



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

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

ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Выпускная квалификационная работа
По направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»
Направленность программы бакалавриата «Начальное образование.
Английский язык»

Проверка на объем заимствований:
68,54 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 14 » 06 20 18 г.
зав. кафедрой ПП и ПМ
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:
Студентка группы ОФ 508/071-5-1
Адамова Ольга Борисовна

Научный руководитель:
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры ПП и ПМ
Фролова Елена Владимировна

Челябинск
2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.....	6
1.1 Здоровый образ жизни и ответственное отношение к нему: характеристика понятий.....	6
1.2 Воспитание ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников	13
1.3 Сравнительный анализ образовательных программ по окружающему миру за 2 класс.....	21
Выводы по главе 1.....	29
Глава 2. Экспериментальная работа по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.....	31
2.1 Организация экспериментального исследования.....	31
2.2 Результаты исследовательской работы.....	40
2.3 Методическое обеспечение уроков по окружающему миру для 2 класса.....	45
Выводы по главе 2.....	56
Заключение	59
Список литературы	63

Введение

Актуальность работы обусловлена тем, что формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых граждан Российской Федерации – на данный момент является одной из серьезных проблем современного общества.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Это закон Российской Федерации "Об образовании", "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения". Указы Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации", "Конвенция о правах ребёнка".

Известно, что младший школьный возраст - решающий в формировании фундамента физического и психического здоровья. Сформированность у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанная потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом являются очень важными элементами на данном этапе. Отношение младшего школьника к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет построить потребность в здоровом образе жизни. Данная потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Несмотря ни на что, проблема формирования исходных представлений о здоровом образе жизни у младших школьников требует дальнейшего изучения, поиска новых подходов к реализации задач по формированию исходных представлений о здоровом образе жизни детей младшего школьного возраста в практической деятельности образовательных учреждений, что обуславливает выбор темы данного исследования:

Воспитание ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

Изучению вопросов формирования и воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников на уроках окружающего мира посвящены многие исследования. Современные ученые и практики (Т.К. Андрищенко, И. И. Григоренко, А. Д. Дубогай, Н. Ф. Денисенко, Н. Ю. Синягина, А. П. Козин, И. В. Кузнецова) и др. доказывают, что в младшем школьном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Противоречие: между необходимостью воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников и недостаточной методической разработанностью учебных программ.

Проблема исследования: каковы возможности уроков окружающего мира в воспитании ответственного отношения здорового образа жизни у младших школьников?

Цель исследования: изучить теоретические аспекты воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников для подготовки методического обеспечения уроков окружающего мира, особенностью которых являются разработанные нами материалы по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Объект исследования: процесс воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.

Предмет исследования: воспитание ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на уроках окружающего мира.

Задачи:

- охарактеризовать понятия здоровый образ жизни и ответственное отношение к нему;

- изучить процесс воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников;

- провести сравнительный анализ образовательных программ по окружающему миру с целью выявления тем, затрагивающих тему здорового образа жизни у младших школьников;

- провести анализ результатов экспериментальной работы;

- разработать методическое обеспечение уроков окружающего мира, включающие в себя элементы воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.

Методы исследования:

* теоретические (анализ, синтез, обобщение);

* эмпирические (тестирование, эксперимент);

* методы обработки и интерпретации результатов.

База исследования: МБОУ г. Чебаркуль.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, выводов по главам, списка литературы в количестве 40 пунктов, 2 таблиц, 4 рисунков.

Глава 1. Теоретические основы воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников

1.1 Здоровый образ жизни и ответственное отношение к нему: характеристика понятий

Существует большое количество понятий здоровья, в основу которых заложена та или иная характеристика. И.А. Гундаров и В.А. Полесский определяют здоровье как «...такое состояние организма и такую форму жизнедеятельности, которые обеспечивают приемлемую длительность жизни, необходимое ее количество (физическое, психическое, социальное) и достаточную социальную дееспособность (на работе и в быту)...».

В.Т. Кудрявцев характеризует данное понятие как «...состояние индивидуума, при котором он полностью выполняет социальные функции и ведет образ жизни, обеспечивающий укрепление, сохранение и развитие этого состояния» [13].

Понятие «здоровье» также рассматривается с различных подходов: биосоциальный, функциональный, здоровье как норма, здоровье как отсутствие болезни. А.В. Решетников, О.А. Шаповалова рассматривают понятие здоровья как выполнение человеком своих функций, для чего необходимо хорошее физическое и психическое состояние, так же как и здоровье определяется через диалектическое единство биологического и социального.

А.И. Пальцев определяет понятие здоровье с историко-философских позиций на определенные группы:

а) человек считается здоровым, если он способен выполнять полноценно свои функции;

б) здоровье представляет собой состояние динамического равновесия-гомеорезис и статическое равновесия – гомеостазис;

в) способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям;

г) необходимость максимального сохранения активной жизнедеятельности человека;

д) содержание здоровья должно оцениваться с трех позиций: биологической, социальной и психологической.

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что понятие «здоровье» рассматривалось в контексте конкретного направления: медицинского, социального и др. В педагогической науке здоровье не выступало главной ценностью личности.

В педагогической практике отсутствовала система обучения методикам сохранения здоровья на разных этапах возрастного развития человека, что привело к катастрофическому ухудшению его состояния у населения, и особенно детского. Впрочем, наличие у человека знаний о здоровье и способах его сохранения еще не гарантирует то, что он будет следовать им.

Интерпретирование понятия довольно объемно и с разных точек зрения характеризуется по-разному. В официальном определении под ЗОЖ подразумевается образ жизни, направленный на общее укрепление здоровья и предупреждение развития риска различного рода заболеваний, а в философско-социологическом направлении — как проблема глобального масштаба, которая является неотъемлемой составляющей жизни общества.

Существуют и медико-биологические, и психолого-педагогические определения. Они различны по звучанию, однако имеют одинаковый смысл, который сводится к тому, что ЗОЖ, в первую очередь, направлен на

укрепление организма и общего здоровья отдельного индивидуума в обществе.

Специалисты в области медицины утверждают, что здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, другие факторы влияют гораздо меньшим образом. [20] Таким образом, влияние уровня системы здравоохранения составляет 10%, генетической базы и окружающей среды — соответственно по 20%.

Одна из многочисленных трактовок ЗОЖ, принятых в социологии, предполагает определение через понятие образа жизни.

Все вышесказанное можно свести к одной логической цепочке.

Прежде всего, образ жизни – это тип жизнедеятельности людей, обусловленный традициями и ценностями конкретного общества.

Во-вторых, существенными характеристиками образа жизни являются: труд (учеба), быт, общественно-политическая и культурная деятельность, а также различные субъективно-личностные проявления (привычки, поведенческие стратегии и проч.).

И, в-третьих, если содержание и организация основных характеристик способствуют поддержанию и укреплению здоровья, то речь идет о реализации здорового образа жизни. [28] Данный подход носит несколько операциональный характер, однако его применение оправдано в рамках феноменологического этапа определения понятий.

Ведение здорового образа жизни предполагает:

1. разностороннее и полноценное развитие всех аспектов человеческой жизни;
2. увеличение продолжительности активного долголетия;
3. участие человека, независимо от его возраста, в трудовой, социальной, семейной деятельности.

Тема здорового образа жизни стала актуальной в семидесятых годах прошлого столетия. Произошло это в связи с изменениями среды обитания

человека, возрастанием продолжительности жизни, воздействием экологической обстановки на здоровье и организм.

Люди в современном обществе в основном ведут малоактивный образ жизни, располагают достаточным количеством свободного времени, зачастую не уделяют внимания своему рациону питания. Несмотря на это, расслабляться в эмоциональном и психологическом плане не приходится. Резкое возрастание скорости жизни привело к появлению многочисленных стрессовых факторов.

Все вышеперечисленные факторы весьма негативным образом влияют на человека. Медицинские работники отмечают, что с каждым годом, количество наследственных болезней увеличивается. Все это привело к закономерному поиску решения того, как в реалиях современного мира оставаться физически и духовно здоровым, жить не только долго, но и сохранять активность.

Важный шаг на пути к ведению здорового образа жизни — это баланс между отдыхом и активной деятельностью. [7]. Для того чтобы привести в норму свой график, необходимо взглянуть на дела, выполняемые в течении дня. Подход к планированию времени должен быть исключительно систематическим.

Рационально распределять отдых и труд — это правильно чередовать периоды умственного и физического напряжения с полным расслаблением, то есть сном.

Вести здоровый образ жизни невозможно без соблюдения определенных норм в питании. Правильный и здоровый рацион предполагает достаточно обширный перечень рекомендаций и советов, но существуют и общие принципы, руководствуясь которыми можно изменить свои привычки питания: [33].

- исключить из меню крепкий чай, кофе;

- отказаться от регулярного употребления быстрых углеводов, к которым относятся газированные напитки, сдоба, чипсы, фаст-фуд и подобные им продукты;
- не устраивать поздних ужинов и перекусов;
- ограничить потребление жиров животного происхождения;
- значительно сократить белковую животную пищу и включить в меню диетическое мясо кролика и птицы;
- включить в меню как можно больше растительных продуктов;
- перейти на дробное питание;
- питаться исключительно свежими продуктами;
- пить в достаточном количестве жидкость;
- соотносить количество еды с затрачиваемой энергией.

Продукты и приготовленная еда должны быть натуральными, иметь высокую пищевую ценность — содержать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы.

Помимо этого, важной составляющей здорового образа жизни является активный образ жизни. [37]. В связи с появлением технологий и устройств, которые облегчают человеческий труд и другие аспекты жизнедеятельности, необходимость в физической активности значительно снизилась. Вне дома и места работы человек передвигается на транспорте.

Возместить недостаток двигательной активности можно разнообразными способами. Их выбор нужно делать исключительно индивидуально. Необходимо всегда помнить, что без двигательной активности поддерживать организм в тонусе практически невозможно. Физические нагрузки необходимо увеличивать постепенно. Для начинающих, практикующих ЗОЖ, достаточно уделять по полчаса в день физическим упражнениям.

Важной составляющей здорового образа жизни является также укрепление здоровья и профилактика заболеваний.

