



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

**Деятельность педагога по формированию основ здорового образа жизни
у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05. Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Дошкольное образование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

83,52 % авторского текста
Работа рецензирована к защите

« 13 » 01 2020 г.
зав. кафедрой ПП и ПМ

Волчегорская
Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-608/072-6-1
Никонова Алина Владиславовна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент

Жукова
Марина Владимировна

Челябинск
2020

Введение.....	3
Глава 1. Освещение проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни в современной научной литературе.....	7
1.1. Структура культуры здорового образа жизни младших школьников.....	7
1.2. Направления деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	12
Выводы по 1 главе.....	20
Глава 2. Экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни.....	22
2.1. Условия протекания эксперимента, характеристика используемых методик.....	22
2.2. Анализ результатов изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.....	23
2.3. «Банк» заданий для уроков 2-го класса начальной школы по формированию основ культуры здорового образа жизни.....	29
Выводы по 2 главе.....	37
Заключение.....	39
Список литературы.....	41
Приложения.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Генрих Гейне

Самое большое воздействие на здоровье оказывает образ жизни, Капалыгина И.И. отмечает, что «мало научить ребёнка делать зарядку, чистить зубы утром и вечером и есть здоровую пищу. Нужно, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к жизни, к людям только потому, что человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров»

Проблема воспитания основ здорового образа жизни среди младших школьников сейчас настолько актуальна, что нет, пожалуй, ни одного учителя, который не думал бы над ней.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как «Конституция РФ» (ст.41) [4], Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» [14], ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 года № 52 [13] и др.

В вопросе о сохранении и укреплении здоровья нашего поколения так же затрагивают нормативно-правовые документы в области образования: ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273 (ст.41), «Охрана здоровья обучающихся») [15], СанПиН, «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28 ноября 2002 г.) 2.9 [20], ФГОС НОО от 6 октября 2009 г. № 373 (п.19.7.) [7] и др.

За последние годы отмечается склонность к ухудшению уровня здоровья детей школьного возраста.

По данным НИИ педиатрии:

14% детей практически здоровые;

35-40% детей страдают хроническими заболеваниями;

50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата.

Множество исследований последних лет показывают, что около 25-30% детей, приходящих в начальные классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами - с 5,6 до 16,4%, нарушениями осанки - с 1,9 до 16,8% [5].

Одна из самых частых болезней у школьников - нарушение остроты зрения, составляет в ряде регионов России до 30-40%.

Здоровые дети – это благосостояние общества. Без здорового подрастающего поколения у нас нет никакого будущего. Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать её нужно на всех этапах общества[17].

Дети школьного возраста проводят в школе большую часть своего времени, поэтому заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги. В школе должно быть сформировано здоровьесберегающее образовательное пространство, для этого необходимо уделять внимание качественной организации сбалансированного горячего питания, спортивных занятий школьников и медицинского обслуживания. Важное значение имеет и рациональная организация обучения школьников, и реализация образовательных программ и обучающих навыков здорового образа жизни.

Отсутствие знаний по культуре здоровья, низкое качество жизни обусловило сокращение продолжительности жизни, увеличение заболеваемости детей. Следовательно, подготовка к здоровому образу жизни становится

важным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста [26].

Если проанализировать сформулированные цели учебно-воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни, то очевидно, что основной акцент отдаётся развитию личности вообще. Но в чём же заключается её значение во всестороннем формировании учащихся?

Прежде всего, физическое развитие создаёт предпосылки для полноценной умственной работы младшего школьника. Физически здоровый ребёнок может лучше проявлять себя в учебном процессе, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наконец, способствует формированию нравственности, коллективизма, товарищества, требовательности к себе, а также укреплению воли.

В тоже время мы выделаем следующее противоречие: между необходимостью формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью работы педагога в процессе по формированию основ культуры здорового образа жизни с другой.

Это противоречие определило проблему исследования, суть которой заключается в ответе на главный вопрос: какие задания, включаемые в учебный процесс будут способствовать формированию основ культуры здорового образа жизни.

Цель исследования: изучение теоретических аспектов проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников для разработки «банка» заданий уроков 2-го класса.

Объект исследования - формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

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

В соответствии с предметом, целью исследования были выделены следующие задачи:

- изучить и проанализировать содержание понятия «основы культуры здорового образа жизни»;
- раскрыть сущность здорового образа жизни;
- выявить основную задачу учителя, содержание его деятельности в учебно-воспитательном процессе по пропаганде здорового образа жизни;
- проанализировать результаты изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни младших школьников;
- разработать «Банк» заданий для уроков 2-го класса ориентированный на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

База исследования: МБОУ СОШ г. Копейска.

Глава 1. Освещение проблемы формирования основ культуры здорового образа жизни в современной научной литературе

1.1 Структура культуры здорового образа жизни младших школьников

Улучшение состояния здоровья нового поколения – главная задача современности, в комплексном решении которой невозможно обойтись без общеобразовательной школы. Учителям совместно с родителями, психологами, медицинскими работниками и общественностью необходимо так организовать школьную деятельность, чтобы ученики повышали свой уровень здоровья и выпускались из школы здоровыми. Для этого, школа должна сформировать у ребенка потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий "здоровье" и "здоровый образ жизни", которые широко используются в системе понятий современного образования [9].

