которые достаточно быстро находили различия между картинками, однако у них вопрос «- почему уничтожение цветов привело к отсутствию меда?» вызвал затруднение.

Неполным был ответ на вопрос «кто очищает лес от вредных насекомых?» у 3 школьников.

Детям на уроке было предложено к прослушиванию стихотворение «Разговор с пчелкой». После прослушивания данного произведения с детьми была проведена беседа, результатом данной беседы было формирование мысли о том, что в природе все имеет взаимосвязь, и если относиться с небрежностью и жестокостью к природе, то жизнь человека тоже ухудшается.

Также было зачитано стихотворение «Весенняя прогулка», после прочтения был задан вопрос о поступке девочек, как оценивается то, что они оставили мусор после себя на опушке леса.

Один из учеников отметил, что в данном поступке он не увидел ничего плохого, а вот семерым детям этот поступок пришелся не по душе, так как они ответили, что нельзя бросать мусор в неположенных местах, это приводит к загрязнению планеты.

На вопрос, можно ли улучшить ситуацию на лугу, в лесу, в реке, на поляне, Володя О., Евгений К., Наташа П., затруднились в ответе, делали паузу. Только Алина И., Тихон Ш., Марина А., Олег М. сказали, что улучшение ситуации может зависеть, только от нас самих.

По окончании урока «Окружающий мир» детям было предложено изобразить в пустом квадрате рабочей тетради, то как они видят улучшение природы.

Этап 3 был представлен репродуктивно творческим. Целью данного этапа было связать и закрепить ранее полученные представления детей в повседневной их жизнедеятельности, и применении полученных знаний на практике самостоятельно, научиться адекватно оценивать свои и чужие поступки, с точки зрения безопасного и здорового образа жизни.

Наиболее внимательно следует рассмотреть урок «Внешность человека может быть обманчива».

Мы организовали беседу, были заданы детям следующие вопросы:

- Почему незнакомый взрослый человек может быть опасен для ребенка?

- Как выглядит опасный человек?

- Кого можно не бояться? (опишите внешность).

В беседе были выявлены трое детей, которые ответили что не нужно бояться девушек у которых красива, приятная и дружелюбная внешность, милая и ласковая улыбка. Есть в выборке пятеро школьников которые отметили такой факт, что существуют люди с красивой внешностью, но при этом они могут быть опасными, и их следует воспринимать с осторожностью. Трое детей сказали что веселые люди тоже могут быть злыми. Двое Испытуемых ответили, что дяденька, что одет в неопрятную одежду, у которого длинная и лохматая борода, ассоциируется у них с человеком злым и очень опасным.

Детям были предложены картинки, на которых изображены различные персонажи, детям нужно было раскрасить предложенные картинки в соответствии с их действиями и намерениями. На картинках были предложены персонажи с привлекательной внешностью, они красивы и одеты в хорошую одежду, другая категория персонажей с непривлекательной внешностью, у них злые лица, они отталкивающе одеты, не красивы, и также третья категория персонажей с добрыми лицами, у которых прослеживаются хорошие поступки.

Дети использовали соответствующую персонажам палитру цветов, подчеркивая их непривлекательность и характер.

Некоторые дети использовали утрированно яркие цвета, чтобы сделать образ «Снежной королевы» еще красивее, показывая, что они не понимают по её внешности о её злых намерениях.

В третьей группе детей, были использованы для раскрашивания блеклые цвета, чтобы показать и сделав безобразной внешность Снежной королевы, что она несмотря на свою красоту, имеет скверный и злой характер.



Ученики сформировавшие четвертую группу, использовали при раскрашивании старухи с яблоком темные цвета, они поясняли этот факт тем, что это злая королева и она отравила Белоснежку, а значит она опасна.

В заключении ученики, участники эксперимента, обменялись своими мнениями, о причинах выбранных цветов при раскрашивании. Владимир О., Григорий Ж. они ответили, что использовали такую палитру для снежной королевы, потому что она злая и плохо себя ведет Дима Ш., Евгений К., Марина А. она ответила, что им понравилось ее платье и она была очень красивой, поэтому они раскрасили ее такими «элегантными красками» (т.е. дети ее не поняли злой умысел). Детям Алины И., Тихона Ш. они объяснили, что, несмотря на то, что Золушка грязная и у нее нет красивой одежды, но она очень добрая, отзывчивая, всем помогает, поэтому они раскрасились яркими красками. «Монстр с алым цветком» страшен, но он добрый.

Этот этап эксперимента позволил расширить знания о предметах, имеющим признаки опасности, они смогли научиться различать и понимать значение некоторых знаков дорожного движения, основным правилам поведения во дворе, на улице, на природе.

Таким образом, формирующий этап эксперимента, позволил школьникам сформированы основные знания о человеческом организме, о функциональных особенностях некоторых органов человеческого тела. Были получены знания о болезнях, кокой вред они способны нанести организму, что необходимо делать для проведения профилактики заболеваний. Были сформированы знания о взаимозависимости здоровья человека и здорового образа жизни, от состояния окружающей среды. Были сформированы знания о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях, дома, на улице и в природе.

### 2.3 Определение эффективности сформированности у младших школьников понятия здорового образа жизни

Последним этапом эксперимента была проведено повторно диагностическое тестирование по уровню сформированности у школьников начальных классов навыков безопасного и здорового образа жизни для того чтобы определить уровень эффективности проведенной работы. Данный этап эксперимента предполагал использование той же диагностической методики, что была использована на констатирующем этапе.

Сравнить результаты повторного итогового тестирования можно увидеть на рисунке 4. Здесь отражена тема тестирования «Что я знаю о здоровом образе жизни?».

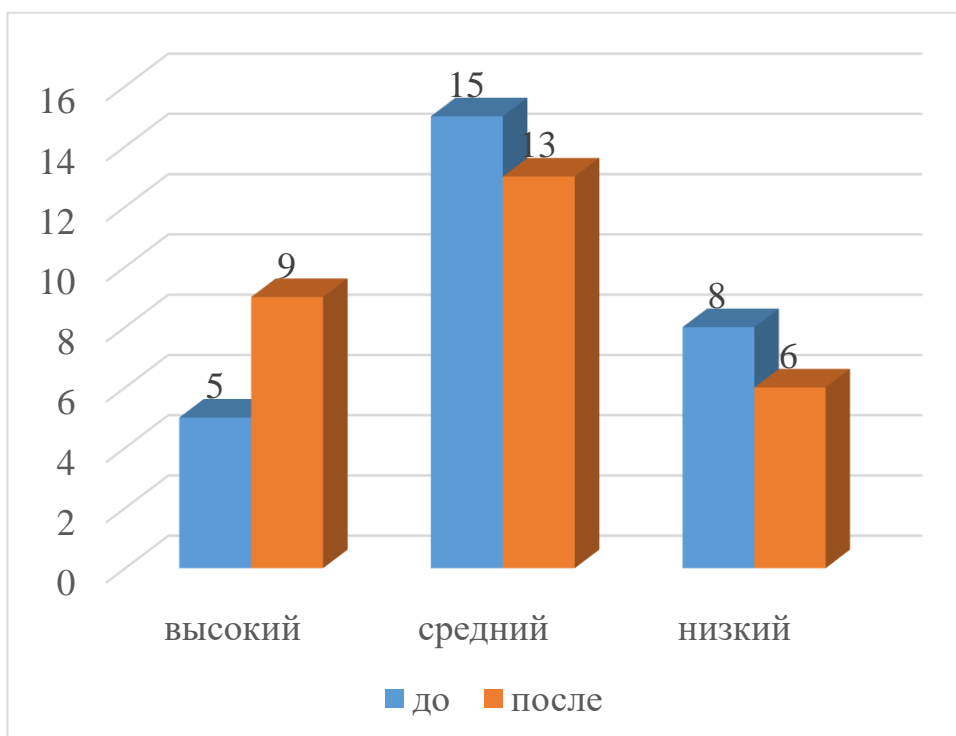


Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов тестирования «Что я знаю о здоровом образе жизни?»