Без закаливания и укрепления организма иммунитет человека снижен. [27]. Это отрицательно сказывается как на жизненном тонусе, так и приводит к повышенному риску заболеваемости. Укрепить организм помогут такие препараты, как настойка женьшеня или элеутерококк, которые продаются в аптеке, домашние фитопрепараты, закаливание.

Чтобы закалить организм, не нужно сразу же прибегать к обливаниям и купаниям в холодной воде. Начинать можно с контрастного душа. Перепад температуры воды должен быть небольшим. Закаливание способствует как повышению иммунного статуса, так и укрепляет сосудистую систему, поднимает общий тонус и стимулирует нервную вегетативную систему.

Необходимо уделять повышенное внимание нервной системе и психологическому состоянию. [35]. Раздражительность, нервное напряжение, сильное волнение, постоянные стрессы — главные причины преждевременного старения. Нервозность негативно влияет не только на физиологические процессы, но и провоцирует патологические изменения и в клеточных, и в тканевых структурах. Нервничают и злятся время от времени все. Главное, не накапливать и не держать в себе негативные эмоции, а «выплескивать» их.

Не последнюю роль в укреплении и поддержании здоровья играет масса тела. Вес всегда должен контролироваться. Его избыток становится дополнительным фактором, способствующим риску развития различных патологий, включая эндокринные, сосудистые, сердечные.

Изучение самосохранительного поведения, факторов антириска и здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) является одним из ключевых направлений исследований в такой отрасли социологической науки, как социология здоровья.

В отечественной науке данная отрасль начала активно развиваться в 1990-х гг., когда российские исследователи предприняли попытку выделить индивидуальное и общественное здоровье в качестве объекта отдельной социологической теории. Тогда же возник и термин «социология здоровья»,

понимаемый как специальная ветвь социологии, в фокусе внимания которой находится комплекс факторов (таких, как труд, быт, отдых, образ жизни и проч.), способствующих укреплению (разрушению) здоровья человека. [21].

Отношение к здоровому образу жизни изучается социологами в контексте более широкого направления исследований относительно формирования здорового образа жизни тех или иных групп населения.

В зависимости от цели исследования изучение отношения населения к ЗОЖ может быть направлено на:

1) анализ текущей ситуации (выявление мнения населения, степени информированности относительно различных аспектов ЗОЖ);

2) анализ реакции населения на принимаемые меры по формированию ЗОЖ (как правило, в сравнительных исследованиях).

Отношение населения к ЗОЖ понимается как комплекс мнений, стереотипов, настроений, убеждений [9] относительно таких ключевых составляющих исследования здорового образа жизни, как физическая активность, питание, сон, склонность к вредным привычкам, практика профилактических медицинских осмотров и проч.

Таким образом здоровый образ жизни, по определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

В.Т. Кудрявцев же характеризует понятие воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни как «состояние индивидуума, при котором он полностью выполняет социальные функции и ведет образ жизни, обеспечивающий укрепление, сохранение и развитие этого состояния».

1.2 Воспитание ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников

В условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) и профессиональных стандартов педагогов предъявляются новые требования к воспитанию ответственного отношения к здоровью обучающихся как к осознанному выполнению правил здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС, основная образовательная программа, разрабатываемая образовательной организацией, должна содержать такие направления, как формирование культуры здорового образа жизни, создавать здоровьесберегающую среду в образовательных учреждениях, формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни [1; 2].

Проблема формирования у учеников ценностного отношения к здоровью остается одной из самых трудно решаемых педагогических задач [24]. В ФГОС при становлении личностных характеристик выпускника предъявляется одно из требований, включающих осознанное выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, который безопасен для человека и окружающей среды

Здоровье населения, и в частности школьников, является важной составляющей социального, культурного и экономического развития любой страны. В современной социокультурной ситуации растет понимание роли здоровья населения как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества, а также как несомненной ценности.

Поэтому в настоящее время наблюдается динамика роста интереса ученых различных отраслей к данной проблеме, ибо число детей с хроническими заболеваниями постоянно растет.

Дети относятся к наиболее уязвимым социальным слоям и нуждаются в повышенном внимании со стороны общества, в особой охране их здоровья, в частности, со стороны государства.

Здоровье дается людям природой и нуждается в сохранении. Однако на протяжении жизни есть периоды, когда на человека оказывают влияние большое количество факторов, которые могут отрицательно сказаться на его здоровье. [10]. Одним из таких периодов является школьная пора. На этом промежутке жизни организм школьника особенно подвержен негативному влиянию.

На современном этапе усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы:

- интенсификация учебного процесса;
- сложность учебных программ;
- недостаток двигательной активности учащихся;
- несоблюдение физиолого-гигиенических и психолого-педагогических требований к организации учебного процесса;
- стрессовые воздействия авторитарной педагогики; - отсутствие индивидуального подхода к учащимся;
- неправильное питание;
- недостаточная психолого-педагогическая подготовка педагогов по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей;
- отсутствие культуры здорового образа жизни у педагогов.

При грамотном проведении учебно-воспитательного процесса необходимо учитывать все названные факторы и провести работу по снижению их до минимума.

Вопрос сохранения здоровья требует длительной работы. Прежде всего, необходимо объяснить школьникам, что нужно вести здоровый образ жизни, ибо именно в данном возрастном периоде формируется основа бережного отношения к своему здоровью. Если правильный образ жизни

станет привычным, то в дальнейшем ребенок будет придерживаться его постоянно.

Важно сформировать мотивацию к ведению здорового образа жизни. Эту работу следует начинать с дошкольного возраста и грамотно продолжать ее уже в начальной школе.

Для этого необходимо соблюдать следующие условия: [36].

- создание среды, стимулирующей ведение здорового образа жизни;
- знакомство с понятиями «здоровье», «режим дня», с факторами, воздействующими на здоровье, с принципами здорового образа жизни;
- знание и учет педагогами возрастных особенностей физического и психического развития личности;
- развитие навыков самоконтроля, самопознания, самооценки;
- формирование навыков саморегуляции, ответственного отношения к своему здоровью, культуры здорового образа жизни, желания заниматься физической культурой и спортом;
- негативного отношения к вредным привычкам (пьянства, курения, наркомании, токсикомании) и умения им противостоять.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования отношения к своему здоровью как ценности, ибо развитие ребенка в данный период это состояние непрерывного изменения организма, его становления. Это процесс, при котором неизбежно происходят изменения.

Характерным для младшего школьного возраста является незавершенность процессов развития, которая и определяет специфику реакций детского организма на внешние воздействия.

Для школьников особенно важно соблюдение гигиенических нормативов и атмосферы доброжелательности, т. к. возраст от 6 до 11 лет считается наиболее критическим [13]. В этот период одной из наиболее распространенных проблем является нарушение зрения (чаще близорукость (миопия)).

Педагог должен быть осведомлен о том, что при средней и высокой степени близорукости учащимся противопоказаны умственные и физические перегрузки, работа в наклонном положении, поднятие тяжестей, прыжки, нервные нагрузки.

Среди мер профилактики начальных проявлений близорукости в процессе внеклассной работы рекомендуется тренировка аппарата аккомодации [17]. Это могут быть простые упражнения, заключающиеся в рассмотрении объектов, находящихся на разном расстоянии.

Можно предложить школьникам быстро переводить взгляд с близко расположенного предмета (палец, карандаш, точка на оконном стекле, комнатный цветок и т. д.) на удаленный (противостоящий дом, облако, дерево) и обратно. Систематическое выполнение упражнений приводит к совершенствованию аккомодации, уменьшает начальные признаки ее нарушения.

Для профилактики зрительного утомления эффективным средством является активный отдых, включающий в себя смену вида деятельности. Например, несколько несложных движений, разминка, ходьба по классу.

Методика выполнения специальных заданий и упражнений для профилактики миопии определяется следующими задачами:

- общее укрепление организма;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, мышечной системы глаза;
- улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- укрепление склеры.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система также находится в процессе дальнейшего развития. Не завершено развитие мышечных волокон сердца и его собственной сосудистой сети. Наблюдается высокая интенсивность кровотока при низком уровне артериального давления.

Если увеличение физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему происходит постепенно, то имеет место необъяснимая адаптация, однако при воздействии чрезвычайных нагрузок и частом их повторении

могут возникнуть различные патологические явления, как в самой сердечной системе, так и в клапанах сердца или в сосудах. [16].

Особенности развития мышц и тканей сердца и легких создают благоприятную почву для развития различных инфекций.

Легко возбудим дыхательный центр, что почти всегда вызывает значительное учащение дыхания даже при легком психическом возбуждении, незначительном физическом напряжении. Учителю важно регулярно проветривать классное помещение и осуществлять прогулки на свежем воздухе по мере их возможности. [30]. Высшая нервная деятельность детей младшего школьного возраста очень неустойчива.

Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому учебные занятия должны строиться с учетом психофизиологических особенностей младших школьников.

При построении учебного процесса в образовательном учреждении также следует учитывать основные функции высшей нервной деятельности как координатора всех физиологических функций организма. Именно от особенностей высшей нервной деятельности каждого школьника зависит его поведение.

Учителю следует знать особенности высшей нервной деятельности, учитывать объективные физиологические особенности детей, правильно организовать работу, предупредить утомление и не допустить переутомление.

Допустимое утомление снимается в период правильно организованной перемены, а также в течение 1, 1,5-часового отдыха после уроков. В состоянии переутомления у школьника значительно уменьшаются защитные свойства организма, он становится восприимчив к любым неблагоприятным воздействиям. [31].

Если не предпринимаются восстановительные оздоровительные мероприятия и продолжается работа на фоне переутомления, то развивается невроз с вовлечением в патологический процесс других систем организма.

Многие педагоги отмечают такое явление как «детская нервность», относящееся ко временным нарушениям поведения школьников.

От перегрузки мозга новой дополнительной информацией развиваются «информационные неврозы», число которых постоянно растет. Л.Н. Шакола выявил, что увеличение дополнительных нагрузок на анализаторные функции вызывает перенапряжение нервной системы и переутомление. Отдельные проявления неврозов могут наблюдаться у младших школьников уже в первый год школьного обучения.

Неврастения характеризуется повышенной психической и физической утомляемостью, рассеянностью, снижением работоспособности и др. Наиболее типичны жалобы на упадок сил, отсутствие энергии, разбитость, непереносимость обычных нагрузок, нарушение сна и др. [17].