«Здоровье – это ценность, и притом единственная, ради которой действительно не стоит жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М.Монтень) [10].

Здоровье – это предмет изучения многих наук. Среди них валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области сохранения здоровья таких наук, как: медицина, социология, психология, культурологи и др.[14]. Но в отличие от медицины тут стоит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природу

здоровья, условия, факторы и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения [7].

Выделяется 3 уровня для описания ценности здоровья:

1) Социальный - здоровье является мерой социальной активности, деятельного отношения человека к миру;

2) Биологический (физический) - изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, максимальную адаптации к различным факторам среды;

3) Личностный, психологический - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье подразумевает не только гигиену тела, но и психогигиену, самообразование духовной сферы, нравственное отношение [1].

Многие специалисты считают, что здоровье является интегративной характеристикой личности, охватывающей как ее внутренний мир, так и все особенности взаимоотношений с окружающей средой, включая физические, психические, социальные и духовные аспекты.

Однозначного определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений»

Какие же признаки здоровья существуют? Признаками являются:

- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок;

– функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы [8].

Здоровье ребенка состоит из основных элементов ежедневного режима: физическая активность, питание, закаливание и психологический комфорт, включая сон [26]. Каждый элемент «режима здоровья» действует самостоятельно и в это же время усиливает действия других. Например, физические нагрузки, напряжения без ее перегрузок. Нахождение на холоде действует в том же направлении [15].

По мнению ученых, если мы принимаем уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья только на 10% зависит от функционирования системы здравоохранения, 20% - от наследственности, 20% - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того как он ведет свой образ жизни (Ю.П. Лисицын) [22] .

Б.Н. Чумаков характеризует здоровый образ жизни, как «...активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на улучшение и сохранение здоровья. В этом случае следует учитывать тот факт, что образ жизни человека не развивается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется умышленно и постоянно на протяжении всей жизни. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [24].

Здоровый образ жизни включает в себя данные положения:

- оптимальный двигательный режим (для конкретного человека) дня, отдыха, питания, сна и так далее;
- психофизиологическую регуляцию;
- тренировку иммунитета и закаливание;

- отсутствие вредных привычек – разрушителей здоровья;
- валеологическое образование.

Следовательно, под здоровым образом жизни следует понимать данные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как и индивидуального, так и общественного здоровья.

Школьники должны иметь необходимые знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Формирование знаний учащихся о здоровом образе жизни первоначально осуществляется на уровне представлений, в которых запоминаются конкретные стили поведения, положительные и отрицательные действия по отношению к собственному здоровью. Обогащение и переработка представлений завершается формированием понятий о здоровом образе жизни.

Младшие школьники должны иметь и владеть знаниями:

- об основах, влияющих на здоровье человека;
- о режиме дня, влияющего на здоровье;
- о правилах составления распорядка дня учащихся;
- о гигиене для здоровья человека и санитарно-гигиенических норм;
- об основах правильного питания;
- о правильном выполнении физических упражнений;
- о значении физической активности человека для здоровья, разных видах спорта;
- о том, как влияют эмоции на здоровье человека и приемах преодоления негативных эмоциональных состояний;

- о правилах закаливания;
- о влиянии на организм вредных привычек.

Школьникам будут полезны и интересны минимальные медицинские знания об известных заболеваниях и способах их профилактики, о правилах первой медицинской помощи, о значении прививок и др.

Поведенческий компонент – это физические качества, двигательные навыки, умения, и привычки соблюдать нормы здорового образа жизни. Для сформированности этого компонента школьники должны:

- соблюдать личную гигиену;
- позитивно мыслить;
- поводить занятия физкультурой, систематическое выполнение зарядки;
- быть устойчивым к негативным воздействиям;
- выполнять двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание и др.);
- соблюдать режим дня;
- владеть приемами релакса, эмоциональной разгрузки.

Безусловно, что современный человек знает много о здоровье, о способах его профилактики, поддержания и укрепления. Но его знания не гарантируют, того, что человек, будет поддерживать здоровый образ жизни. Проблемы своего здоровья, человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут признаки его нарушения. Именно поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. Поэтому так важно начать воспитывать в младшем школьном возрасте систему, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Культура здорового образа жизни учащихся выражается в таких качествах, как ответственность, доброжелательность, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, устойчивость к негативным воздействиям и др.

Из сказанного выше становится ясно, насколько важно, воспитывать у младших школьников активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Таким образом, культура здорового образа жизни - это культура человеческой жизни, которая направлена на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В узком смысле: культура здорового образа жизни – это распорядок целенаправленных действий, предназначенных для укрепления здоровья.

Структура здорового образа жизни представлена следующими компонентами:

- рациональное питание;
- регулярные физические нагрузки;
- личная гигиена;
- закаливание организма;
- отказ от вредных привычек.

С младшими школьниками мы можем рассматривать только основы культуры здорового образа жизни, потому что у них еще не сформированы все навыки культуры здорового образа жизни в силу возрастных особенностей.