Проводя сравнение в результатах тестирования на диагностическом и итоговом этапах эксперимента, по выявлению уровня знаний о здоровом образе жизни, можно увидеть возросший уровень знаний после проведения

формирующего этапа эксперимента. Видно, что из 28 учеников у девяти детей наблюдается высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, а это составляет 38%. Можно говорить о том, что у этих детей высокий уровень осведомленности в таких вопросах как, ценность и значимость ведения здорового образа жизни, осознание и применение в реальной жизни имеющихся знаний и навыков.

Дети со средним уровнем знаний составили массив из 13 учеников, что составляет 47% класса. Это показывает, что у этих детей представления о здоровом образе жизни сформированы не в полной мере, и есть ряд вопросов, которые вызывает затруднения. Ну и низкий уровень знаний остался у 6 учеников, что составляет 21% класса, что в свою очередь на 2 ребенка меньше по сравнению с констатирующим этапом эксперимента. Такие дети показали незначительное или полное отсутствие знаний о здоровом образе жизни.

Также повторно было проведено тестирование на тему «Что я знаю о правилах безопасности?», для определения уровня сформированности знаний о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях. Сравнительный анализ результатов такого тестирования представлен на рисунке 5.

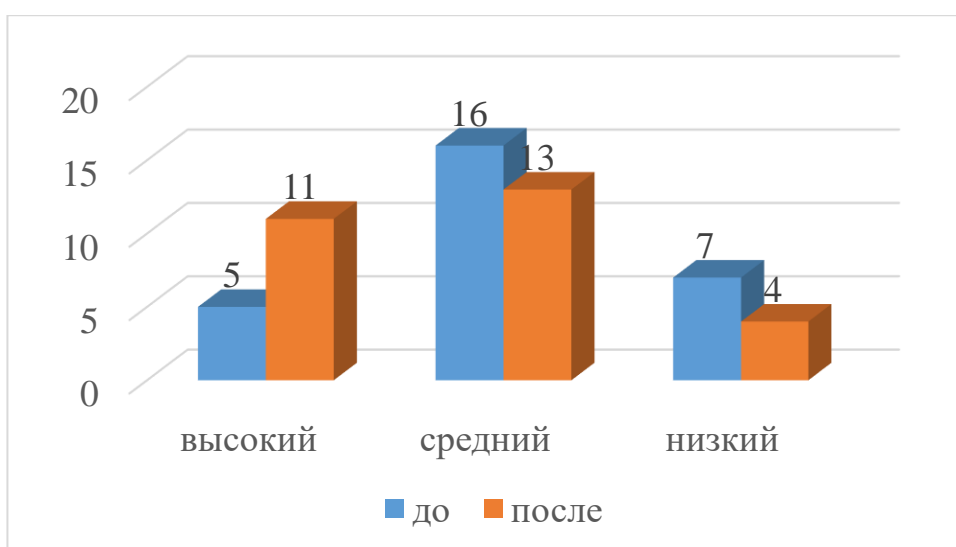


Рисунок 5 – Сравнительные результаты тестирования «Что я знаю о правилах безопасности?»

Проведя сравнительный анализ результатов тестирования на тему «Что я знаю о правилах безопасности?», можно увидеть, что после проведения формирующего этапа эксперимента, уровень знаний о правилах безопасного поведения в различных жизненных ситуациях возрос. Так увеличилось число детей с высоким уровнем соответствующих знаний на 6 человек и составило 11 учащихся, это 39% от всего класса. Что означает о у 22 детей есть достаточно полные знания о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях, таких как на улице, во дворе, на дороге, на природе. Средний уровень знаний сформированности основ безопасного поведения наблюдается у 13 учащихся, что составляет 47%, значит такие дети могут обезопасить себя не во всех жизненных ситуациях, а только в некоторых. С низким уровнем сформированности знаний о безопасном поведении в классе имеются 4 детей, а это 14%, что на 3 меньше чем при проведении констатирующего тестирования, у данных детей наблюдается очень поверхностное представление или полное отсутствие представлений о безопасном поведении себя в различных ситуациях.

Заключительной частью проведения итогового этапа эксперимента являлось написание небольшого эссе на тему «Моё участие в программе «Шагай уверенно», в котором детям было предложено ответить на вопросы:

- Что нового вы узнали за время участия в программе?
- Что изменилось в вашем образе жизни за время участия в программе?
- Изменилось ли ваше отношение к своему здоровью и безопасности?
- Считаете ли вы, что программа принесла вам пользу?
- Что на ваш взгляд является плюсами программы? Какие минусы?

Анализируя написанные детьми эссе, были сделаны и обобщены такие результаты: у детей появились дополнительные знания и навыки о

том как быть здоровыми, что значит здоровье, как его сохранить, что нужно сделать для укрепления здоровья, поднять иммунитет, как правильно проводить закаливающие процедуры. Они поняли почему здоровье это главная человеческая ценность, они показали наличие знаний о некоторых болезнях, и способах их профилактики, а также о том, что отсутствие движения и наличие вредных привычек могут привести к различным болезням. Также школьниками были получены знания о безопасном поведении в различных жизненных ситуациях, на природе, дома, на улице, а также по результатам данных эссе, можно судить, насколько у детей сформировались навыки безопасного и здорового образа жизни и их применение в реальной жизни.

Сформированные навыки можно проследить в том, что дети проявляют стремления в соблюдении привычек здорового образа жизни, таких как правильный режим дня, правильное питание, где отсутствует фастфуд и много сладостей. Некоторые дети написали о желании заниматься спортом, а один ребенок написал о том, что начал закаляться.

Основная масса ребят отметили, об изменении отношения к своему здоровью, что они стали больше его ценить и о нем заботиться. Практически все школьники поделились тем, что приобретенные занятия и навыки принесли им пользу. Были отмечены такие плюсы как практическая направленность, интересная форма подачи материала, возможность самим организовать игры, конкурсы, мероприятия. Среди минусов были малое количество игр и большое количество информации.

Анализируя результаты по всем трем пунктам итогового этапа эксперимента, следует говорить о том, что выбранная методика проведения уроков «Окружающий мир» показала хороший результат, который отразился в положительной динамике результатов тестирования и эссе. Можно утверждать об эффективности педагогических условий по формированию у детей младший классов навыков безопасного и здорового образа жизни, что подтверждает выдвинутую гипотезу.

## Выводы по второй главе

Вторая глава описывает работу, направленную на практическое подтверждение гипотезы о том, что уроки «Окружающий мир» с включением дополнительных занятий, направленных на формирование навыков безопасного и здорового образа жизни, положительно влияют на уровень сформированности знаний о безопасном и здоровом образе жизни. В рамках этой главы были описаны результаты трех этапов эксперимента, констатирующего, формирующего и итогового. Так в результате констатирующего этапа эксперимента, проведенная диагностика показала недостаточный уровень сформированности навыков у детей младшего дошкольного возраста о культуре и правилах безопасного и здорового образа жизни.

Проводимые мероприятия на формирующем этапе эксперимента, показали свою эффективность в формировании навыков безопасного и здорового образа жизни у младших школьников. Данный факт отражает итоговый этап эксперимента, где проведенный сравнительный анализ итогового тестирования и диагностического, показал увеличение уровня сформированности навыков у детей начальной школы о безопасном и здоровом образе жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научной литературы, в рамках теоретической части исследования, показал актуальность изучаемой темы, найдено большое количество авторов, изучающих вопросы формирования культуры, навыков и знаний о безопасном и здоровом образе жизни на уроках «Окружающий мир».

Основываясь на теоретический анализ изучаемой проблемы было выявлено, что именно дети младшего школьного возраста наиболее эффективно воспринимают и усваивают знания и навыки, а также формируют устойчивое активно-положительное отношение к безопасной жизнедеятельности, здоровому образу жизни, к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Также теоретический анализ показал, что именно младший школьник, учитывая его возрастные особенности, склонен к подражанию, с точки зрения детской психологии данный возраст называют сенситивным (чувствительным) периодом по формированию к отношения к деятельности. Данный факт отражается о отсутствии жизненного опыта, и устойчивых привычек поведения. Именно данный факт указывает на то, что учителю необходимо направлять этот подражательный механизм ученика на положительный пример.