При неврозе навязчивых состояний характерны боязнь открытого пространства, определенного положения, страх, неспособность выполнения каких-либо привычных функций и т. д. Истерия проявляется двигательными и сенсорными расстройствами.

Двигательные расстройства, произвольные движения особенно усиливаются при фиксации внимания. Таким образом, мы видим, что переутомление характеризуется серьезными проблемами в состоянии здоровья учащихся, ухудшением нервно-психического и физического состояния, снижением работоспособности.

Ухудшается общая работоспособность, сон, усиливается потливость, сердцебиение и т. д. Если такие проявления психических расстройств появились уже в первый год обучения в школе, педагог должен очень грамотно и своевременно отреагировать.

Объем информации и темп жизни школьника постоянно растет и требует современных подходов к построению учебно-воспитательного процесса. Рекомендуются игры, физические упражнения с музыкальным сопровождением, массаж, длительные прогулки, плавание, психотерапия, фитотерапия, правильное питание с включением витаминов и др. [22].

Необходим индивидуальный подход к обучающимся, который должен выражаться в определении индивидуальной нагрузки с учетом его конституционной характеристики типа высшей нервной деятельности во избежание отклонений в состоянии здоровья, переутомления, перегрузок, которые могут повлечь за собой серьезные нарушения в поведении младших школьников.

На наш взгляд, воспитание здорового поколения связано с принятием здоровья как высшей жизненной ценности. В современном обществе в целом и на уровне сознания человека в частности здоровье не принималось как ценность воспитания личности и не выступало нормой поведения и деятельности.

Все больше представителей педагогической теории и практики сходятся во мнении, что здоровье – это не только медицинская, но и педагогическая категория.

По нашему мнению, педагогический процесс должен быть направлен на обеспечение оптимальных условий для достижения поставленных целей здоровьесбережения ребенка.

Работа педагога по данной проблеме должна носить системный характер, опираясь на организацию внеклассных мероприятий оздоровительной направленности. Кроме того, необходимы разнообразные формы такой работы на уроках.

Систематическая работа позволит привить умения и навыки здорового образа жизни, событийные же мероприятия (праздники, соревнования, игровые программы) создают ситуации успеха для обучающихся, что становится средством формирования мотивации и желания продолжать работу в данном направлении.

Немаловажным условием организации работы по воспитанию ответственного отношения к здоровью является создание положительного эмоционального настроения. [23].

Таким образом, младший школьный возраст является самым подходящим для формирования навыков культуры здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности. Для этого нужно знать особенности данного возрастного периода, учитывать их при организации учебно-воспитательного процесса, распределении физической нагрузки и соблюдать все необходимые психолого-педагогические и физиолого-гигиенические требования.

Следует полагать, что процесс воспитания ответственного отношения к своему здоровью у младших школьников будет способствовать улучшению состояния здоровья, если ребенок выступит активным субъектом этой деятельности. А для этого необходимо формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья.

1.3 Сравнительный анализ современных учебных программ по окружающему миру для начальной школы во 2 классе.

Таблица 1.

	Школа России	Перспектива	Перспективная начальная школа	Начальная школа 21 века
Авторы	Плешаков А.А.	Плешаков А.А., Новицкая М.Ю.	О.Н. Федотова, Г. В. Трафимова, С.А. Трафимов	Виноградова Н.Ф.
Комплект	Учебник «Окружающий мир» (2 ч.), рабочая тетрадь (2 ч.), CD, тесты, методические рекомендации	Учебник «Окружающий мир» (2 ч.), рабочая тетрадь. (2 ч.)	Для каждого класса разработан учебник, хрестоматия, тетрадь для самостоятельных работ	Учебник «Окружающий мир», рабочие тетради «Думаем фантазируем», «Наблюдаем и трудимся», CD, методическое пособие
Задачи	- формирование уважительного отношения к семье, населенному пункту, региону, в котором проживают дети, к России, ее природе и культуре, истории и	- уважительно отношение к семье, к городу или деревне, а также к региону, в котором проживают дети, к России, её природе и культуре, истории; -понимания	- сохранение и поддержка индивидуальности ребенка на основе учета его жизненного опыта; - формирование у школьников УУД, основанных на способности	- предметные – способствовать формированию представлений о природе, человеке и обществе, элементарной ориентировке в доступных естественнонаучных, обществоведческих, исторических понятиях, развитию целостного восприятия окружающего мира;

	<p>современно й жизни;</p> <p>-осознание ребенком ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем;</p> <p>- формирование модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.</p>	<p>ценности, целостности и многообразия окружающего мира, понимание своего места в нём;</p> <p>-модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.</p>	<p>ребенка наблюдать и анализировать, выделять существенные признаки и на их основе проводить обобщение;</p> <p>- развитие умений работы с научно-популярной и справочной литературой, проведения фенологических наблюдений, физических опытов, простейших измерений;</p> <p>- воспитание у школьников бережного отношения к объектам природы и результатам труда людей, сознательного отношения к здоровому образу жизни, формирование</p>	<p>- метапредметные - способствовать осознанию учащимися связей в природном и социальном мире, способствовать формированию общеучебных умений (выделять существенные и несущественные признаки, классифицию, понимать главную мысль научного текста, фиксировать результаты наблюдений);способствовать формированию элементарной эрудиции ребёнка, ноого общей культуры, овладению знаниями, превышающими минимум содержания образования;</p> <p>- личностные - способствовать социализации ребёнка, воспитанию эмоционально – положительного взгляда на мир, формированию нравственных и эстетических</p>
--	---	---	---	---

			<p>экологическ ой культуры, навыков нравственно го поведения; осознание ценности, целостности и многообрази я окружающег о мира, своего места в нем;</p> <p>- формирован ие модели безопасного поведения в условиях повседневн й жизни и в различных опасных и чрезвычайны х ситуациях;</p>	<p>чувств.</p>
<p>Особеннос ти содержани я</p>	<p>ведущим является проблемно- поисковый подход, обеспечива ющий «открытие» детьми нового знания и активное освоение различных</p>	<p>в курсе раскрываетс я структура понятия «окружающ ий мир» в единстве трех его составляющ их: природа, культура, человек. Эти три составляющ</p>	<p>Содержание учебников, учитывая потребности и интересы современног о ребенка, предлагает ему участие в работе научного клуба младшего школьника</p>	<p>- Принцип интеграции – соотношение между естественнонаучны ми знаниями и знаниями, отражающими различные виды человеческой деятельности и систему общественных отношений.</p>

	<p>способов познания. Автор предполагает наличие на уроках разнообразных видов деятельности и учащихся:</p> <p>1) распознавание природных объектов с помощью специально разработанного для начальной школы атласа-определителя; 2) моделирование экологических связей с помощью графических и динамических схем (моделей); 3) экологическая деятельность, включающая анализ собственного отношения к миру</p>	<p>ие последовательно рассматриваются на разных социокультурных уровнях общества (семья, школа, малая родина, родная страна и др.), благодаря чему определяются главные педагогические подходы к освоению предмета: коммуникативно-деятельностный, культурно-исторический, духовно-ориентированный.</p>	<p>«Мы и окружающий мир» или проектную деятельность посредством переписки с клубом или выхода в Интернет (внеурочная деятельность); социальные игры на уроках (роль консультанта, экспериментатора, докладчика, председателя заседания научного клуба младшего школьника и др). Учебные тексты учебников комплекта построены с учетом возможности оценки учебных достижений</p>	<p>- Педоцентрический принцип – определяет наиболее актуальные для ребенка этого возраста знания, необходимых для его индивидуального, психического и личностного развития, а также последующего успешного обучения; предоставление каждому школьнику возможности удовлетворить свои познавательные интересы, проявить свои склонности и таланты.</p> <p>- Культурологический принцип – понимается как обеспечение широкого эрудиционного фона обучения, что дает возможность развивать общую культуру школьника, его возрастную эрудицию.</p> <p>- Принцип экологизации – определяется социальной</p>
--	---	---	---	--

	<p>природы и поведения в нем, оценку поступков других людей, выработку соответствующих норм и правил, которая осуществляется с помощью специально разработанной книги для чтения по экологической этике. Содержание раскрывается с опорой на следующие ведущие идеи: 1) идея многообразия мира; 2) идея целостности мира; 3) идея уважения к миру</p>			<p>значимостью решения задачи экологического образования младшего школьника при ознакомлении его с окружающим миром.</p> <p>- Принцип поступательности – обеспечивает постепенность, последовательность и перспективность обучения, возможность успешного изучения соответствующих естественнонаучных и гуманитарных предметов в среднем звене школы.</p> <p>- Краеведческий принцип – обязывает учителя при изучении природы и общественных явлений широко использовать местное окружение, проводить экскурсии на природу, в места трудовой деятельности людей, в краеведческий, исторический музей</p>
--	---	--	--	--

				и т.п.
Моменты, затрагивающие ЗОЖ	«Строение тела человека», «Если хочешь быть здоров».	«Укрепление и охрана здоровья летом и осенью», «Укрепление и охрана здоровья зимой», «Укрепление и охрана здоровья весной».	«Режим дня школьника», «Личная гигиена», «Игры на воздухе», «Чистота – залог здоровья», «Режим питания», «Причины простудных заболеваний»	«Чем люди похожи», «Ты и твоё здоровье», «Значение режима дня, гигиены и закаливания», «Физическая культура», «Здоровое питание».

Таким образом, наиболее полно темы, касающиеся здорового образа жизни младших школьников, представлены в программах «Перспективная начальная школа» и «Начальная школа 21 века». В задачах программ изложены модели безопасного поведения школьников, но этого, на наш взгляд, недостаточно, так как проблема здорового образа жизни не является основным пунктом в представленных программах. В связи с чем, в параграфе 2.3 мы представили разработанное нами методическое обеспечение уроков, которое позволит углубить знания о воспитании ответственного отношения у младших школьников на уроках окружающего мира.

Выводы по 1 главе

Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме исследования позволил выявить следующее:

В.Т. Кудрявцев характеризует понятие воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни как «...состояние индивидуума, при котором он полностью выполняет социальные функции и ведет образ жизни, обеспечивающий укрепление, сохранение и развитие этого состояния».