1.2 Направления деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Проблема укрепления и охраны здоровья младших школьников очень

обширна и сложна. Повышение качества здоровья учащихся является одной из самых перспективных форм оздоровления всего нашего общества. В законе РФ «Об образовании» ст. 51 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» сказано, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий, определяется уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения. Поэтому, забота о сохранении здоровья младших школьников – это основная обязанность школы, учителя и самого ребенка. Младшим школьникам, которые имеют проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, учителя, обязаны помочь детям справиться с этими трудностями.

Здоровье - основа формирования личности, и здесь мы приведем в качестве примера слова известного человека и педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Исследования за последние года показывают, что около 30-35 % детей приходит в 1-ый класс с различными отклонениями в состоянии своего здоровья. Больше 80 % выпускников школ не являются абсолютно здоровыми. Здесь мы понимаем, что образовательные учреждения здоровье школьникам не улучшают, а даже наоборот. Действительно, проблема охраны здоровья младших школьников – проблема комплексная. Сводить все аспекты только к учебному заведению это неправильно. Но мы видим, что структура заболеваемости учеников ярко показывает, что по мере обучения в школе растет число заболеваний дыхательных путей, отклонения в органах пищеварения, нарушение осанки, зрения, нервно-психические расстройства. Такое состояние здоровья, это не только последствия неблагоприятного

воздействия социально-экономических или экологических факторов, но это и ряд педагогических факторов:

- несоответствие технологий и программ обучения возрастным особенностям учащихся;
- несоблюдение организационного учебного процесса в физиолого-гигиенических требованиях;
- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- раннее начало дошкольного обучения;
- интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки);
- недостаточное профессиональное знание педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья школьника;
- малограмотность родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей;
- большие недостатки в действующей системе физического воспитания и в работе медицинских служб.

Работа по формированию здорового образа жизни младшего школьника должна вестись в соответствии с алгоритмом здоровьесберегающих педагогических технологий, а так же с возвратными и индивидуальными особенностями младших школьников. Для того чтобы создать эту работу необходимо обеспечить условия психологического, физического, социального и духовного комфорта, поддерживающих сохранению и укреплению здоровья, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

В формировании здорового образа жизни входят такие составляющие, как:

1. Работа по созданию информационно-пропагандистской системы о негативном влиянии факторов риска на здоровье и возможностях его снижения. Только благодаря актуальной повседневной информации человек получает необходимые знания, которые, так или иначе, влияют на его поведение и, соответственно, на образ его жизни.

2. Одной из составляющих является отказ от разрушителей здоровья: снижение распространенности курения и употребления табачных изделий, употребление алкогольных напитков, профилактика наркомании. Действия учителя в данном случае должны быть направлены на то, чтобы ученик не начал этого делать – это так скажем профилактика. С табакокурением большинство детей обычно знакомятся в 1-2 классах из-за любопытства. Но убедившись, что курение связано с неприятными ощущениями (головная боль, неприятный запах, горечь во рту, кашель), дети табак больше не употребляют, во 2-5 классах курят только единицы школьников. По тому так важно исключать табакокурение из мультфильмов, театральных постановок, так же борьбу с курением нужно вести среди родителей и конечно, ни в коем случае ни должен курить и сам учитель.

В современном мире распитие спиртных напитков среди школьников, к сожалению очень распространено. Опросы среди второклассников показывают, что большая часть учеников знакомы со вкусами различных алкогольных напитков. Так же из опроса мы увидели, что прием алкоголя для школьника в основном связан с каким-либо торжеством или праздником и на первый взгляд мы понимаем, что опасности здесь нет. Но такое отношение детей к алкоголю представляет определенную опасность. Здесь задача педагога состоит в том, что нужно довести до школьников информацию о вреде алкоголя и рассказать об алкоголизме.

Что касается наркомании, то за последние годы количество употребляющих наркотические вещества значительно растет. Задача учителя

объяснить младшим школьникам, что зависимость к употреблению наркотиков появляется уже после 1 раза приема, что попробовав раз, школьник уже не в силах от него избавиться.

3. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

В данной составляющей нужно учитывать не только физическую культуру в школе, спортивные секции и кружки, но так же прививать ученикам стремление делать по утрам зарядку, больше устраивать пешие прогулки и походы.

Режим дня – это основа здорового образа жизни. Ежедневное четкое выполнение разумно составленного распорядка дня поможет младшему школьнику выработать динамический стереотип. Для того, чтобы организовать режим дня нужно учитывать особенности конкретного учебного заведения, так же учитывать индивидуальные способности организма, в том числе и биоритмы.

Кроме правильно режима дня выделим и другие составляющие части рационального образа жизни младшего школьника, от которых так же зависит хороший результат в учебе и крепкое здоровье: правильное питание, сон, хорошая двигательная активность, исключение вредных привычек.

Двигательный режим так же является фактором здорового образа жизни. В связи с сильно загруженным режимом дня в школе и дома у большинства выделяется недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме младшего школьника.