Изучая основы формирования навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников, можно говорить о том, что педагогика формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников есть глубоко целостный педагогический процесс, который реализуется через уже известные тесно между собой взаимосвязанные функции: образовательная, воспитательная и развивающая. При формировании навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников одной из главных функций выступает функция готовности самих учащихся к здоровому и безопасному образу жизни.

Рассматривая основные направления формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО можно сделать вывод о том, что при осуществлении ФГОС НОО активно организуется формирование здорового образа жизни на этапе начального общего образования в рамках урочной и внеурочной деятельности на основе интеграции естественнонаучного и гуманитарного образования. Понятия важности здоровья не сосредоточены в содержании какого-то одного отдельного предмета, формы или вида образовательной деятельности, а входят во всё содержание начального образования.

При изучении технологий формирования здорового и безопасного образа жизни младших школьников было рассмотрено какими путями и средствами учитель может обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, а это создание здоровьесберегающей среды обучения, непосредственное обучение, оздоровительная гимнастика: пальцевая; дыхательная; самомассаж, внеурочные занятия, Внеклассные мероприятия, массовые оздоровительные мероприятия: спортивные праздники, праздники здоровья, выход на природу, работа с семьей.

Вторая часть исследовательской работы описывает деятельность, направленную на практическое подтверждение гипотезы о том, что уроки «Окружающий мир» с включением дополнительных занятий направленных на формирование навыков безопасного и здорового образа жизни, положительно влияют на уровень сформированности знаний о безопасном и здоровом образе жизни. В рамках этой главы были описаны результаты трех этапов эксперимента, констатирующего, формирующего и итогового. Так в результате констатирующего этапа эксперимента, проведенная диагностика показала недостаточный уровень



сформированности навыков у детей младшего дошкольного возраста о культуре и правилах безопасного и здорового образа жизни.

Проводимые мероприятия на формирующем этапе эксперимента, показали свою эффективность в формировании навыков безопасного и здорового образа жизни у младших школьников. Данный факт отражает итоговый этап эксперимента, где проведенный сравнительный анализ итогового тестирования и диагностического, показал увеличение уровня сформированности навыков у детей начальной школы безопасного и здорового образа жизни.

Итак, работа по формированию навыков безопасного и здорового образа жизни у младших школьников является естественным направлением для решения обозначенной ФГОС НОО проблемы поиска педагогических условий и средств, которые позволят сделать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осмысленным и привлекательным, а потребность в ведении здорового образа жизни – насущной и актуальной для каждого ребенка.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баковеев В.Ю. Воспитание ценности здорового образа жизни у младших школьников через здоровьесберегающие технологии // В сборнике: Актуальные проблемы воспитания в образовательной среде. Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции. 2017. С. 62-65.
2. Воробцова, Т. Профилактика «вредных» привычек и пропаганда здорового образа жизни (из опыта работы педагогического коллектива) / Т. Воробцова. - Москва: Корифей, 2011. - 45 с.
3. Всемирная организация здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/publications/ru> (дата обращения: 14.11.2022)
4. Гашицкая А.С. Воспитание культуры здорового образа жизни у младших школьников средствами проектной деятельности // В сборнике: Наука и молодежь – 2021: взгляд в будущее. материалы международного научно-практического форума. ФГБОУ ВО "Оренбургский государственный педагогический университет", Институт дошкольного и начального образования; Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка; Мозырский государственный педагогический университет им И. П. Шамякина; Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова; Баишев Университет. 2021. С. 101-104.
5. Джафарова Э.Э. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников // В сборнике: Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований. сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 44-47.

6. Емельянова И.А., Подушко Е.П. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. 2020. № 30 (320). С. 263-264.

7. Картауз Д.Р. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников средствами олимпийского образования // Интернаука. 2022. № 31-1 (254). С. 24-26.

8. Кобцева О.Н. Компетентностный подход к формированию здорового образа жизни младших школьников // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2010

9. Макарова М.А., Лупина Е.В. Воспитание культуры здорового образа жизни у младших школьников в условиях взаимодействия с семьей // Молодой ученый. 2022. № 39 (434). С. 208-211.

10. Малышева В.Г., Ребезова О.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников // В сборнике: Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога. сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 173-178.

11. Михайличенко М.В. Анализ экспериментальной работы по формированию основ культуры здорового образа жизни во внеурочной деятельности у младших школьников // Аллея науки. 2019. Т. 1. № 2 (29). С. 816-822.

12. Михайличенко М.В. Основные направления внеурочной деятельности для формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников // Аллея науки. 2019. Т. 1. № 2 (29). С. 911-915

13. Мокроусова Г.В. Формирование у младших школьников представлений и понятий о здоровом образе жизни // Письма в Эмиссия.Оффлайн. 2006. № 11. С. 1094.

14. Мухаметрахимова А.Г., Верховых И.В. Деятельность учителя по формированию представлений о здоровом образе жизни у младших

школьников // В сборнике: Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Сборник статей по материалам LXXIV студенческой международной научно-практической конференции. 2019. С. 49-55.

15. Мысли К.Д. Ушинского о воспитании [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://uchitel76.ru/mysli-k-d-ushinskogo-o-vozpitanii> (Дата обращения: 14.11.2022)

16. Неретина Т.Г., Мельникова М.Л., Ягодинцева Т.Ю. Организация внеклассных мероприятий по формированию у младших школьников культуры здорового и безопасного образа жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 11-1 (50). С. 146-150.

17. Ноговицына Д.А. Воспитание основ здорового образа жизни у младших школьников // Студенческий вестник. 2021. № 12-1 (157). С. 32-34.

18. Пиюкова В.М. Функциональный подход к управлению формированием культуры здорового образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. 2021. № 27 (369). С. 261-264.

19. Подорога О.В., Черкашина О.Н., Калашник В.А. Формирование мотивации здорового образа жизни у младших школьников // В сборнике: Образовательная среда сегодня: теория и практика. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 171-173.

20. Пустовойтова Г.А. Программа формирования культуры здорового образа жизни младших школьников // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2022. № 2. С. 100-103.

21. Седых Л.Д. Здоровый образ жизни - основа воспитания младшего школьника // В сборнике: Молодежь и научно-технический прогресс. Сборник докладов XI международной научно-практической

конференции студентов, аспирантов и молодых ученых: В 4 томах. Сост.: В.Н. Рощупкина, В.М. Уваров. 2017. С. 399-401.

22. Стойнова О.В. Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников с ДЦП во внеурочной деятельности // В сборнике: Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. материалы VII Международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. Донецк, 2022. С. 456-460.

23. Федорова О.А., Фурсова Е.О. Проектная деятельность как средство формирования представлений о здоровом образе жизни у младших школьников // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2019. № 4 (20). С. 46-49.

24. Хабибуллина Г.Ф. Некоторые аспекты формирование основ здорового образа жизни у младших школьников // Вопросы устойчивого развития общества. 2021. № 12. С. 1001-1006.

25. Хабибуллина Г.Ф. Основные направления деятельности педагогов по формированию основ здорового образа жизни у младших школьников // Студенческий. 2022. № 27-2 (197). С. 33-36.

26. Харламова А.В., Карнаух Т.Н., Шалабудина Н.В. Формирование мотивации младших школьников к здоровому образу жизни // Академическая публицистика. 2020. № 8. С. 115-119.

27. Хисматуллина З.Н. Значение и перспективы использования информационных технологий в преподавании дисциплин по направлению общественного здоровья и здравоохранения // В сборнике: Акмеология профессионального образования материалы 16-й Международной научно-практической конференции. Российский государственный профессионально-педагогический университет. Екатеринбург, 2020. С. 419-424.