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. Здоровый образ жизни младших школьников отличается от взрослых тем, что он у них складывается от окружающего мира, влияния социума, а самое главное – отношения родителей к этому вопросу. То есть младший школьник, в основном, делает этот выбор не самостоятельно.

Младший школьный возраст является самым подходящим чтобы сформировать навыки культуры здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности. Для этого необходимо знать особенности данного возрастного периода, учитывать их при организации учебно-воспитательного процесса, распределении физической нагрузки и соблюдать необходимые психолого-педагогические и физиолого-гигиенические требования.

Следует полагать, что процесс воспитания ответственного отношения к своему здоровью у младших школьников будет способствовать улучшению состояния здоровья, если ребенок выступит активным субъектом этой деятельности. А для этого необходимо формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное

отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья.

Проанализировав программы «Школа России», «Перспектива», «Перспективная начальная школа», «Начальная школа 21 века» для 2 класса по окружающему миру, мы пришли к выводу, что не во всех программах уделяется достаточно внимания здоровому образу жизни. В связи с чем, в параграфе 2.3 мы представили разработанные нами конспекты уроков, которые позволят углубить знания о воспитании ответственного отношения у младших школьников на уроках окружающего мира.

Глава 2. Экспериментальная работа по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.

2.1 Организация экспериментального исследования.

Планирование экспериментального исследования осуществлялось в соответствии с задачами и целью нашего исследования, а так же с учетом теоретических положений, которые представлены в первой главе нашей работы.

Цель экспериментального исследования – изучить уровень сформированности ответственного отношения к здоровому образу жизни, а так же уровень осведомленности родителей о здоровом образе жизни и отношении к своему здоровью и здоровью своих детей.

Педагогический эксперимент – это хорошо продуманное исследование, направленное на проверку и обоснование заранее разработанных предложений, в ходе которого исследователь может изменять некоторый фактор (или факторы), поддерживая неизменными остальные и наблюдает результаты систематических изменений.

Экспериментальная работа проходила поэтапно:

- Организационный этап. На данном этапе решались следующие задачи:
 - Определение экспериментальной базы
 - Отбор психолого – педагогических методик
- Констатирующий этап эксперимента
- Обобщающий этап эксперимента. Проводился анализ и обобщение результатов эксперимента.
- Разработка конспектов уроков.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ г. Чебаркуль. В исследовании приняли участие ученики 2 – в класса в количестве 30 человек. Возраст учеников эксперимента – 8-9 лет, 20 родителей, и один педагог.

В качестве диагностического инструментария для изучений уровня сформированности ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников были использованы методики:

- Тест « Азбука здоровья» Дети отвечали на следующие вопросы:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

- Завтрак 8.00 9.00
- Обед 13.00 15.00
- Полдник 16.00 18.00
- Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Данная анкета позволит установить уровень знаний детей младшего школьного возраста о здоровом образе жизни, о строении своего тела и осознанность этих знаний.

Ключ к анкете № 1 для детей младшего школьного возраста

1.

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

2.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

- Завтрак 8.00 9.00
- Обед 13.00 15.00
- Полдник 16.00 18.00
- Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

3.

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

4.

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

5.

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

6.

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

- Анкета для родителей «Здоровый образ жизни семьи».

1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?

- Правильное питание
- Соблюдение режима дня
- Благоприятные условия окружающей среды
- Гармоничные отношения в семье
- Занятия физической культурой
- Другое _____

2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?

- Экологические загрязнения
- Наследственные заболевания
- Недостаточный уровень двигательной активности
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Другое _____

3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?

- Хорошее
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение года?

- Да , (_____) раз?
- Нет

5. Как вы проводите выходные с ребенком?

• _____

6. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?

-Да

-Нет

7. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер), выходные дни)

- Занятия рисованием, лепкой, конструирование
- Подвижные игры
- Пешие прогулки вместе с родителями
- Прослушивание рассказов, сказок
- Просмотр детских телевизионных передач
- Занятия физическими упражнениями
- Другое _____

8. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?

- Посещение врачей

- Занятия физическими упражнениями
- Закаливание
- Дыхательная гимнастика
- Массаж
- Прогулки на свежем воздухе
- Правильное питание
- Другое _____

9. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?

- Регулярно
- От случая к случаю
- Не уделяю
- Другое _____

10. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие

- Отсутствие специальных знаний и умений
- Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости
- Причины в собственной инертности
- Другое _____

11. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?

- Профилактика простудных заболеваний
- Организация рационального питания
- Двигательный режим ребенка дошкольного возраста
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
- Закаливание ребенка дошкольного возраста
- Режим дня дошкольника
- Физическая и психологическая готовность к школе
- Другое _____

12. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?

- Утренняя зарядка
- Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

- Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)
- Пешие прогулки
- Занятия спортом
- Туризм
- Другое _____

13. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

- Регулярно
 - От случая к случаю
 - Не занимаюсь
 - Другое _____

14. Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на _____%, потому что _____»

- Исследование влияния газированных напитков на здоровье младших школьников и отношение детей к нему.

В последние несколько лет врачи и общественность все больше стали говорить о вреде газированных напитков на организм человека.

Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко на Конгрессе педиатров России говорил о том, что нужно бороться с вредной пищей и следует запретить её продажу в образовательных учреждениях. Он назвал чипсы, гамбургеры и газированные напитки «суррогатным, вредным питанием». В борьбе с этой нездоровой пищей Г. Онищенко призвал «проявить твердую волю»..., так как «те пищевые привычки, которые прививаются детям в детстве, остаются с ними всю жизнь» [4].

Несмотря на это количество учеников, которые употребляют вредные газированные напитки не уменьшается, а стремительно увеличивается.

Именно поэтому, целью нашего исследования стало изучение влияния газированных напитков, а именно «Кока-кола» на здоровье младших школьников.

Пристрастие людей к газированным напиткам известно с давних времен. Ещё в XVII веке появляются и первые сладкие напитки, еще не газированные. В XVIII веке ученые поняли, что именно вызывает появление пузырей и, создали газировочный аппарат.

Напитки компании «Кока-кола» впервые появились в бывшем СССР в 1979 году, во время подготовки Олимпийских игр в Москве. «Кока-Кола» — самый популярный напиток в России, являлся лауреатом национальной премии «Товар Года» в 1999, 2000, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007 и 2009 годах.

Химический состав кока-колы очень разнообразен. Этот напиток содержит такие вещества, как:

- синтетические сахарозаменители – цикламат, ацесульфам калия (Е 950), аспартам (который распадается на формальдегид и метанол);
- кислоты — фосфорную кислоту, орто-фосфорную кислоту, лимонную кислоту;
- усилители вкуса, красители и консерванты — Е 621, Е 211, Е150d, Е 171-173 и др. [20].

Нами было проведено анкетирование учащихся начальных классов с целью изучения масштаба употребления газированного напитка кока-колы младшими школьниками и выяснения знаний учащихся о его вредном влиянии на здоровье человека.

В анкетировании приняли участие младшие школьники в количестве 97 человек параллелей вторых (2 «А», 2 «Б», 2 «В») классов.

Целью анкетирования было изучение масштаба употребления газированного напитка учащимися младших классов.

Результаты исследований будут представлены в пункте 2.2

2.2 Анализ и обобщение результатов исследования

Анализ результатов письменного теста:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Этот вопрос вызвал затруднение у 20 человек (67%), полностью справились 10 человек (33%).

Не все обучающиеся могут правильно определить предметы личной гигиены.

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

На это вопрос правильно ответили все учащиеся – 30 человек (100%)

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав?

Правильно ответили на поставленный вопрос 25 учеников (83%), неверный ответ дали 5 учеников (17%).

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки

Правильно ответили 16 учеников (53%), неверный ответ дали 14 учеников (47%)

5. Как часто ты принимаешь душ?

30 человек (100%) ответили, что принимают душ каждый день.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Верный вариант ответа дали 23 ученика (77%), ошиблись 7 учеников (23%).

Проанализировав результаты можно отметить, что 16 человек (53%) имеют высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ. 6 учеников (20%) имеют достаточную осведомленность о требованиях ЗОЖ. Недостаточный уровень выявился у 5 (17%) учащихся и у 3 (10%) учеников низкий уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ. Наглядно результаты эксперимента мы представили на рис 1.

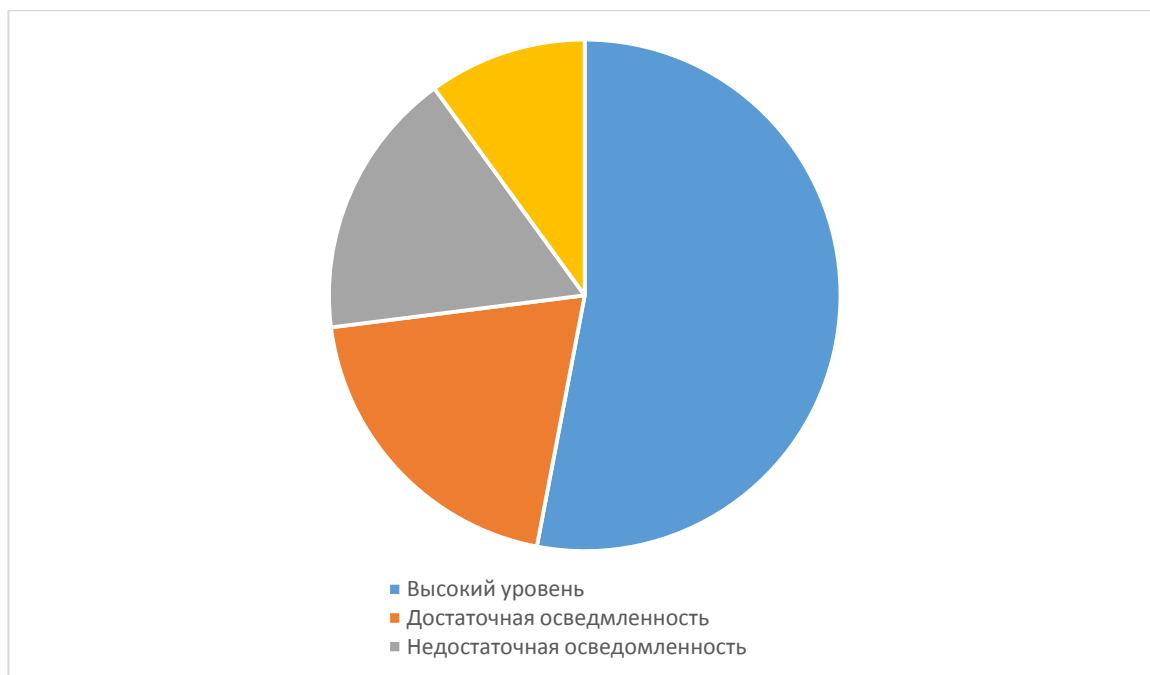


Рис. 1 результаты эксперимента по методике тестирования «Азбука здоровья»