Большинство учеников в течение всего дня находятся в статическом положении (сидя), это примерно 82-85%. У младших школьников произвольная двигательная деятельность занимает примерно 16-19% времени суток, а организованная деятельность лишь 1-3%. При поступлении в школу

двигательная активность у детей падает на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. По статистике девочки в сутки двигаются меньше, чем мальчики. Особенно мала активность в зимнее время года, весной и осенью она начинает возрастать. В учебное время школьникам приходится поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за школьным столом. Малоподвижное положение сильно отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечнососудистой и дыхательной. От долгого времяпровождения за партой дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови, это приводит к понижению работоспособности всего организма, и особенно мозга: нарушается координация движений, ухудшается внимание и память.

У малоактивных школьников очень слабые мышцы. Они не способны удерживать тело в правильном положении, у них образуется плохая осанка, образуется сутулость.

Здоровье ребенка во многом зависит от отношения родителей к здоровому образу жизни. Дети берут пример со своих родителей, их привычек и отношением к жизни. Если регулярно заниматься физической культурой и спортом, соблюдать режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Очень важно сформировать у ученика интерес к оздоровлению собственного организма, и чем раньше он получит знания и представления о строении своего тела, узнает о серьёзности закаливания, правильного питания, сна, тем раньше он будет следить за своим образом жизни. Если не сформировать интерес у ребенка, а насильно принуждать вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой, то ребенок быстро потеряет и интерес к этому.

Именно родители формируют потребность детей в систематическом физическом воспитании и здоровом образе жизни. Помочь родителям - задача учителя.

Для того, чтобы создать необходимые условия для формирования здорового образа жизни младших школьников, нужно взять во внимание психолого-педагогические технологии формирования здорового образа жизни.

Выделяются такие технологии, как [1, с.48]:

1. Снятие эмоционального напряжения.

В этой технологии используются игровые и обучающие программы, оригинальные задачи и задания. Хорошим эффектом является использование интерактивных программ обучения, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно устраняя элементы стресса и напряжения.

2. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Дружеская атмосфера урока, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, положительная реакция учителя на желание ученика высказать свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к независимому мышлению, соответствующий юмор или небольшое историческое отступление - далеко не весь арсенал, которым может обладать учитель, который стремится раскрыть способности каждого ребенка.

В атмосфере психологического комфорта эффективность занятий значительно возрастает, что в конечном итоге приводит к лучшему усвоению знаний и, следовательно, к более высоким результатам. В конце этого урока ученики покидают класс в хорошем настроении, поскольку в этот период практически не было негативных факторов.

3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Охрана здоровья ребенка включает в себя не только создание гигиенических и психологических условий, необходимых для организации

образовательных мероприятий, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Исследования показывают, что опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Поэтому, если научить ребенка ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем он будет меньше болеть.

4. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий, учитывающих особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование различных форм и методов организации образовательной деятельности.

Ввиду вышесказанного становится очевидным, что правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом элементов формирования здорового образа жизни может не только решить проблему ответственного подхода к своему здоровью, но и защитить здоровье учеников как психологически, так и физиологически.

Таким образом, направления деятельности педагога по формированию основ здорового образа жизни в основном осуществляются в форме уроков здоровья и классных часов. Там дети знакомятся с миром физической культуры, получают информацию об их теле, о правилах гигиены, о возможностях самосовершенствования, о физической подготовке и личностном развитии, а так же о различных физических упражнениях.

Педагог в процессе работы может использовать следующие формы работы: занимательная беседа, рисование, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, интеллектуальные игры, просмотр кинофильмов и др., все эти формы важны для освоения знаний о здоровом образе жизни.

Выводы по 1 главе

Современное понятие о «Здоровом образе жизни» представляет собой сочетание форм и методов активной жизнедеятельности человека, способствующих полноценной реализации воспитательных, трудовых, социальных и биологических функций. При изучении литературы мы пришли к следующим выводам:

1. Понимание основ культуры здорового образа жизни невозможно без понимания сути здорового образа жизни. Есть много определений понятия «здоровый образ жизни», но их суть сводится к тому, что здоровый образ жизни – это активное состояние человека, которое требует проявления преднамеренных усилий, понимания действий и поведения, которые ведут к сохранению и укреплению физического и психического здоровья, к восстановлению работоспособности.

2. Так же мы определили, что процесс формирования здорового образа жизни у детей будет более эффективным, если учитель в своей работе будет учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся. В то же время учитель может ставить перед учениками реальные задачи, эффективно управлять учебным процессом и способствовать формированию у детей познавательного интереса к обучению.

3. Формирование готовности к здоровому образу жизни следует проводить поэтапно: на первом этапе младший школьник изучает информацию о мотивации к здоровому образу жизни. На третьем этапе ученик делает осознанный выбор, осознает себя субъектом этой деятельности.

4. Ключевыми факторами, для формирования и укрепления здорового образа жизни, являются следующие навыки: рационально организованный

распорядок дня, сбалансированное питание, активный двигательный режим, занятия спортом на открытом воздухе, закаливание и отказ от вредных привычек.

Используя различные формы и методы, можно сформировать навыки здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в образовательной организации.