28. Хозяинова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в проектной деятельности // Студенческий вестник. 2021. № 20-2 (165). С. 50-52.
29. Холмогорова О.Н. Изучение основных направлений формирования здорового образа жизни младших школьников в реализации ФГОС НОО // Modern Science. 2020. № 6-4. С. 86-89.
30. Цветкова С.С. Внеурочная деятельность как средство формирования здорового образа жизни у младших школьников // Молодой ученый. 2021. № 51 (393). С. 427-428.
31. Чоров М.Ж., Жумакадырова Ч.Ж. Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни младших школьников // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2020. № 11. С. 223-226.
32. Шатрова Р.А., Бекирова А.Р. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников // В сборнике: Традиции и инновации в педагогике начальной школы. Сборник научных трудов. Посвящается 25-летию ГБОУВО РК КИПУ. 2018. С. 319-321.
33. Шаульская, Н.Д. Формирование здорового образа жизни: практические разработки занятий / Н.Д. Шаульская // Биология в школе. – 2019. – № 4. – С. 29-35.
34. Шеховцова Л.Д., Прокофьева И.В., Молчанова Е.А., Юнг Т.Н. Формирование здорового образа жизни младших школьников в рамках реализации ФГОС // Вестник научных конференций. 2020. № 11-4 (63). С. 151-152.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Тест «Что я знаю о здоровом образе жизни»

1) Знаете ли вы, что из себя представляет здоровый образ жизни?

а) знаю б) не знаю в) затрудняюсь ответить

2) Каково ваше отношение к здоровому образу жизни?

а) положительное б) отрицательное в) затрудняюсь ответить

3) Что значит быть здоровым?

---

4) Какие из нижеперечисленных вариантов можно отнести к здоровому образу жизни? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) Регулярные занятия спортом д) Личная гигиена б) Правильное питание е) Режим труда и отдыха в) Пассивное курение ж) Закаливание г) 5-ти часовой сон з) Всё перечисленное

5) Насколько сильно здоровье человека зависит от правильного питания?

а) почти не зависит б) существенно зависит в) затрудняюсь ответить

6) Каково влияние спиртных напитков на организм человека? а) Оказывают благоприятное воздействие на внутренние органы человека б) Никак не влияют в) Растворяются в крови и разносятся по всему организму, оказывая разрушительное действие на все органы и ткани

6) Каким образом спортивные тренировки сказываются на состоянии организма?

а) Приводят к различным болезням легких и сердца б) Повышают выносливость, улучшает работу органов дыхания и сердца, приносит пользу здоровью в) Сокращают продолжительность жизни г) никак не влияют на организм

7) Среди перечисленных ниже пунктов выберите те, в которых говорится о правильном питании а) нужно питаться 4-5 раз в день б)

сладкое можно есть в любых количествах в) питание должно быть разнообразным г) не нужно переедать д) важно питаться в одни и те же часы е) овощи – вредны для организма

8)

9) Назовите наиболее эффективные способы для поддержания здоровья

---

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	а		А, б, д, е,ж	а	б	в	А,в,г,д	

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:

от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о здоровом образе жизни

от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о здоровом образе жизни

от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о здоровом образе жизни



Тест «Мои познания о правилах безопасности»

1. Какие правила надо знать при переходе через дорогу? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) переходить дорогу только на зелёный свет светофора б) посмотреть налево – если машин нет, можно идти в) посмотреть налево и направо – если машин нет, можно идти г) переходить дорогу можно в любом месте, если нет машин д) смотреть по сторонам не обязательно ж) переходить дорогу можно только по пешеходному переходу

2. Основные правила при пользовании электрическими приборами: (можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) не трогать электрические приборы и розетки мокрыми руками б) выдергивать шнур из розетки, не придерживая её в) можно использовать плохо закреплённые или неисправные розетки, если делаешь это аккуратно г) уходя из дома, лучше выключить электроприборы из розеток д) не использовать электроприборы, у которых поврежден шнур

3. Основные правила безопасности при прогулке в лесу: (можно выбрать несколько вариантов ответа) а) не пробовать любые ягоды б) пить воду из какого-либо водоёма, реки, ручья в) трогать и срывать любые растения и цветы г) использовать средство для защиты от укусов насекомых д) гулять по лесу в шортах и в футболке

4. Основные правила при отдыхе на пляже: (можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) купаться можно только в отведенных для этого местах б) можно прыгать в воду в любом месте в) можно находиться в воде неограниченно долго г) не подплывать к проходящим мимо судам д) не заплывать далеко от берега ж) находиться на солнце долгое время

5. Можно ли кататься на велосипеде по проезжей части?

а) можно б) нельзя в) затрудняюсь ответить

6. Правила поведения при обнаружении в квартире запаха газа:  
(можно выбрать несколько вариантов ответа)

а) закрыть все окна б) не использовать спички и выключить свет в)  
перекрыть вентили кранов газовых приборов г) можно не вызывать  
аварийную службу и справиться своими силами д) покинуть помещение

За каждый совпавший вариант ответа присваивается 1 балл

1	2	3	4	5	6
А,в,ж	А,г,д	А,г	А,г,д	б	Б,в,д

Баллы суммируются и сопоставляются со следующими значениями:  
от 15 до 12 баллов – высокий уровень знаний о безопасном  
поведении

от 11 до 7 баллов – средний уровень знаний о безопасном поведении

от 6 до 0 баллов – низкий уровень знаний о безопасном поведении

Интервью «Мой здоровый и безопасный образ жизни»

- 1) Что для вас значит вести здоровый образ жизни?
- 2) Для чего человеку нужен здоровый организм?
- 3) Как вы поддерживаете своё здоровье и иммунитет?
- 4) Все ли члены вашей семьи ведут здоровый образ жизни?
- 5) Перечислите основные правила дорожного движения, которые вы знаете. Часто ли вы их соблюдаете?
- 6) Организовываются ли в вашей школе мероприятия, направленные на поддержание здорового образа жизни?
- 7) Хотели ли получить больше информации о здоровом образе жизни и о правилах безопасности вне дома?
- 8) Хотели ли вы когда-нибудь провести мероприятие, посвященное здоровому образу жизни?
- 9) Как часто вы участвуете в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни?

Таблица 1 Результаты определения уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни. Констатирующий этап

1.	10	Средний
2.	7	Средний
3.	2	Низкий
4.	8	Средний
5.	4	Низкий
6.	8	Средний
7.	7	Средний
8.	5	Низкий
9.	10	Средний
10.	12	Высокий
11.	4	Низкий
12.	7	Средний
13.	8	Средний
14.	3	Низкий
15.	8	Средний
16.	12	Высокий
17.	9	Средний
18.	2	Низкий
19.	7	Средний
20.	4	Низкий
21.	12	Высокий
22.	10	Средний
23.	7	Средний
24.	9	Средний
25.	13	Высокий
26.	6	Низкий
27.	12	Высокий
28.	7	Средний

Таблица 2 Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности.

Констатирующий этап

1.	13	Высокий
2.	8	Средний
3.	5	Низкий
4.	8	Средний
5.	3	Низкий
6.	7	Средний
7.	7	Средний
8.	4	Низкий
9.	12	Высокий
10.	12	Высокий
11.	2	Низкий
12.	9	Средний
13.	8	Средний
14.	3	Низкий
15.	7	Средний
16.	13	Высокий
17.	12	Высокий
18.	3	Низкий
19.	8	Средний
20.	2	Низкий
21.	9	Средний
22.	7	Средний
23.	10	Средний
24.	9	Средний
25.	7	Средний
26.	11	Средний
27.	9	Средний
28.	10	Средний

Технологическая карта урока окружающего мира тема: «Здоровый образ жизни»

Цели: Знакомить детей с правилами здорового образа жизни. Формировать культуру здорового образа жизни. Воспитывать такие нравственные качества, как аккуратность, чистоплотность, внимание и бережное отношение к своему здоровью. Развивать у детей мотивацию к занятию спортом. Воспитывать силу воли. Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека. Научить следить за состоянием своего здоровья.

Задачи:

Образовательные: способствовать формированию понятия здорового образа жизни и его принципах; способствовать формированию убеждения о необходимости сохранения личного здоровья; формировать познавательную активность учащихся и самостоятельность при получении знаний о здоровом образе жизни.

Развивающие: способствовать развитию умений соблюдения личной гигиены, правил правильного питания, заинтересовать детей в познании самого себя, способствовать развитию навыков самообслуживания, способствовать развитию коммуникативных навыков, умения работать в группах; развивать логическое мышление, интеллектуальные и творческие способности детей, познавательный интерес к изучению предмета.