Далее было использовано анкетирование для родителей, анализ результатов:

В вопросе № 1 абсолютное большинство объединили все перечисленные пункты, и лишь двое добавили свой вариант ответа, предложив принимать витаминные комплексы для здоровья. В вопросе о том, что влияет на состояние здоровья ребенка 5 человек (25%) объединили все пункты, четверо (20%) отметили неправильное питание, недостаточную физическую активность, еще четверо (20%) посчитали важным наследственные заболевания и остальные 7 (35%) человек – экологические загрязнения. На вопрос о состоянии здоровья своего ребенка 10 (50%) человек ответили «хорошее», а вторая половина (50%) затруднялась с ответом. Далее 7 (35%) родителей отметили, что их ребенок болеет достаточно часто (более 5 раз в год), остальные 13 (65%) написали, что не чаще 2 раз в год. Отвечая на вопрос про досуг выходного дня, 2 (10%) родителей ответили, что предпочитают активный отдых с детьми, 4 (20%) уезжают к родственникам, остальная часть родителей – 14 человек (70%)

признались, что большую часть времени дети предоставлены сами себе. На 7 вопрос родители ответили так: 5 (25%) отметили занятия спортом (секции) и подвижные игры, 3 (15%) – пешие прогулки и детские передачи, 1 (5%) – занятие рисованием и конструктор, и 11 (55%) – добавили свой вариант ответа : « использование электронных гаджетов (смартфон и компьютер)». На вопрос « Какие из причин мешают вам уделять внимание здоровью своего ребенка» многие отметили дефицит времени, и меньшая часть призналась в отсутствии знаний и умений. Когда родителей попросили привести пример собственной физической активности, они ответили так: лишь двое (10%) занимаются спортом, 5 человек (25%) время от времени посещают бассейн и сауну, 4 (20%) – пешие прогулки, остальные (45%) отметили, что у них недостаточно времени.

Проанализировав результаты можно отметить, что большое внимание здоровью своего ребенка уделяют лишь 30% (6 человек) опрошенных родителей, достаточное внимание 20% (4 человека) и недостаточное 50 % (10 человек)

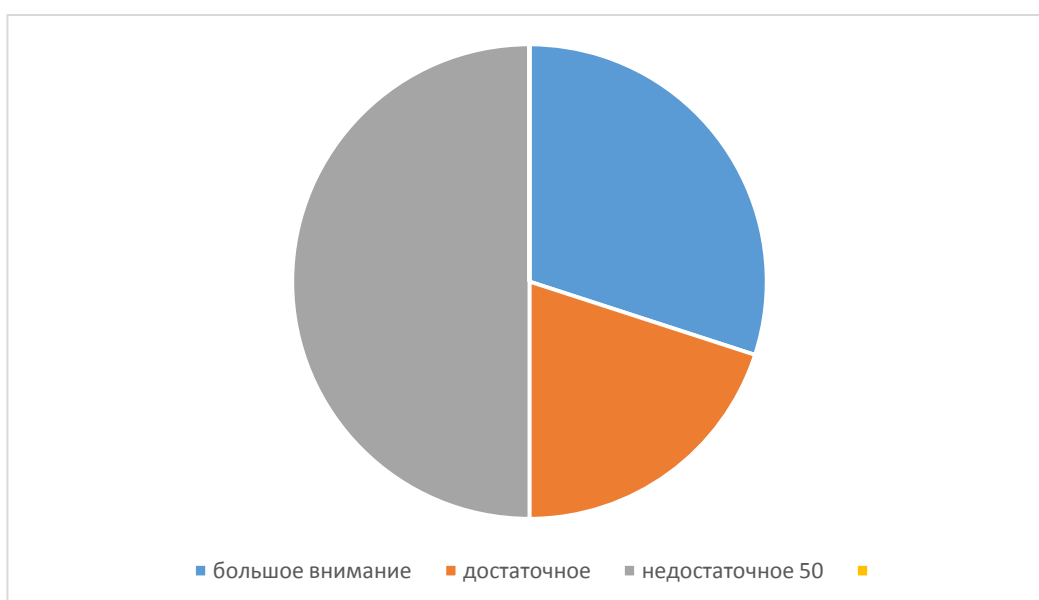


Рис. 2 Результаты эксперимента по методике анкетирования для родителей «Здоровый образ жизни семьи

Далее было проведено исследование влияния газированных напитков на здоровье школьников и отношение учащихся к нему.

Из всей параллели 2 классов (96 опрошенных школьников младшего возраста) предпочитают пить кока-колу 31 человек, что составило 32 %.

На рисунке 3 можно увидеть, что 14 учеников (45 %) употребляют газированный напиток редко, 1—2 раза в три-четыре месяца; 2 человека (7 %) — часто, 1—2 раза в месяц; 5 учеников пьют этот газированный напиток достаточно часто (16 %), 1—3 раза в неделю; 10 ребят (32 %) употребляют кока-колу ежедневно.

В данном газированном напитке учеников привлекает цвет, запах, вкус, реклама продукта.

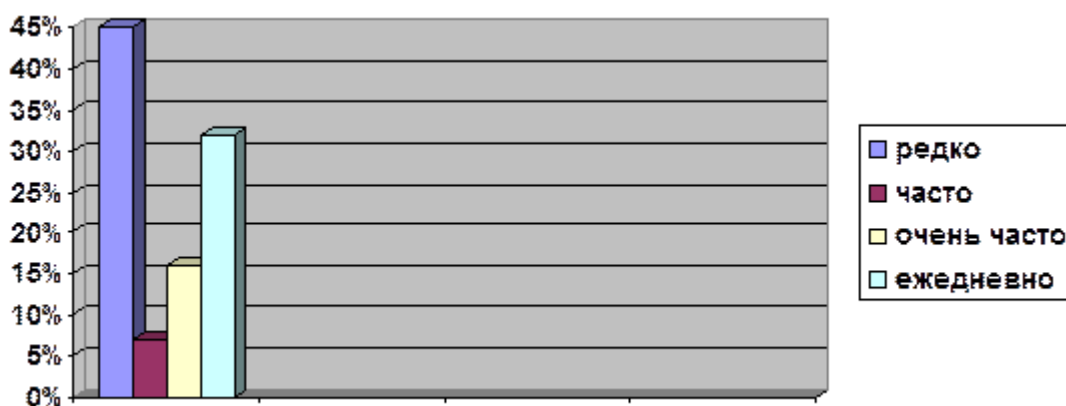


Рис. 3. «Как часто ты пьешь кока-колу» (31 опрошенных младших школьников)

Также, опросив оставшихся 65 учеников, мы выяснили, что 37 человек (57 %) предпочитают другие газированные напитки: «Миринда», «Фиеста», «Айрн-брю», «Спрайт», «Буратино», «Севен ап», «Фанта», «Ситро», «Пепси-кола», «Дюшес».

Оставшиеся 31 учащиеся (32 %) ответили, что предпочитают минеральную воду, квас, воду, молоко, соки, морс.

На вопрос «Откажешься ли ты пить кока-колу совсем?» мы получили ответ, что 3 учеников — (10 %) откажутся от употребления колы, если будут уверены в том, что она вредна.

13 учеников (42 %) не откажутся ее пить. 11 учеников (35 %) ответили на вопрос отказом. А 4 ученика (13 %) не знают, откажутся ли употреблять кока-колу. Результаты представлены на рисунке 4.

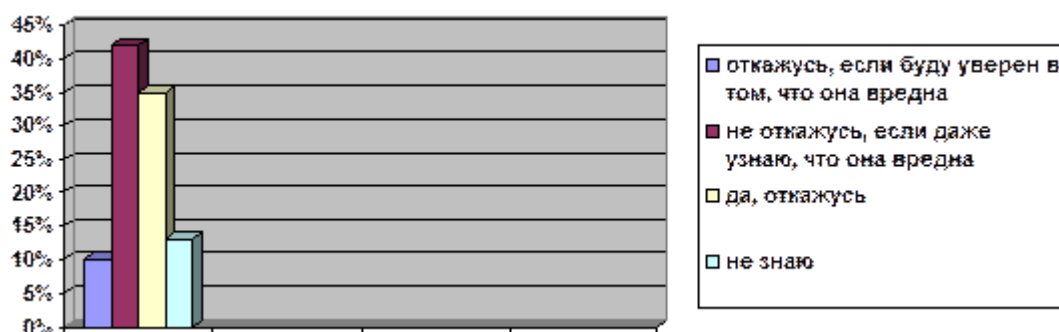


Рис.4. Отношение к употреблению кока-колы (31 опрошенных младших школьников)

Проанализировав вопрос «Как ты думаешь, кока-кола приносит пользу или вред твоему здоровью?» мы получили следующие результаты: из 31 опрошенных учеников 5 школьников (16 %) ответили, что кока-кола не вредна.

Оставшиеся 26 учеников (84 %) пояснили, что употребление этого газированного напитка приносит вред. Причем 15 школьников (58 %) уточнили, в чем именно заключается вред: «от неё болит живот», «она портит кишечник», «в ней много консервантов», «портит зубы», «может вырвать», «содержит красители и вредные вещества». Однако эти дети сомневаются, не знают, откажутся ли они пить кока-колу.

2.3 Методическое обеспечение уроков по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников.

Проанализировав программы «Школа России», «Перспектива», «Перспективная начальная школа», «Начальная школа 21 века» для 2 класса по окружающему миру, мы пришли к выводу, что не во всех программах уделяется достаточно внимания здоровому образу жизни. В связи с чем, в

параграфе мы разработали конспекты уроков, которые позволят углубить знания о воспитании ответственного отношения у младших школьников на уроках окружающего мира.