Глава 2. Экспериментальная работа по формированию основ культуры здорового образа жизни

2.1 Условия протекания эксперимента, характеристика используемых методик

В экспериментальной работе по формированию здорового образа жизни у младших школьников приняли участие ученики 2 «Б» класса в количестве 26 человек, среди них 16 девочек и 10 мальчиков. Работа проводилась на базе МБОУ СОШ г. Копейска.

Цель экспериментальной работы: раскрыть уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни, отдельных его составляющих, о ценности здоровья учащихся для разработки программы по формированию здорового образа жизни.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать диагностические методики, для определения уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни и о ценности здоровья младших школьников.
2. Провести исследование уровня сформированности основ здорового образа жизни в начальной школе и проанализировать полученные результаты.
3. Разработать «Банк» заданий для уроков 2-го класса, ориентированный на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

Для эксперимента было выбрано следующие:

На первом этапе мы проводили мониторинг знаний о здоровом образе жизни с помощью анкеты (Приложение №1). Данная нами методика дает всесторонне оценить формирование представлений о здоровом образе жизни, их отдельных составляющих, об их готовности к введению собственного

здорового образа жизни, включая их представления о ценности своего здоровья (7 - 11 лет). Подробно разработана оценка результатов исследования. (таблица №2).

На втором этапе мы выявили уровень тревожности учеников, провели среди учащихся исследуемого класса анкетирование (Приложение №2), основа направления которого направлена на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных с учебным процессом школьника.

На третьем этапе мы провели анкетирование на тему «Режим дня», для того, чтобы сформировать у ребенка правильный распорядок дня, который соответствовал формированию здорового образа жизни. В течение недели дети заполняют анкету «Режим дня школьника», и затем приносят ответы анкетирования в школу, где в соответствии с правильным режимом дня, корректируют вместе с учителем. (Таблица №4,5)

2.2 Анализ результатов изучения уровня сформированности основ культуры здорового образа жизни у младших школьников

Таблица 1 - Анализ результатов изучения отношения детей к ценности здоровья и здорового образа жизни

№	Вопросы	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число %
1	Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?	1	Нужно заниматься спортом	6	23%
		2	Нужно закаляться	6	23%
		3	Есть фрукты, овощи	6	23%
		4	Нужно не болеть	4	15%
		5	Быть здоровым	4	15%
2	Что ты знаешь о своем здоровье?	1	Мое здоровье: отличное	14	50%
		2	Не очень хорошее:	6	35%

			часто болит голова		
		3	Удовлетворительное	4	15%
3	Перечисли болезни, которые тебя часто беспокоят	1	Ничего не беспокоит	15	50%
		2	Постоянно болею	1	12%
		3	Простуда	10	38%
4	Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?	1	Пропусков нет	17	55%
		2	Пропуски каждый месяц	7	37%
		3	Пропуски каждую неделю	2	8%
5	Делаешь ли ты утром физическую зарядку?	1	Нет	7	27%
		2	Да	12	46%
		3	Иногда	7	27%
6	Как ты занимаешься на уроках физкультуры?	1	С полной отдачей	17	65%
		2	Лишь бы не ругали	5	19%
		3	Без желания	4	15%
7	Занимаешься ли ты спортом?	1	В спортивной школе	7	27%
		2	В других учреждениях	6	23%
		3	В школьной секции	7	27%
8	Чувствуешь ли усталость после уроков?	1	Очень устаю	3	11%
		2	Всегда	1	4%
		3	Иногда	17	65%
		4	Не очень устаю	5	20%

Таблица 2 - Распределение испытуемых по уровням сформированности представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни (информационный компонент культуры ЗОЖ)

Уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни	Кол-во человек	%
Высокий	16	62
Средний	4	15
Низкий	6	23

Проанализировав результаты, мы выявили: понятие «здоровый образ жизни» среди учеников приравнивается к термину «здоровье», 23% учащихся считают, что здоровый образ жизни - это когда ничего не болит. С другой стороны, они не предусматривают никаких мер по укреплению и поддержанию своего здоровья, это значит, что ученики неправильно понимают, что содержится в понятии «здоровый образ жизни». Так же можно сказать и о 15% учеников, они считают, что ЗОЖ - это «нужно быть здоровым». Но все же 62% имеют элементарные знания и представления о здоровом образе жизни, называя некоторые компоненты: заниматься спортом, правильно питаться, закаляться.

Если посмотреть результаты, то отношение к состоянию своего здоровья у младших школьников не правильное: 48% учеников считают, что у них «отличное» здоровье, 37% считают, что у них «не очень хорошее» здоровье и только лишь 15% считают своё здоровье «удовлетворительным». Младшие школьники положительно относятся к занятиям по физическому воспитанию, 46% детей занимаются спортом «с полной отдачей», кроме того, 77% учащихся посещают различные кружки и спортивные секции (футбол, волейбол, танцы).

В результате, большинство учеников в классе стремятся придерживаться основных принципов здорового образа жизни, но не всегда реализуют их

последовательно и постоянно, потому что только 46% учеников делают зарядку каждое утро, а 27% только иногда и 27% учеников этого не делают совсем. Это говорит о том, что внимание к самосовершенствованию существует только у меньшинства учащихся в изучаемом классе.