Воспитательные: содействовать воспитанию и формированию четкой позиции относительно вредных привычек; содействовать воспитанию чувства любви и заботы к собственному организму; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, карточки для работы в группах, компьютерные презентации, правила ЗОЖ для каждого ученика, смайлики для самооценки, DVD «Электронное

приложение к учебнику А.А.Плешакова «Окружающий мир», стенгазета «Здоровый образ жизни», плакаты «Чистота всего полезней - сохранит от всех болезней», «Здоровое питание - основа процветания».

Планируемые результаты: Обучающиеся узнают, что значит вести здоровый образ жизни, сформулируют правила здорового образа жизни и будут учиться их выполнять, вспомнят правила сохранения и укрепления здоровья.

Ход занятия:

Этапы работы	Содержание этапа
Организационный момент.	Настрой обучающихся на учебную деятельность, предмет и тему урока. - Сегодня мы отправимся в страну Здоровья. Мы продолжим разговор о правилах сохранения и укрепления здоровья.
Актуализация знаний. Введение в тему. Словесный метод беседа практический метод	-А знаете, что означает слово «здоровье»? Посмотрим объяснение этого слова в толковом словаре. «Здоровье» - это правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие». -Произнесем волшебные слова, с которыми мы отправимся в страну Здоровья: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу. -Изучение, какого раздела мы с вами закончили? («Мы и наше здоровье»).
Проверка домашнего задания. Фронтальный опрос, беседа	-С помощью чего нужно проводить закаливание? -Назовите мероприятия по закаливанию организма. -Какие правила нужно соблюдать при закаливании? -Какие болезни называются инфекционными? -Что такое аллергия?
Постановка темы урока. беседа	-Каждый день мы говорим и слышим: «Здравствуйте», «Как ваше здоровье?», «Доброго здоровья», «Будьте здоровы». А что означают эти выражения? Когда люди здороваются, они желают другому

	человеку здоровья, благополучия. - Сегодня мы поговорим о самом главном в жизни человека - о здоровье. Тема нашего урока - «Здоровый образ жизни».
Открытие новых знаний. ИКТ, наглядный метод: применение ТСО, объяснение	Электронное приложение к учебнику А.А.Плешакова -Что же такое «здоровый образ жизни»?
Работа по теме урока. Педагогическое сотрудничество, коллективная работа ИКТ, применение ТСО Индивидуальная работа, практический метод беседа	1.Составление кластера «Здоровый образ жизни» 1.Соблюдение чистоты и гигиены. 1)Советы Мойдодыра 2)Загадки о предметах гигиены 2.Правильное питание Советы Веселого повара 3.Сочетание труда и отдыха 4.Больше двигайся, занимайся спортом 5.Не заводи вредных привычек Советы Доктора Пилюлькина 2.Составление правил здорового образа жизни. Работа в тетради- с.66 -Для чего нужно соблюдать эти правила?
Физкультминутка. Здоровье берегающие технологии	Хомка, хомка, хомячок, Хомка - серенький бочок. Хомка с солнышком встает, Моет лапки. Чистит рот, И, все, сделав по порядку, Он идет на физзарядку.
Закрепление изученного. Работа в группах ,дифференцированный подход, технологии личностноориентированного обучения	Обучающиеся выполняют задания по группам. 1 группа-кроссворд 2 группа - синквейн «Здоровье» 3 группа-кластер «Правильное питание» 4 группа-игра «Вредно - полезно»: Читать лежа Смотреть на яркий свет Тереть глаза грязными руками Читать при хорошем освещении Читать в транспорте Делать гимнастику для глаз Улучшать освещение своего рабочего места Чаще бывать на свежем воздухе Употреблять в пищу растительные продукты (морковь, зеленый лук,



	<p>петрушку, помидоры, сладкий красный перец)</p> <p>Смотреть телевизор не меньше 3 ч в день</p> <p>Сидеть как можно ближе к телевизору</p> <p>Если врач выписал тебе очки, носить их обязательно</p> <p>Целый день сидеть за компьютером</p>
<p>Вторичное закрепление. Самостоятельная работа, работа с книгой Игровые технологии</p>	<p>1.Работа в тетрадях («Зажги светофор здоровья»)</p> <p>2.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет» (сигнальные карточки: красный цвет – опасно для здоровья, зеленый - полезно) Выбрать из перечисленных продуктов полезные.</p>
<p>Диагностика. ИКТ, игровые технологии</p>	<p>Тест (Электронное приложение к учебнику) Игра «Верно – неверно»:</p> <p>1)Верно ли, что нужно употреблять больше овощей и фруктов?</p> <p>2)Зарядку обязательно делать каждый день?</p> <p>3)Верно ли, что бананы поднимают настроение?</p> <p>4)Зубы нужно чистить 2 раза в день?</p> <p>5)Верно ли, что отсутствие солнца вызывает депрессию?</p> <p>6)Верно ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока?</p> <p>7)Верно ли, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут?</p> <p>8)Верно ли, что заниматься физическим трудом и физкультурой полезно?</p>
<p>Рефлексия. Познавательнорефлексивный метод</p>	<p>-Кто узнал на уроке что-то новое?</p> <p>-Кто не зря провел время?</p> <p>-Покажите зеленый сигнал (сигнальные карточки «зеленые-красные»), кому понравился урок.</p> <p>-Довольны ли вы своей работой в группе?</p> <p>-Кто будет бережно относиться к своему здоровью, и соблюдать правила здорового образа жизни?</p> <p>-За что вы себя можете похвалить?</p> <p>-Оцените свои достижения (смайлики для самооценки)</p>

	- Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы всегда были здоровы.
Домашнее задание.	Прочитать статью «Здоровый образ жизни» (с.154-157) Ответить на вопросы «Проверь себя» (с.157) Самым активным найти пословицы и загадки о здоровье Написать сочинение «Как я соблюдаю здоровый образ жизни»

Классный час тема: «Здоровый образ жизни»

Цели:

Воспитательная: Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни;

Развивающая: развивать регулятивные УУД (волевая саморегуляция, планирование, целеполагание), познавательные УУД (умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме), коммуникативные УУД (владение диалогической речью, умение организовать и осуществить сотрудничество с учителем и сверстниками); Развивать творческие способности детей; познакомить детей с факторами, положительно и негативно влияющими на здоровье.

Образовательная: расширить знания обучающихся о правилах здорового образа жизни

Принципы воспитания: формирование личностного стиля взаимоотношений с педагогом, создание положительного эмоционального подъёма.

Принципы обучения: наглядности, доступности, систематичности и последовательности.

Методы воспитания: методы формирования социального опыта, мотивации деятельности и поведения (беседа), методы стимулирования и коррекции действий (поощрение и порицание; создание ситуации успеха)

Методы обучения: Словесные; наглядные, методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (практические).

Демонстрационные: доска, иллюстрации

Раздаточные: лист для создания агитационных листовок, иллюстрации, набор канцелярских принадлежностей.

Планируемый результат:

Личностный: обучающиеся осознают значение здорового образа жизни.

Метапредметный: обучающиеся самостоятельно определяют тему классного часа; планируют свою учебную деятельность совместно с учителем; умеют осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме на каждом этапе классного часа; владеют диалогической речью; знают факторы, положительно влияющие на здоровье; выражают свое стремление к здоровому образу жизни

Предметный: Обучающиеся знают правила здорового образа жизни и применяют их на практике.