В таблице мы представили темы уроков из 2 части учебника Плешакова А. А. «Окружающий мир», и дополнили темы информацией о здоровом образе жизни.

Таблица 2.

**Дополнительные материалы к темам учебника Плешакова А.А.
для 2 класса.**

Темы из учебника Плешакова А.А.	Дополнительные материалы по предложенным темам
Строение тела человека	Поддержание работы внутренних органов человека
Если хочешь быть здоров	Интеллектуальная игра «Своя игра» на закрепление пройденного материала
Ты и твои друзья	Полезные игры, правильные перекусы
На воде и в лесу	Упражнения и игры на свежем воздухе и в воде
Наша дружная семья	Генетический код - это интересно
В школе	Полезный и занимательный отдых на уроке
Берегись автомобиля	Правила поведения в автомобиле и общественном транспорте

В качестве примера мы представим открытый урок по окружающему миру для 2 класса.

2 – класс.

Тема: «Поговорим о здоровье».

УМК «Начальная школа XXI века»

Предметная область: Окружающий мир (автор: Н. Ф. Виноградова)

Тема: «Поговорим о здоровье»

Цели урока:

- сформировать у учащихся представление о понятии «здоровье» и здоровом образе жизни;
- познакомить с правилами, помогающими сохранить крепкое здоровье;
- установить причинно – следственные связи между полезными привычками и здоровьем;
- воспитывать навыки здорового образа жизни;
- развивать устную речь, умение быстро и чётко работать фронтально и группами;
- формировать положительную мотивацию обучения учащихся на уроке;
- развивать умение размышлять и самостоятельно делать выводы.

Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, к иной точке зрения;
- формирование эмоционально- ценностного отношения к окружающему миру
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- развивать логическое мышление, умение грамотно выражать свои мысли;
- воспитывать бережное, грамотное и ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать у детей потребность в получении новых знаний, умение применять их в повседневной жизни.

Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:

- формирование умения работать с новой информацией по теме (отбирать, выделять, обобщать);
- формирование умений отличать признаки здорового человека от больного (познавательные УУД);
- формирование умения выстраивать речевые высказывания;
- формирование умений работать в статичных группах (коммуникативные УУД);
- формирование начальных форм рефлексии (регулятивных форм рефлексии УДД);

Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:

- освоение знаний по теме «Здоровье».

Методы и приёмы: беседа, рассказ, решение проблемной задачи, игра, групповая работа, работа с учебником, работа с иллюстративным материалом.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, групповая.

Оборудование:

- ПК учителя, мультимедийный проектор, презентация POWER POINT «Секреты здоровья», медицинская шапочка, чемоданчик,
- конверты с секретами здоровья, плакат с эмблемой змеи, задание «Цветок здоровья» для работы в группах, раздаточный материал «Режим дня» для домашнего задания, учебник «Окружающий мир», раздаточный материал «Сердечки» для оценивания урока, цветные карандаши, разнос, витаминная «Жар — птица» из фруктов и мармелада.

Методическая литература:

«Окружающий мир», 1- 2 классы: методика обучения, Н. Ф. Виноградова, Москва, Издательский центр «Вентана — Граф», 2012 год;

Методическое пособие для учителей начальных классов «Растим здоровых, умных, добрых», Е. В. Посошенко, ГОУ ДПО «Ростовский

областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования»;

Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя «Полезные привычки», Т. Б. Гречаная, Л. Ю. Иванова, О. Л. Романова, ООО «АТО», г. Ростов – на – Дону, 2002 год;

Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Окружающий мир», часть 1, Н. Ф. Виноградова, Москва, Издательский центр «Вентана — Граф», 2012 год.

Ход урока.

Мотивация к деятельности (организационный момент).

-Ребята, как же я рада видеть вас здоровыми и в хорошем настроении. Я верю, что к концу урока ваше настроение улучшится. И теперь я прошу включить ваш интеллект на полную, мы начинаем урок.

Ребята, когда мне было столько же лет, как и вам, я мечтала побыстрее стать взрослой и работать либо учителем, либо врачом. Одна моя мечта сбылась, я стала учителем и сегодня я хочу хоть немного побыть врачом. (Надеваю мед. шапочку).

Цель: снять напряжение, мотивировать учащихся к продуктивной учебной деятельности путём установления доброжелательной атмосферы.

Обсуждение домашнего задания. Постановка проблемы.

-Я просила вас нарисовать дома рисунки, и у первого варианта не возникло никаких вопросов, так как им необходимо было нарисовать здорового человека, а вот второй вариант, которому нужно было нарисовать заболевшего человека, был не доволен, так как даже рисовать нездоровых людей желания не возникает ни у кого.

— Сегодня вы позволили мне побыть доктором, Скажите мне, в чем заключается работа врача? (Лечить людей). А для чего? (Чтобы все были здоровыми).

Цель: Подготовка к определению темы урока.

Определение темы урока.

— Мне кажется, что вы уже догадались о чём мы будем говорить на сегодняшнем уроке. О чём? О здоровье. Тема нашего урока – «Поговорим о здоровье».

Слайд № 1.

И также, не случайно, эмблемой урока является змея. С давних времен змеиный яд используется при изготовлении многих лекарств, поэтому именно змея является символом мудрости и здоровья.

Цель: определить содержательные рамки урока.

Реализация темы урока.

1. –Кто может сказать, что такое здоровье? (Ответы детей).

— Вы абсолютно правы. А теперь, давайте посмотрим на экран. (Читаем).

Слайд № 2.

— Давайте же узнаем, что думает наша змейка думает об этом. (Необходимо выйти и открыть каждую капельку. На них написано: красота, сила, ум, счастье, жизнь!!!)

— Каждое утро мы заходим в класс и говорим друг другу: «Здравствуйте!», но очень редко задумываемся, какой глубокий смысл таится в этом слове. Здравствуйте, живите в здравии, будьте здоровы-замечательные слова!

2. Слайд № 3.

-Очень внимательно посмотрите на экран и ответьте, в чем разница между этими деревьями?

— Вы сказали, что одно дерево красивое, а второе – нет. Как вы думаете, почему так произошло?

— За первым деревом ухаживали, ему хватало солнечного света, его удобряли, т.е.кормили.

—Человеческий организм, как и эти деревья, также нуждается в уходе, иначе он «сломается» и будет похож на это дерево.

3. Игра «Дружная семейка».

-Ребята, а теперь давайте посмотрим, как функционирует здоровый и больной организм. В организме здорового человека все органы работают дружно, словно помогают друг другу. (Ученики становятся в круг, берутся за руки, по команде они начинают одновременно приседать и вставать). Так работает здоровый организм.

— Расскажите, как вы себя чувствуете, когда вы заболели? (Ответы детей). Один человек начинает приседать чуть быстрее или чуть медленнее. Работа цепочки нарушилась.

— Вот так чувствует себя нездоровый организм. Если заболел один орган – нарушается работа всего организма. (Посадить на места).

— Когда вам легче было приседать? Когда соблюдался ритм, или когда ритм был нарушен? т.е.

Здоровье – это правильная, нормальная работа всего организма.

Слайд № 4. (Повторить определение вслух и индивидуально).

4. Слайд № 5.

-Поскольку вы уже знаете достаточно о том, как работает здоровый организм, а как больной, я уверена, что сейчас вы быстро сможете ответить на мои вопросы.

— Посмотрите на экран. Вы можете отличить больных детей от здоровых?

— Что делают здоровые дети?

— Что делают больные дети?

— На месте кого из них вы бы хотели оказаться? Все хотят быть здоровыми. Но, к сожалению, люди часто совершают такие поступки, которые приводят их к болезни.

Цель: выявить уровень компетентности детей в умении отличать здоровый организм от больного.

V. Физминутка.

— Сейчас вы сможете одновременно и отдохнуть, и поработать. Когда я буду читать предложения, вам необходимо будет выбрать что полезно для организма, а что нет. Если вам кажется, что это полезно – вы прыгаете, если вы думаете, что это вредно для здоровья – садитесь на корточки. На ночь кушай много конфет и булочек.

Мой руки только перед едой.

Перед сном проветривай комнату.

Утром делай зарядку.

Пей больше чистой воды.

Утром выйдя из дома, обязательно поругайся с кем –нибудь.

Каждый раз, увидев своё отражение в зеркале – улыбайся!

Ешь много овощей и фруктов.

— Друзья, одна минута активного отдыха продлевает жизнь на 1 час, так что, вы сейчас продлили себе жизнь на целый час!

Цель: снять усталость, выявить уровень знаний учащихся о влиянии плохих и хороших привычек на состояние здоровья.

VI. Актуализация знаний.

1.— Вы увидели фотографии детей, которые нездоровы и рассказали, что чувствует человек, когда болеет, а теперь подумайте и скажите мне, каким должен быть здоровый человек? Работаем все вместе. (Ответы детей). Сильный, стройный, ловкий, весёлый, красивый, редко болеет, долго живёт, счастливый.

—Как вы думаете, от кого зависит наше здоровье? (От нас самих). Да, если человек ответственно и серьёзно относится к своей жизни – скорее всего он будет здоров.

2. Работа в группах.

—Сейчас мы немного поработаем в группах.

Задание: у каждой группы есть «цветок здоровья», группа совещается, и в каждом лепестке пишет необходимые действия для поддержания здоровья.

Получившиеся цветы прикрепляем к эмблеме.

3. Обозначение правил (секретов) здорового образа жизни.

—Друзья, как вы думаете, что такое тайна? Поскольку сегодня я - доктор, с собой у меня есть медицинский сундучок. Внутри него спрятаны секреты здоровья. Давайте узнаем главные тайны. (Учащиеся выходят, вынимают из сундука секреты, и по мере того, как они их зачитывают, слова появляются на экране).

Секрет № 1 – правильно питайся. Слайд № 6.

-В этом списке вам нужно найти полезные продукты для организма (колбаса, яблоки, конфеты, овощи, творог, торт, мясо, лимонад, кефир, кока – кола, рыба, чипсы, шоколад). Выделить на экране полезные продукты.

-А как часто вы употребляете вредные продукты?

Секрет № 2 – делай утреннюю гимнастику, закаляйся. Слайд № 7.