Дети в процессе обучения, к сожалению, часто теряют здоровье, испытывают перегрузки - интеллектуальные, физические и психические. Они часто находятся в состоянии тревоги, это негативно сказывается на здоровье младших школьников.

Чтобы определить уровень тревоги, мы провели опрос среди учащихся в изучаемом классе, наши вопросы направлены на выявление положительных или отрицательных эмоций, связанных со школой.

Таблица 3- Анализ результатов изучения тревожности младших школьников

№	Вопросы	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?	Да	18	69%
		нет	8	31%
2	Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?	да	18	69%
		нет	8	31%
3	Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?	да	12	46%
		нет	14	54%
4	Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?	да	16	62%
		нет	10	38%
5	Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?	да	14	54%
		нет	12	46%
6	Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?	да	5	19%

		нет	21	81%
7	Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?	да	20	77%
		нет	6	23%
8	Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?	да	11	42%
		нет	15	58%
9	Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?	да	16	62%
		нет	10	38%
10	Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?	да	23	88%
		нет	3	12%

В результатах анализа можно выделить следующее: у учеников исследуемого класса уровень тревожности очень высок, 61% учащихся переживают, когда им ставят плохие оценки, а 39% переживают из-за каких-нибудь неудач в школе.

Каждый второй ученик испытывает нестабильное состояние: желание ходить в школу (главная причина - общение с друзьями) сменяется страхами и возрастающей усталостью (основными причинами являются страхи выходить к доске, получение плохих оценок).

Полученные результаты свидетельствуют, что необходимо воспитывать у учеников потребность к своему здоровью, формировать представления о здоровом образе жизни.

Таблица 4 - Анализ режима дня младших школьников

№	Вопросы анкеты	№	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	В котором часу встал сегодня?	1	7-00	15	58%
		2	8-00	8	31%
		3	9-00	3	11%
2	Сколько было уроков?	1	4 урока	26	100%

3	В котором часу ушел из школы?	1	12-40	26	100%
4	Занимаешься ли спортом (с какого по какой час)?	1	Да, с 18-00 до 19-00	18	69%
		2	нет	8	31%
5	С какого по какой час делал уроки?	1	С 16-00 до 18-00	8	31%
		2	С 18-00 до 20-00	15	58%
6	Гулял ли на воздухе, с какого по какой час?	1	С 14-30 до 16-00	15	58%
		2	С 17-00 до 18-00	8	31%
		3	С 18-00 до 19-00 (20-00)	3	11%
7	Занимаешься ли музыкой, с какого по какой час?	1	Да, с 18-00 до 19-00	7	27%
		2	Занимаюсь танцами с 18-00 до 19-00	8	31%
		3	Нет	11	42%
8	Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?	1	С 21-00 до 22-00	8	31%
		2	С 19-30 до 20-30	11	42%
		3	Нет	7	27%
9	В котром часу лег спать?	1	В 20:30 до 21-00	15	58%
		2	В 22-00	8	31%
		3	После 22-00		11%

Таблица 5- Примерный распорядок дня школьников, занимающихся в 1-ю смену

Время	Элементы режима дня
7.00	Подъем, уборка постели
7.00-7.30	самообслуживание, гимнастика, умывание
7.30-7.50	завтрак
7.50-8.15	дорога в школу
8.30-12.30	занятия в школе
13.00-14.30	обед, отдых, помощь дома по хозяйству
14.30-16.00	игры на воздухе
16.00-18.00	приготовление уроков
18.00-19.00	свободные занятия (по выбору детей)
19.00	ужин
19.00-20.30	свободное время
20.30-21.00	подготовка к сну (личная гигиена)

Проанализировав результаты, мы можем сделать следующие выводы: Дневной режим большинства учащихся в классе соответствует режиму правильного дня, который способствует формированию здорового образа жизни. Созданию осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни среди учеников предшествует формирование ценностных ориентаций, и в первую очередь уделяется внимание ценности жизни, личности и индивидуальности.

Решение проблемы поддержания здоровья младших школьников требует, во-первых, самоанализа учеников относительно их валеологической подготовки, стремлений и способностей справляться со своим здоровьем; во-вторых, валеологическое исследование школьной системы и его влияние на здоровье учеников.

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что одной из причин роста патологической заболеваемости младших школьников является их переоценка собственного здоровья и, следовательно, неадекватное отношение к своему телу. Этот вывод еще раз указывает на актуальность валеологического образования школьников, в рамках которого важное место должно занимать обучение методам валеологического самоанализа и коррекции своего образа жизни.

2.3 Банк заданий для уроков 2-го класса начальной школы по формированию основ культуры здорового образа жизни

Дети младшего школьного возраста по особенному относятся к своему здоровью. Такое отношение связано с отсутствием опыта «нездоровья» и они не воспринимают болезнь, как ограничение свободы, ученики неспособны прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что является, в

свою очередь непонимание учеником деятельности, направленной на укрепление и профилактику здоровья, как значимой и актуальной.