#### Ход занятия:

Этапы деятельности	Методы	Деятельность педагога	Деятельность детей	Планируемый результат
1. Организационный момент. Задача: сконцентрировать внимание детей; настроить их на предстоящую деятельность	Метод формирования ответственности и обязанности (выполнение педагогического требования)	- Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть! - Давайте друг другу подарим улыбки и сохраним их у себя до конца классного часа!	Выполняют педагогическое требование	Внимание детей собрано; ребята настроились на предстоящую деятельность
2. Мотивационно-целевой. Задача: развить у обучающихся интерес к теме классного часа; совместно с учителем выделить цель и тему классного часа	Метод развития познавательного интереса (формирование готовности к восприятию)	- Я говорю вам, здравствуйте, а это значит, что я желаю вам здоровья - Как вы думаете, почему в приветствии заложено желать друг другу здоровья? (ответы ребят) - Ребята, вы уже догадались какая сегодня тема классного часа? - Верно! Сегодняшнее занятие, ребята, посвящено теме здоровья. - Как вы считаете, какова будет цель нашего занятия?	Отвечают на вопрос, поставленный учителем; выполняют задание предложенное учителем; самостоятельно с помощью наводящих вопросов определяют тему, цель классного часа	Личностные УУД: Личностное самоопределение; Познавательные УУД: целеполагание, волевая саморегуляция
3. Основная часть Задача: познакомить детей с факторами, положительными на здоровье человека, воспитать стремление к здоровому образу жизни	Метод эмоционального стимулирования (создание ситуации успеха, поощрение)	- «Будьте здоровы!» - мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье – это самое ценное, что есть у человека, это то, что не купишь ни на какие деньги. Здоровому все здорово – есть такая поговорка, а больному и мед не вкусен.	Обучающиеся внимательно слушают и понимают речь учителя	Познавательные УУД: логические (построение логических цепей рассуждения); общеучебные (поиск и выделение информации)

<p>3.1. Работа с пословицами Задача: развивать мышление, умение анализировать и объяснять смысл пословиц</p>	<p>Словесный метод (беседа); метод эмоционального стимулирования (поощрение)</p>	<p>- А вот еще есть две пословицы, которые народ сложил о значении здоровья, но, к сожалению, они перепутались. - Ребята, кто желает выйти к доске, и отделить одну пословицу от другой? (на доске слова: здоровье, здоровью, нет, богатства, цены, дороже. Ребята составляют пословицы: Здоровье дороже богатства. Здоровью нет цены.) - А как вы понимаете смысл первой пословицы? - Смысл второй пословицы? - Молодцы ребята! Вы достаточно правильно говорите о смысле пословицах!</p>	<p>Обучающиеся выполняют задание предложенное учителем, выходят к доске, самостоятельно составляют пословицы</p>	
<p>Обучающиеся выполняют задание предложенное учителем, выходят к доске, самостоятельно составляют пословицы здоровья</p>	<p>Методы развития познавательного интереса (стимулирование познавательным содержанием) Методы организации и взаимодействия и накопления социального опыта (временная работа в группах)</p>	<p>- Ребята, у здоровья есть друзья и враги. А кто - есть кто, попробуйте догадаться. На доске вы видите две категории: друзья здоровья и враги здоровья. Если вы считаете данный фактор другом здоровья, переместите его в соответствующий дом, если врагом - переместите в домик, где живут враги здоровья. - Всем понятно, что нужно делать? - Работать будем по цепочке.</p>	<p>Обучающиеся выполняют задание, предложенное учителем. Отвечают на вопросы</p>	<p>Познавательные УУД: логические (выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов)</p>
<p>3.3. Сон Задача: актуализировать знания о сне, как о незаменимом атрибуте здорового образа жизни;</p>	<p>Методы получения новых знаний (рассказ, беседа) Метод развития познавательного интереса (стимулирование познавательным содержанием); метод выработки учебных умений и накопления опыта (упражнения); Временная работа в группах</p>	<p>- Поговорим о некоторых друзьях здоровья. Начнем с такого понятия как крепкий сон. Возможно, вы уже заметили, что если ночью не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным, невнимательным, туго соображаешь. От недосыпа даже желудок начинает плохо работать. Ребенок, который не выспался, теряет аппетит. Выполнять домашнее задание в таком состоянии тоже очень трудно. - Помните: детям нужно много спать, чтобы восстановить</p>	<p>Обучающиеся внимательно слушают учителя; работают со стихотворением</p>	<p>Познавательные УУД: логические (выстраивание рассуждений, выдвижение гипотез, их обоснование) Регулятивные УУД: волевая саморегуляция</p>

		<p>затраченную за день энергию. Учащимся начальной школы рекомендуется спать не менее десяти часов в сутки. А что бы сон был крепким и здоровым, нужно ложиться спать в одно и то же время, не наедаться на ночь, не смотреть перед сном «ужастики», проветривать комнату перед сном. - А теперь я вам раздам стихотворение М. Сёмкиной «Сон». Только вот беда – некоторые слова «вылетели» из стихотворения и перемешались. Я предлагаю вам восстановить стихотворение, используя слова внизу листа. - Давайте проверим, что у нас получилось</p>		
<p>3.4. Спорт Задача: актуализировать знания обучающихся о спорте, как о незаменимом составляющем здорового образа жизни, воспитывать понимание важности спорта в жизни каждого человека</p>	<p>Метод эмоционального стимулирования, словесный метод</p>	<p>- Ребята, какие же вы молодцы! - А теперь поговорим о понятиях, тесно связанных между собой, - свежем воздухе, двигательной активности и закаливании. - Для начала давайте отгадаем загадки: 1. Обувка на стальном ходу, зимой катает нас по льду (коньки) 2. Два колеса, сидушка, руль, Багажник, цепь, педали. Кто сядет на него верхом, тот покорит все дали (велосипед) 3. Сел, коня не запрягал, С горки конь меня помчал. С горы Коняшка вез меня, На горку я тащу коня (Санки) 4. Деревянные гонцы, Словно братья-близнецы! На лыжне вдвоем всегда! Друг без друга никуда! (лыжи) - Ребята, скажите, пожалуйста, что общего у слов-отгадок? (они обозначают спортивный инвентарь) - Совершенно верно, слова отгадки обозначают спортивный</p>	<p>Обучающиеся слушают учителя, активно отгадывают предложенные загадки, представляют свои рассказы, подготовленные заранее.</p>	<p>Познавательные УУД: логические (анализ с целью выведения признаков, выдвижение гипотез и их обоснование) Регулятивные УУД: оценка</p>

		инвентарь! -Ребята из нашего класса подготовили рассказ о некоторых видах спорта, которые их привлекают, давайте дадим им слово!		
3.5. Закаливание Задача: обогащать знания обучающихся о закаливании; воспитывать бережное отношение к здоровью и здоровому образу жизни	Метод развития познавательного интереса (занимательное содержание); словесный метод	-Спорт помогает нам сделать наше пребывание на свежем воздухе интересным и полезным, закалять организм. - Существует три важных правила закаливания: 1. Одеваться нужно обязательно по погоде 2. Делать зарядку ежедневно, заниматься физкультурой или спортом 3. Обтираться влажным полотенцем или принимать прохладный душ - Подружившись со свежим воздухом, двигательной активностью и закаливанием, вы станете ловкими, бодрыми, жизнерадостными.	Обучающиеся внимательно слушают учителя,	Регулятивные УУД: волевая саморегуляция Познавательные УУД: Логические (выведение следствий)
3.6. Правильное питание Задача: Сформировать представления детей о правильном питании. Воспитывать бережное отношение к здоровому образу жизни	Метод эмоционального стимулирования (поощрение); Метод развития познавательного интереса (создание ситуации поиска)	- Неотъемлемой составляющей здоровья является правильное питание. - Ребята, как вы думаете, в чем заключается правильное питание? - Правильное питание-питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. - Как вы думаете, что входит в правильное питание? - Перед вами расположены составляющие правильного питания, ваша задача – оставить только то, что действительно относится к правильному	Обучающиеся отвечают на вопросы, поставленные учителем. Аргументируют свой ответ, работают у доски по желанию	Познавательные УУД: общеучебные умение структурировать знания; умение осознанно и грамотно ставить речевое высказывание в устной форме,