— Друзья, все мы знаем как полезны физические упражнения, и всем вам нравится ходить на урок физической культуры, а как вы считаете, для чего люди закаляются, обтираются холодной водой, ныряют зимой в ледяную прорубь? (Закаливание укрепляет нервную систему, способствует крепкому и спокойному сну).

№ 3 – Соблюдай личную гигиену. Слайд № 8.

— Кто знает, что такое личная гигиена? (Ответы детей)

-Для чего нужно соблюдать личную гигиену? (Чистота – залог здоровья. И чистый человек выглядит опрятней и приятней).

VII. Физминутка. «Письмо носом».

Цель: снять напряжение мышц глаз и шейного отдела позвоночника.

Секрет № 4 – чаще гуляй на свежем воздухе. Слайд № 9.

— Надеюсь, этому правилу вы следуете с удовольствием и каждый день.

Секрет № 5 – соблюдение режима дня. Слайд № 10.

Определение: режим дня – чередование видов деятельности человека в течение дня.

4. Работа с учебником.(с. 35).

Друзья, а что за секрет такой – режим дня? Откройте учебники на с. 35, найдите правила, отмеченные чёрными точками. Читаем правила.

Цель: актуализировать мыслительные операции; мотивировать к действию и его самостоятельному выполнению; организовать анализ полученных ответов и зафиксировать индивидуальные затруднения.

VIII. Закрепление изученного.

Слайд № 11. Вывести все правила на экран, прочитать.

Самостоятельная работа, подписать работы, взаимопроверка по парам.

IX. Домашнее задание.

— Ваше сегодняшнее домашнее задание связано с последним секретом. Вам необходимо к следующему уроку составить на этих бланках свой режим дня, начиная с утреннего подъёма и заканчивая подготовкой ко сну. У кого есть вопросы, кому что – то непонятно? Вложить в дневники.

Цель: обсудить домашнее задание, зафиксировать индивидуальные затруднения.

X. Рефлексия (итог урока, оценивание урока учителем и детьми).

Скажите, чему была посвящена тема сегодняшнего урока? Как вы думаете, очень ли сложно соблюдать все правила здорового поведения? Я хочу, чтобы вы знали, что здоровье – это самая большая ценность, и её не купить за деньги. Если вы всегда хотите быть здоровыми и жить много – много лет, вы должны бережно относиться к своему здоровью уже сейчас, не откладывая это на потом и выполнять эти простые правила.

Слайд № 12

А сейчас каждому из вас я дам вот такое нарисованное яблоко, если вам понравился сегодняшний урок, закрасьте его ярким цветом, а если нет – темным. Получившиеся яблоки мы повесим на наше дерево.

4. Слайд № 13. (Спасибо за урок и будьте всегда здоровы!)

Цель: зафиксировать изученное на уроке, поблагодарить детей за урок, оценить друг друга.

Рекомендации по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников для педагогов и родителей

С целью успешного продвижения воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников, школа должна иметь активную позицию по популяризации идей и методов здорового образа жизни (предупреждение вредных привычек, оказание помощи при отказе от вредных привычек, повышение двигательной активности помимо обязательных уроков физкультуры, развитие на базе школьных спортивных сооружений различных секций, участие школьных возрастных команд в различных соревнованиях, сохранение и укрепление здоровья).

В первую очередь необходимо, чтобы педагоги положительным личным примером формировали правильное отношение детей к вредным привычкам и активному образу жизни. Такая работа должна носить целенаправленный, систематический, комплексный характер, основываться на ведущих подходах к обучению и воспитанию: личностно-ориентированном, компетентностно-ориентированном, системно-деятельностном, и реализовываться через систему форм урочной и внеурочной деятельности. Особое внимание следует уделить межпредметной интеграции, проектно-исследовательской деятельности, тематическим классным часам, физическим паузам в рамках учебных занятий, организации активного отдыха на переменах, во внеурочной и внеклассной деятельности.

Не менее большая и важная роль в этом сложнейшем воспитательном процессе отводится родителям. Недостаток необходимых знаний по поддержанию и ведению здорового образа жизни у родителей, зачастую негативный личный пример, пример других взрослых, окружающих детей, приводит к тому, что у некоторых учеников в школьном возрасте начинают

формироваться вредные привычки (употребление алкогольных напитков, табакокурение, наркомания), наблюдается недостаток двигательной активности.

Поэтому родительские собрания, консультации для родителей, лектории, встречи со специалистами, совместные походы учеников и родителей, посещения спортивных соревнований, участие в открытых спортивных мероприятиях, являются важными формами работы в пропаганде здорового образа жизни. Современная школа – организация, открытая для детей, педагогов, семьи, общественности. Реализация задач школьного образования и воспитания требует тесного взаимодействия с другими социальными институтами в форме разноплановых социокультурных связей. Открытость школы способствует качественной реализации прав детей на защиту и помощь семье со стороны общественности, других институтов общества.

Одно из важных направлений, по которому необходимо вести работу – это организация эффективных условий по физическому воспитанию, закаливанию детей и их оздоровлению. Работу необходимо проводить на двух уровнях:

- внутренне-внешнем уровне, т.е. с родителями детей, которые посещают школу;

- внешнем уровне, т.е. с другими социальными институтами, с будущими родителями, главой администрации и т.д.

Совместная деятельность с партнерами базируется на следующих принципах:

- доверия;

- равноправия сторон;

- ответственности;
- соблюдение договора и договоренности; планомерности; системности.

Основными формами организации ЗОЖ по социальному партнерству являются:

- Организация кружковой и студийной работы, в которых широко обсуждаются проблемы ЗОЖ.
- Разработка и проведение совместных творческих мероприятий и проектов по ЗОЖ и физическому развитию детей на этнокультурных традициях.
- Информационно-аналитическая и просветительская деятельность.
- Коллективно-творческая деятельность: выставки, конкурсы, праздники творчества и т.д.

Особое внимание необходимо уделять со стороны администрации школы, воспитателей, социального педагога и других специалистов по профилактике ЗОЖ в условиях школы, семьи, организаций дополнительного образования, детских спортивных школ.

Воспитание ценностного отношения детей к своему здоровью является заботой общественной. В результате грамотного подхода к работе возможным становится наблюдать позитивную динамику оздоровления детей, улучшение показателей здоровья конкретных детей. В конечном итоге к ЗОЖ привлекается огромный контингент родителей, общественности.

Пропаганда здорового образа жизни является первоочередной задачей организаций, занимающихся оздоровлением детей в каникулярное время в школьных и загородных лагерях.

Социальное партнерство не только актуализирует проблему здорового образа жизни, но и объединяет усилия всех субъектов взаимодействия на успешное решение проблемы совместными усилиями, создает благоприятные условия для творческого саморазвития каждого участника, обеспечивает открытость партнеров, доступность качественных образовательных услуг.

С давних времен человек понимал, что самое важное в жизни каждого разумного существа - здоровье. Существует несколько наук о здоровье человека. Некоторые из них уже старые, другие, напротив, совсем молодые. Одна из новых наук о здоровье валеология, наука об искусстве быть здоровым, вести здоровый, правильный, активный образ жизни, приучаться к нему с самого детства.

Окружающий мир дает наиболее систематизированные валеологические знания для привития некоторых навыков личной и общественной гигиены.

Уже в первом классе в теме “Наш дом” дается значительный материал по валеологии: распорядок дня, режим питания, проветривание помещения, умение правильно мыть руки, правильно пользоваться носовым платком, правильно сидеть во время занятия и др.

В теме “Наш город” – вопросы предупреждения несчастных случаев на улице. Во втором классе в теме “Наш дом” разбираются отдельные режимные моменты: труд, отдых, сон; продолжается проработка материала по предупреждению уличного (дорожного) травматизма.

Программа указывает, что учащиеся должны к концу второго класса “уметь выполнять правила личной гигиены (правильно чистить зубы, мыть руки, овощи, фрукты); правильно сидеть при письме и чтении; знать и выполнять свой режим дня, режим питания; правила и значения

проветривания помещений, значение сменной обуви; должны знать и выполнять правила поведения на улице.

В третьем классе валеологические знания и навыки даются применительно к разным сезонам. Особенно важно предупреждение простудных заболеваний весной и осенью.

К концу третьего класса учащиеся должны уметь измерять температуру воздуха с помощью термометра (важное умение для контроля за температурой воздуха в помещении, на улице, для выбора одежды по погоде); правильно строить режим дня, выполнять необходимые правила личной гигиены; беречься от простудных заболеваний, закаляться.

В четвертом классе преподавание гигиенических правил проходит уже на более высокой ступени – на базе элементарных анатомо-физиологических сведений.

Тема “Организм человека и охрана его здоровья” помогает учащимся представить организм как единое целое, и это обстоятельство позволяет

глубже и осознаннее усваивать вопросы личной и общественной гигиены, которым и должно быть уделено основное внимание.

Выводы по главе 2

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ г.Чебаркуль. В исследовании приняли участие ученики 2 – в класса в

количестве 30 человек. Возраст учеников эксперимента – 8-9 лет, 20 родителей, и один педагог.

Цель экспериментального исследования – изучить уровень сформированности ответственного отношения к здоровому образу жизни, а так же уровень осведомленности родителей о здоровом образе жизни и отношении к своему здоровью и здоровью своих детей.

Экспериментальная работа проходила поэтапно:

- Организационный этап. На данном этапе решались следующие задачи:
 - о Определение экспериментальной базы
 - о Отбор психолого – педагогических методик
- Констатирующий этап эксперимента
- Обобщающий этап эксперимента. Проводился анализ и обобщение результатов эксперимента.
- Разработка конспектов уроков.

В качестве диагностического инструментария для изучений уровня сформированности ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников были использованы методики:

1. Тест «Азбука здоровья»
2. Анкета «Здоровье нашей семьи»
3. Исследование газированного напитка на организм младшего школьника и отношения учащихся к нему.

В результате проведенного констатирующего эксперимента удалось определить уровень знаний и отношение к здоровому образу жизни у учащихся 2 классов, а так же их родителей.

Анализ результатов на констатирующем этапе показал, что не все учащиеся имеют представление о правилах здорового образа жизни. 16 человек (53%) имеют высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ. 6 учеников (20%) имеют достаточную осведомленность о требованиях ЗОЖ.