Более результативным способом формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является самостоятельная и организованная работа взрослым, которая способствует активной и успешной социализации ребенка в образовательном учреждении, развивает способность понимать свое состояние, узнавать о рациональной организации режима дня, о физической активности, питания и правила личной гигиены.

Так, проанализировав все ответы, проводимые на базе МБОУ СОШ №23, позволило нам утвердить, что необходима специально организованная рабочая программа по формированию основ культуры здорового образа жизни у младших школьников. С этой целью совместно с классным руководителем, медицинским работником образовательного учреждения, был разработан «Банк» заданий для формирования культуры здорового образа жизни.

Целью является: воспитание у школьников потребностей в здоровье, формирование научных представлений о характере здорового образа жизни и выработка индивидуального способа ценностного поведения.

Данные задания разработаны для учащихся младшего школьного возраста.

Реализация заданий требует соблюдения следующих условий: проявление положительных эмоций в ответ на потребность в здоровом образе жизни; насыщение содержания уроков валеологическими знаниями, которые мотивируют детей к здоровому образу жизни; обеспечение максимальной двигательной активности младших школьников.

Первое условие реализации совершается с помощью проведения тематических классных часов. Например, изучая на уроке тему «Ритмы жизни», школьники знакомятся с ритмом дня. Дети вместе с учителем устанавливают правильно-построенный режим дня. С этой целью школьники

на один из уроков приносят свои ежедневные занятия, которые заранее вместе с родителями готовят дома. В течение недели дети заполняют анкету «Режим дня» (Приложение 3), затем свои ответы на вопросы анкеты приносят в школу, где в соответствии с правильным режимом дня, для учеников, они адаптируют его вместе с учителем так, чтобы он соответствовал формированию здорового образа жизни.

Следуя правильному распорядку дня, младшие школьники бережно относятся к каждой минуте своего времени. Реализация ежедневного режима требует, чтобы ребенок был не однократен в своих действиях, а систематичен и последователен, это дает хорошую возможность развивать самодисциплину.

Во время одного из классных занятий, посвященных теме «Доброе сердце», состоялась беседа с учащимися, направленная на создание положительных эмоций и как хорошее настроение влияет на здоровье человека. В конце беседы детей попросили нарисовать их сердца, выражая их эмоции и чувства, которые оставил разговор с ними. Все ученики нарисовали «улыбающееся» сердце, а это значит, что разговор со школьниками только вызвал положительные эмоции и оставил радостное эмоциональное настроение.

Реализация следующего условия - насыщение образовательного урока устными знаниями, которые мотивируют детей к здоровому образу жизни - включают в себя достижение цели в воспитании здорового, гармоничного человека.

В связи с этим валеологический компонент урока включает в себя следующее содержание:

- знание ребенком о себе, о своей личности;
- способность различать физические и психические процессы, присущие его личности;
- способность избегать стрессов и помогать другим;

- умение понять, в каких условиях (дома, на улице) среда обитания безопасна для жизни;
- знать возможные экстремальные ситуации для ребенка в естественной среде, а также меры безопасности в разные периоды года и т. д.

Этот целевой курс не только моделирует способности ребенка, помогает ему жить в гармонии с самим собой, но также помогает ему более продуктивно изучать другие школьные курсы, развивая общую и профессиональную культуру в будущем.

В процессе знакомства со знаниями ребенок учится: выражать свои эмоции наиболее подходящим и уместным образом; оценивать потенциальные результаты действия с учетом возможных последствий, прежде чем выбрать тот или другой способ действия (т. е. прогнозировать свое поведение); эффективно общаться с другими людьми, поддерживать межличностные контакты.

Валеологический компонент в обучении основфилологических наук находится в таких учебных материалах, как «Азбука», «Букварь», «Книги для чтения». Данные книги помогают расширять знания учеников о здоровом образе жизни и формировать гуманное отношение к себе. Содержание текстов в букварях и алфавитах, иллюстрации, задания в прописях способствуют формированию и развитию у ученика эмоциональной воли, моторики рук, что хорошо влияет на развитие речи, речевого аппарата и фонематического слуха. На уроках по русскому языку младшие школьники расширяют свой кругозор, пополняют свой словарный запас, обогащают свои знания по физическому воспитанию и спорту, улучшают устную и письменную речь, составляя фразы и рассказы о различных видах спорта и подвижных играх. Тематические загадки и пословицы на тему спорта и здорового образа жизни можно использовать как на уроках русского языка, так и на уроках по чтению.

Задания о здоровье на уроках русского языка в начальных классах

Задание 1. Вежливые слова и здоровье.

Педагог вовремя урока предлагает ученикам правильно списать с доски фразы и слова: «с добрым утром», «спасибо», «пожалуйста», «Спокойной ночи». И далее, педагог дает время подумать, что общего между этими словами, и предлагает продолжить дальше список.

- Ребята, наши слова, которые Вы списали с доски, они волшебные, добрые и ласковые. Люди, которые в своей речи используют данные слова, становятся такими же волшебными. Говорите чаще друг другу «спасибо!». Люди, которые здороваются, они желают здоровья, а желаниям принято сбываться.

Давайте дружно скажем:

-Здравствуйте!

-Здравствуйте!