		<p>питанию. (на доске такие составляющие как: каша, кофе, молоко, кефир, банан, «Лимонад», чипсы, груша, яблоко, пирожное, шашлык, свёкла, огурец, виноград, копченая колбаса, майонез, полуфабрикаты, сахарная вата)</p> <p>-Молодцы, ребята!</p> <p>- Ребята, а как вы думаете, почему именно эти продукты относятся к правильному питанию? (отвечают)</p> <p>-А почему эти продукты вы отнесли к не правильному питанию? (отвечают)</p> <p>- Очень важно, чтобы человек питался не только по режиму, но и получал все необходимые компоненты для роста и развития организма, для отличного настроения.</p> <p>- Как вы думаете, какие это компоненты?</p> <p>Чтобы вырасти красивым, В пище должен быть белок.</p> <p>Он в яйце, конечно, есть, В твороге его не счесть. В молоке и в мясе тоже Есть он, и тебе поможет.</p> <p>-Белки - основа жизни человека, это своеобразные кирпичики, строительный материал для клеток.</p> <p>-Человеческие клетки тоже состоят из белка, и благодаря этому человек растёт, становится работоспособным, организм не поддаётся никаким болезням, может им</p>		
--	--	--	--	--



		<p>сопротивляться.  Длительное белковое голодание вызывает слабость и глубокие расстройства. Человеку в среднем требуется ежедневно 100г. белка, а при больших нагрузках – 150г.  - Есть продукты, в которых много белка, есть – с меньшим его количеством.  -Белка много в мясе, рыбе, орехах, сыре, твороге, бобах.  Белки, действительно, своеобразные кирпичики. Но, чтобы построить дом, человеку нужен цемент – кальций. Иначе все клетки рассыплются, как кирпичи без цемента.  Употребляйте больше молочных продуктов.  - Основным источником энергии, строительным материалом для мозга и нервной системы, источником прекрасного настроения служат жиры.  Жир, что в пище мы едим, очень нам необходим, Сохранит температуру, повлияет на фигуру, Защитит от холодов, шубой нам служить готов.  - Жиры находятся в сливочном и растительном масле, в орехах, сметане. Жир – это продовольственный и топливный склад на черный день.  На случай болезни или голода.  Когда начальник начинает голодать, желудок в</p>		
--	--	--	--	--

		<p> панике  телефонирует своему  начальнику – Мозгу:  «Караул,  помогите! Еды нет. Что  делать?  Мозг приказывает:  «Ешьте сами  себя!» И вот тогда из  всех  амбаров и складов, и  погребов  начинают поступать  запасы  продовольствия и  топлива.  Тянутся длинные обозы  с  мешками запасов –  углеводов и  особенно жиров.  Пустеют  склады, худеет человек,  да так,  что остаются одни кожа  да  кости. И нет больше сил  двигаться, и даже  говорить.  Только самые главные:  Мозг и  Сердце, не падают  духом. Пока  есть хоть капелька  топлива, они  мужественно работают  до  конца. Поэтому жир нам  просто  необходим.  - Мышечную  деятельность  содержат в порядке  углеводы.  Фрукты, овощи и  крупы Удивительная  группа,  Нам в тепло и непогоду  Поставляют углеводы,  Нам клетчатку  посылают,  Витамины добавляют  И энергией питают.  - На нашем  пищеварительном  конвейере углеводы  получают  из сахара, различных  круп,  хлеба, овощей, фруктов,  ягод и  варенья. </p>		
--	--	---	--	--

		<p>- Как вы думаете, какие еще нужны компоненты, кроме белков, жиров и углеводов, чтобы наш организм был здоровым?</p> <p>- Витамины - органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Они играют огромную роль в правильном питании. Послушайте, что они говорят о себе: Мы витамины, мы работники, Среди нас таблеток горьких – нет, как нет, Здоровью вашему помощники, Мы всем ребятам шлем привет. Ищите нас в салатах, ягодах, В компотах, соках, овощах, дада! Вы подрастайте, детки, крепкими, И не болейте никогда! Никогда!</p> <p>- Ребята, витамины дают нам один важный совет: «Каждый день съедайте по 5 порций свежих овощей и фруктов и будете здоровы!»</p> <p>- Теперь вы знаете, что все наши сто триллионов клеток очень разборчивы и ничего не желают, есть, кроме .... (ответы детей).</p> <p>- Совершенно верно: белков, жиров, углеводов. Но это еще и витамины, минеральные соли, которые необходимы, чтобы расщеплять белки, жиры</p>		
--	--	--	--	--

		<p>и углеводы, делая их съедобными для клеток. Только при таком питании может быть обеспечено нормальное развитие нашего организма.</p> <p>- Мы часто употребляем в пищу то, что вкусно, что можно быстро приготовить, и не очень задумываемся о полезности и доброкачественности употребляемых продуктов.</p> <p>-Ребята, а есть ли среди вас такие, кто не соблюдает правильное питание?</p>		
<p>3.7. Гигиена</p> <p>Задача: воспитывать понимание важности соблюдения личной гигиены</p>	<p>Метод эмоционального стимулирования (поощрение);</p> <p>Метод развития познавательного интереса (стимулирование занятием содержанием)</p>	<p>- Еще одним важным понятием, сопутствующим здоровью, является чистота. В чистоте нужно содержать все: руки, ноги, лицо, уши, зубы, а также одежду и обувь. И на эту тему в народе есть поговорки.- Болезнетворные микробы, поселившись на ваших грязных руках, равно как и на других частях тела, непременно постараются попасть внутрь вашего организма, и вызвать какое-нибудь заболевание – серьезное (например, желтуху) или не очень серьезное (тошноту, колики в животе). - Этих неприятностей можно избежать, если соблюдать личную гигиену, то есть чистоту.</p> <p>- На доске вы видите строчки букв. Среди букв каждой строчки найдите «спрятавшиеся» слова, обозначающие предметы личной гигиены. - Ребята, все поняли задание? - Кто желает выйти в доску и</p>	<p>Обучающиеся слушают педагога, выполняют задание, предложенное учителем, из строчки букв находят слова, относящиеся к предметам личной гигиены, отвечают на вопросы учителя, активно вступают в диалог</p>	<p>Личностные УУД: самоопределение Регулятивные УУД: волевая саморегуляция Познавательные УУД: умение осознанно и грамотно ставить речевое высказывание в устной форме</p>

		среди букв найти предметы личной гигиены? - А почему вы решили, что это предметы личной гигиены? - Давайте дополним предложение: Это предметы личной гигиены, потому что... - Молодцы ребята!		
3.8. Проектная деятельность – создание агитационных листовок. Задача: побудить обучающихся на создание агитационных листовок для разных категорий людей; воспитывать понимание важности соблюдения здорового образа жизни	Метод развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств детей (творческое задание, создание креативного поля); Метод организации и взаимодействия и накопления социального опыта (временная работа в группах)	- Ребята, мы с вами знаем о том, как важно здоровье. А как вы думаете, всегда ли взрослые люди и дети соблюдают правила здорового образа жизни? -Как вы думаете, а что мы с вами можем сделать, чтобы и другие люди знали о правилах здорового образа жизни? -Все правильно, надо рассказать детям, взрослым, пожилым людям, -Ребята, я предлагаю вам создать агитационные листовки, с помощью которых можно рассказать о здоровом образе жизни для всех тех, для кого важно здоровье, т.е. для всех категорий людей, но для того чтобы приступить к созданию листовок, мы с вами разделимся на группы -Я буду подходить к вам, а вы будите брать из коробочки по 1 жетону. - Если ваш жетон желтого цвета - вы ребята из 1-ой команды, если ваш жетон зеленого цветаваша команда вторая, если ваш жетон красного цвета- ваша команда третья, если же ваш жетон голубого цвета- ваша команда четвертая, а если белого – то вы команда под номером пять. - Ребята, мы с вами не зря распределились на команды, потому что мы сейчас с вами будем изготавливать агитационные листовки. -Вы знаете, что такое агитационные листовки?	Обучающиеся отвечают на вопросы учителя, активно вступают в диалог, Обучающиеся с помощью жеребьевки делятся на группы, договорившись и распределив обязанности между собой, изготавливают агитационные листовки	Коммуникативные УУД (планирование сотрудничества со сверстниками, оценка действий партнера Познавательные УУД: общеучебные (моделирование – преобразование объекта, умения структурировать знания) Познавательные УУД: умение осознанно и грамотно ставить речевое высказывание в устной форме,

		(определение и пример будут висеть на доске) - Каждой команде нужно выбрать представителя, который выберет тему вашей агитационной листовки. - И так, прошу представителей от команды выйти и получить материал для изготовления листовок. - Ребята, у кого уже готовы агитационные листовки, я прошу вас выйти, и представить ее, назвать тему листовки, и то, что вы на ней разместили.		
4. Рефлексия Задача: самооценка результатов деятельности	Словесный метод (беседа); Метод стимулирования (поощрение)	- Наш классный час подходит к концу. - Сегодня мне понравилось с вами работать, вы были активны, внимательны, доброжелательны, у вас получились оригинальные и красивые листовки - Закончите фразу: «Сегодня я узнал...» «Сегодня у меня возникли трудности в ...» - Спасибо вам за классный час. До скорой встречи!	Обучающиеся подводят итоги классного часа совместно с учителем, заканчивают фразу «Сегодня я узнал, сегодня мне понравилось...»	Коммуникативные УУД осознанно и грамотно высказывать свои мысли

### Игра-путешествие «Цветок здоровья»

Цель: дать младшим школьникам основы знаний о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний в своем поведении.