Недостаточный уровень выявился у 5 (17%) учащихся и у 3 (10%) учеников низкий уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ.

Из этого следует, что младшие школьники не всегда соблюдают правила и поддерживают здоровый образ жизни. Многие ученики подвержены влиянию окружающей их среды, в том числе рекламы. Мы провели исследование по употреблению одного из самых популярных и покупаемых продуктов – газированного напитка. Результаты исследования показывают, что большинство опрошенных не считают его вредным, и будут продолжать употреблять, остальные же заявили, что если им докажут опасность напитка, они перестанут его пить. 14 человек (45 %) употребляют колу редко, 1—2 раза в три-четыре месяца; 2 человека (7 %) — часто, 1—2 раза в месяц; 5 учеников пьют этот газированный напиток достаточно часто (16 %), 1—3 раза в неделю; 10 ребят (32 %) употребляют кока-колу ежедневно. На вопрос «Откажешься ли ты пить кока-колу совсем?» мы получили, что 3 учеников — (10 %) откажутся от употребления колы, если будут уверены в том, что она вредна.

13 детей (42 %) не откажутся ее пить. 11 человек (35 %) ответили на вопрос отказом. А 4 ребенка (13 %) не знают, откажутся ли употреблять кока-колу.

Анализ результатов анкетирования родителей показал, что большое внимание здоровью своего ребенка уделяют лишь 30% (6 человек) опрошенных родителей, достаточное внимание 20% (4 человека) и недостаточное 50 % (10 человек).

Нами была разработаны методическое обеспечение уроков окружающего мира для учащихся 2 класса, направленное на формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников. Так же мы написали рекомендации для успешной реализации программ по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.

Заключение

Актуальность работы обусловлена тем, что формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых граждан Российской Федерации –

одна из серьезных проблем общества. Развитие государства напрямую зависит от здоровья населения, от увеличения количества здоровых, крепких, сильных телом и духом людей.

Анализ психолого – педагогической литературы по проблеме исследования позволил выявить следующее:

В.Т. Кудрявцев характеризует понятие воспитания ответственного отношения к здоровому образу жизни как «...состояние индивидуума, при котором он полностью выполняет социальные функции и ведет образ жизни, обеспечивающий укрепление, сохранение и развитие этого состояния».

Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), представляет собой «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды».

Возросшая в последнее время актуальность темы здорового образа жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. Здоровый образ жизни младших школьников отличается от взрослых тем, что он у них складывается от окружающего мира, влияния социума, а самое главное – отношения родителей к этому вопросу. То есть младший школьник, в основном, делает этот выбор не самостоятельно.

Младший школьный возраст является самым подходящим чтобы сформировать навыки культуры здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности. Для этого необходимо знать особенности данного возрастного периода, учитывать их при организации учебно-воспитательного процесса, распределении физической нагрузки и соблюдать необходимые психолого-педагогические и физиолого-гигиенические требования.

Следует полагать, что процесс воспитания ответственного отношения к своему здоровью у младших школьников будет способствовать улучшению состояния здоровья, если ребенок выступит активным субъектом этой деятельности. А для этого необходимо формирование ценностей здоровья, воспитание нравственных установок, направленных на функциональное отношение к своему здоровью, бережное отношение к природе как источнику здоровья.

Проанализировав программы «Школа России», «Перспектива», «Перспективная начальная школа», «Начальная школа 21 века» для 2 класса по окружающему миру, мы пришли к выводу, что не во всех программах уделяется достаточно внимания здоровому образу жизни. В связи с чем, в параграфе 2.3 мы представили разработанные нами конспекты уроков, которые позволят углубить знания о воспитании ответственного отношения у младших школьников на уроках окружающего мира.

В результате проведенного констатирующего эксперимента удалось определить уровень знаний и отношение к здоровому образу жизни у учащихся 2 классов, а так же их родителей.

Анализ результатов на констатирующем этапе показал, что не все учащиеся имеют представление о правилах здорового образа жизни. 16 человек (53%) имеют высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ. 6 учеников (20%) имеют достаточную осведомленность о требованиях ЗОЖ. Недостаточный уровень выявился у 5 (17%) учащихся и у 3 (10%) учеников низкий уровень осведомленности о требованиях ЗОЖ.

Из этого следует, что они не всегда соблюдают правила и поддерживают здоровый образ жизни. Многие ученики подвержены влиянию окружающей их среды, в том числе рекламы. Мы провели исследование по употреблению одного из самых популярных и покупаемых продуктов – газированного напитка. Результаты исследования показывают, что большинство опрошенных не считают его вредным, и будут продолжать

употреблять, остальные же заявили, что если им докажут опасность напитка, они перестанут его пить.

Анализ результатов анкетирования родителей показал, что большое внимание здоровью своего ребенка уделяют лишь 30% (6 человек) опрошенных родителей, достаточное внимание 20% (4 человека) и недостаточное 50 % (10 человек).

Нами была разработаны открытые уроки для учащихся 2 класса, направленные на формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников на уроках окружающего мира. Так же мы написали рекомендации для успешной реализации программ по воспитанию ответственного отношения к здоровому образу жизни младших школьников.

Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с дошкольного и возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности.

В настоящее время очень остро стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Цель исследования достигнута, задачи выполнены. Продолжение нашей работы мы увидим в написании конспектов уроков по окружающему миру по воспитанию ответственного отношению к здоровому образу жизни для 3 и 4 классов.

Список литературы

- 1 Адамович, Г.Э. II Международная научно-практическая конференция "Славянская этносуггестология в повседневном бытии и обеспечении здорового образа жизни" / ред. С.Э. Ермакова, Г.Э. Адамович. - М.: Минск: Белхардгрупп; М.: Ладога-100, 2016. - 204 с.
- 2 Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 208 с.
- 3 Базелюк Н.Н. Социально-философские проблемы здорового образа жизни населения. – Электронный ресурс http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08_2008/09.
- 4 Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. 368 с.
- 5 Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
- 6 Баранова С. В. Укрепление организма; Единение - Москва, 2007. - 435 с.
- 7 Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
- 8 Борьба с фастфудом в школах России от 24.04.2008. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: [//planetashkol.ru/articles/11758](http://planetashkol.ru/articles/11758)
- 9 Веракса, А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика ребенка 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 128 с.
- 10 Воронова, Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. - М.: Феникс, 2015. - 179 с.
- 11 Выготский Л.С. Психология развития ребенка: сб. избранных трудов / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2011. – 235 с.
- 12 Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Методический комплект программы «Детство» /М.: Изд-во: Детство-Пресс, 2012. – 160 с.

- 13 Давыдова М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка в аспекте преемственности дошкольного и начального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / М.В. Давыдова. – Челябинск, 2013. – 25 с.
- 14 Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Изд-во: Флинта, 2016. - 560 с.
- 15 Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. - М.: Изд-во: Феникс, 2016. - 224 с.
- 16 Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества/ И.В. Журавлева; Ин-т социологии РАН. - М.: Наука, 2006. - 238с. – С. 131
- 17 Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни у младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е.В. Ишухина; МарГТУ. – Йошкорола., 2012. – 23 с.
- 18 Коган В. З. Здоровый образ жизни. Проблемы формирования / Коган В. З., Мартыненко А. В. М.: Учебн. пособие, 2002.
- 19 Колгушкин А. Н. Энциклопедия закаливания.— М.: «РИПОД КЛАССИК», 2000.— 416 с.
- 20 Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 224 с.
- 21 Лебедева-Несевря Н.А. Социология здоровья: учеб. пособие для студ. вузов / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.
- 22 Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
- 23 Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
- 24 Ожогова, Е.Г. Успешность профессионального педагогического общения с родителями (семинар-тренинг) / Е.Г. Ожогова, Н.П. Мурзина // Начальная школа плюс До и После. – 2012. – № 11. – С. 81-87

- 25 Петрова О.А. Функциональные системы здорового образа жизни дошкольника / О.А. Петрова // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 3. – С. 24-29
- 26 Пальцев А.И. О здоровье и болезни с историко-философских позиций // Гастроэнтерология Санкт-Петербурга. - 2011. - № 2-3. - с. М71.
- 27 Погребняк Т.А. Практикум по возрастной анатомии и физиологии (Учебно-методическое пособие для студентов) /Белгород / БелГУ/2009 – 119 С.
- 28 Профессиональный стандарт педагога. – URL: http://advocatshmelev.narod.ru/trudovoe_pravo/professionalnyy-standart-pedagoga.html
- 29 Романова Е.М., Спирина Е.В. Проблемы использования информационных технологий в процессе обучения / Е.В. Спирина, Е.М. Романова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: ГСХА, 2010. – С. 169-171.
- 30 Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т.Е. Сергиенко // Методист. – 2014. – № 10. – С. 63-68.
- 31 Сопко Г.И., Пазыркина М.В. Здоровьеформирующий компонент как важная часть современных интегрированных программ для образовательных учреждений // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 417-420.
- 32 Сырова, И.Р. И.А.Проектная и исследовательская деятельность в дошкольном образовательном учреждении: от идеи к реализации / И.А.Сырова, О.Г.Чеховских. Самара: Изд-во: СФМГПУ.2009. 72 с.
- 33 Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Reshenie, 2015. - 449 с.
- 34 Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – URL: http://www.stupeni15.edusite.ru/DswMedia/_file_doc_fgos_oo.pdf

- 35 Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для СПО / Н. А. Фонсова, В. А. Дубынин, И. Ю. Сергеев. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 338 с.
- 36 Харисов Ф.Ф. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – приоритетная задача российского государства // Внешкольник. - 2008. - №1. - С. 32-36.
- 37 Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособ.[для студ. высш. учеб. завед.] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 480 с.
- 38 Что это — «экстракт колы»? [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.user.cityline.ru/sunny1/amerikansy_next_1.htm
- 39 Шабунова Александра Анатольевна : Здоровье населения в России: состояние и динамика - ИСЭРТ РАН, 2010. -
- 40 Шапошникова В.И. Биоритмы - часы здоровья. М.: Советский спорт, 1991. — 63 с.
- 41 Элга Боровская: Здоровое питание школьника. //Левашева // Эксмо, 2010 г. Пищевые продукты и их свойства. 320 с.