Задачи:

Обучающие: Познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

Развивающие: Развитие познавательных процессов, творческих способностей, воображения, наблюдательности, любознательности, физических способностей

Воспитывающие: Воспитание дружеских отношений в классном коллективе, чувства сотрудничества, ответственности.

Оборудование: Листы форматом А 4, эмблемы команд, ракетки для бадминтона (2 шт.), Воланы (2 шт.), Прыгалки (5 шт.), фломастеры (2 набора), бумажный человечек, цветная бумага (2 набора), ножницы (2 шт.), карандаши, мячи футбольные (2 шт.), ракетки теннисные (2 шт.), шарики теннисные (2 шт.), таблица «Режим дня», таблица «Экология», таблица «Как часто нужно мыть», лепестки для Цветка Здоровья.

Оргмомент.

- Мы отправляемся в путешествие по станциям. На каждой станции нас ждут задания. После выполнения заданий, мы получаем лепесток, который прикрепляем вокруг сердцевины. К концу путешествия мы должны весь Цветок. А что это за Цветок, мы узнаем, когда все лепестки окажутся на своих местах

Представление команд. Каждая команда демонстрирует эмблемы, название и девиз команды.

Конкурс капитанов. Капитанам предлагается прочеканить волан ракеткой для бадминтона. Побеждает тот капитан, который набрал больше очков. - Что ему необходимо для того, чтобы победить.

Викторина «Что я знаю о здоровье?»

- А сейчас давайте проверим, что вы знаете о здоровом образе жизни.

- Я задаю вопросы, а вы – отвечаете. Если ваш ответ «ДА», то вы делаете шаг вперёд и попадаете в следующую «зону», если ответ «НЕТ» - остаётесь на месте.

Учитель стоит от участников на расстоянии 6 шагов («зона»). Если игроки отвечают правильно на все вопросы, они доходят до «зоны» учителя. Если хоть один вопрос неверный – это сразу видно, т.к. ученик находится вне «зоны» учителя.

Вопросы викторины.

1. Зарядка – это источник здоровья и бодрости. (Да)
2. Жвачка сохраняет зубы. (Нет)
3. Морковь замедляет старение организма (Да)
4. Кактусы поглощают излучение от компьютера. (Нет)
5. Каждый день нужно выпивать стакан молока. (Да)
6. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой. (Да)
7. Молоко полезней йогурта. (Нет)
8. Недостаток солнца вызывает депрессию. (Да)
9. Ребёнку достаточно спать 8 часов в сутки. (Нет)
10. Летом можно запастись витаминами на целый год. (Нет)
11. Отказаться от курения легко. (Нет)
12. Взрослые чаще, чем дети ломают ногти. (Да)

- Итак, мы отправляемся в путешествие за Цветком Здоровья.

Станция «Гигиена». На чертёжных листах детям предлагается таблица:

Как часто нужно мыть:
-----------------------



НОГИ	
ТЕЛО	
ГОЛОВА	
ИНТИМНЫЕ МЕСТА	
РУКИ	
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ	

Задача учеников вписать фломастерами соответствующую цифру и объяснить свой выбор.

Станция «Одежда». Участникам игры выдаётся по нарисованному человечку, для которого нужно «сшить одежду». Каждая команда с помощью ножниц из цветной бумаги вырезает необходимые элементы для того, чтобы «одеть» человечка для игры в футбол (1 команда) и для катания на коньках (2 команда).

– Как нужно одеваться в разное время года, для разных мероприятий и почему это важно для здоровья.

Станция «Спорт». На этой станции проводится спортивная эстафета. Провести мяч с помощью ног. Пронести теннисный шарик на ракетке.

- Важен ли спорт для нашего здоровья? Чем он полезен?

Станция «Режим дня». Учитель выясняет, знают ли дети что такое режим и почему полезно его соблюдать. Затем командам предлагается с помощью цветных карандашей нарисовать стрелки у часов, обозначающие время, в которое лучше заниматься данными делами.

Станция «Правильное питание». После беседы о том, как нужно правильно питаться, одной команде предлагается нарисовать полезные продукты, второй команде – вредные для здоровья человека продукты. Капитаны объясняют рисунки команд. Оценивается не только количество рисунков, но и правильность выбора.

Станция «Экология». Участникам игры выдаются плакаты, на которых изображены правила поведения на природе. Дети должны

зачеркнуть красным карандашом те плакаты, где изображены неправильные варианты. Ведущий выясняет, знают ли школьники, чем занимается наука «экология» почему для человека важно охранять природу.

Станция «Здоровые привычки». Учитель рассказывает о том, какую пользу могут принести некоторые привычки, затем выясняется, что есть привычки, которые наносят вред организму человека. Дети доказывают, что от вредных привычек необходимо избавляться. Оценивается домашнее задание этой станции: плакаты «Нет вредным привычкам!»

Итог путешествия.

После того, как все лепестки заняли своё место, учитель переворачивает сердцевину, на которой написано «ЗДОРОВЬЕ». Дети читают названия лепестков.

- Что необходимо для того, чтобы сохранить своё здоровье?

- Посмотрите, как красив наш цветок. Но если убрать один лепесток, цветок уже не поставишь в вазу – он не так красив. Если оторвать несколько лепестков, такой цветок просто погибнет. Так давайте беречь лепестки нашего Цветка Здоровья, и мы проживём долго и счастливо.

Конкурс Поэтический. Ученикам выдаются чертёжные листы с написанными выражениями, которым нужно придумать стихотворное окончание.

Чтоб здоровым быть всегда \_\_\_\_\_

Если хочешь долго жить \_\_\_\_\_

Результаты определения уровня знаний и представлений детей о  
здоровом образе жизни. Контрольный этап

№ п/п	Балл	Уровень
1.	12	Высокий
2.	12	Высокий
3.	6	Низкий
4.	9	Средний
5.	8	Средний
6.	14	Высокий
7.	10	Средний
8.	10	Средний
9.	15	Высокий
10.	15	Высокий
11.	10	Средний
12.	11	Средний
13.	13	Высокий
14.	6	Низкий
15.	14	Высокий
16.	15	Высокий
17.	15	Высокий
18.	11	Средний
19.	13	Высокий
20.	11	Средний
21.	11	Средний
22.	9	Средний
23.	5	Низкий
24.	8	Средний
25.	11	Средний
26.	6	Низкий
27.	11	Средний
28.	6	Низкий

Результаты определения уровня знаний детей о безопасном поведении в различных условиях жизнедеятельности. Контрольный этап

№ п/п	Балл	Уровень
1.	13	Высокий
2.	12	Высокий
3.	6	Низкий
4.	12	Высокий
5.	9	Средний
6.	13	Высокий
7.	11	Средний
8.	10	Средний
9.	15	Высокий
10.	14	Высокий
11.	8	Средний
12.	11	Средний
13.	14	Высокий
14.	5	Низкий
15.	14	Высокий
16.	13	Высокий
17.	17	Высокий
18.	8	Средний
19.	13	Высокий
20.	9	Средний
21.	8	Средний
22.	6	Низкий
23.	10	Средний
24.	9	Средний
25.	11	Средний
26.	11	Средний
27.	9	Средний
28.	10	Средний