-Здравствуйте!

Задание 2. Списывание текста о здоровье.

Педагог предлагает ученикам внимательно списать текст с доски: «Здоровая душа в здоровом теле. Без труда нет добра! Терпение дает умение. Здоров будешь, все добудешь». Или такой текст: «Чистота – залог здоровья. Здоровье разум дарит. Кто долго жует, тот долго живет. Болезнь человека не красит». Народные пословицы – в них из поколения в поколения передавались мудрости народа. Они отражают народные традиции. Хорошо, если дети «впитывают» их и следуют за ними с раннего возраста. После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить все пословицы вместе.

Валеологическая направленность в математике проявляется в том, что младшие школьники узнают, как математика используется в биологии, медицине и в быту.

Задачи валеологического характера по математике в начальной школе

Задание 1. Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Педагог предлагает зять, как условие народную пословицу: «Вставай в 5, завтракай в 9, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99».

Учитель задает вопрос:

1. «Через какое время нужно завтракать?»

Решение: $9-5=4$ (Завтрак нужно начинать через 4 часа, после того, как встали).

2. «За сколько часов нужно кушать перед сном?»

Решение: $9 - 5 = 4$ (Пословица рекомендует кушать, не позднее 4х часов до сна)

3. Сколько часов по мнению пословицы продолжительность сна?

Решение: 9 часов вечера это: 21 час; $24:00 - 21:00 = 3:00$; $3:00 + 5:00 = 8:00$

Педагог напоминает ученикам, что время сна не должно составлять меньше 10 часов до 10 лет, то есть нужно ложиться спать в 9 часов утра и вставать с пяти до семи часов. Если ребенок выспался, то лежать долго в постели не нужно.

Эти задания на уроках напоминают детям о правильном режиме в течение дня и о режиме питания – это необходимое условие здоровья.

Задание 1. Задачи по анатомии.

Задача 1: При рождении у скелета ребенка 350 костей, у взрослого - 260 костей.

Вопрос 1: «На сколько костей в скелете взрослого человека меньше, чем у новорожденного?»

Ответ: $350 - 260 = 90$ (с взрослением количество костей у человека уменьшается на 90)

Вопрос 2: «Куда деваются исчезнувшие кости?»

Ответ: Они срастаются.

Вопрос 3: «На сколько костей у новорожденного больше, чем у взрослого?»

Ответ: $350 - 260 = 90$ (У новорожденного на 90 костей больше, чем у взрослого).

Вопрос 4: «Сколько костей срастается за всю жизнь?»

Ответ: $350 - 260 = 90$ (В течение жизни у здорового человека 90 костей срастаются).

Задача 2: Позвоночник состоит из 33 позвонков: 7 шейных, грудных – больше на 5, поясничных и крестцовых – одинаковое количество, копчиковых - в 3 раза меньше грудных.

Вопрос 1: «Сколько у человека грудных позвонков?»

Ответ: $7+5=12$ (грудных позвонков)

Вопрос 2: «Сколько у человека копчиковых позвонков?»

Ответ: $12 : 3 = 4$ (Копчиковых позвонков)

Вопрос 3: «Сколько у человека поясничных позвонков?»

Ответ: $7 + 12 + 4 = 23$;

$33 - 23 = 10$;

$10 : 2 = 5$ (У человека 5 поясничных позвонков)

Особое место в системе образования занимает образовательный компонент «Окружающий мир». В процессе изучения предметов данного образовательного компонента учащиеся начальной школы формируют целостный взгляд на окружающую и социальную среду, место человека в ней, его биологическую и социальную сущность. Исходя из этого, основной целью предметов, реализующих содержание данного компонента, является формирование социального опыта школьника, его осознание элементарного взаимодействия в системе «человек - природа - общество», воспитание нравственного и экологически обоснованного отношения к окружающей среде и правила поведения в ней.

Учебный курс выстраивается так, чтобы была возможность «включить» человека в природу.

Тема: «Человек и здоровье» уделяет большое внимание рассмотрению биологических особенностей человека. Изучаются важные факторы

окружающей среды, обеспечивающие выживание человека как биологического вида, сюда входят: еда, воздух, информация об окружающей среде (свет, тепло, запах, вкус, звук и т.д.). Главное богатство человека- это здоровье. Понятие здоровья включает в себя: устойчивость к болезням, закаливание, выносливость, сила и уравновешенность, жизнерадостность.

Вопросы, которые относятся к основным: «Здоровье», «Правила здорового образа жизни: гигиена тела и быта, правильное питание, отдых, физическое воспитание и спорт», «Осанка», «Наше питание», «Полезные и вредные привычки», «Табак, алкоголь, наркотики - враги здоровья», «Профилактика простудных заболеваний», «Правила безопасного поведения в воде, в лесу», «Первая помощь при незначительных травмах и ожогах». Так же нужно проводить практические работы:

- первая помощь при обморожении, незначительных травмах, ушибах;
- подсчет пульса в спокойном состоянии и после физических нагрузок;
- определение своего роста и веса.

Задания для урока окружающий мир:

1. Лекарственные растения.

Природа дает лекарство человеку. Лекарственные растения растут во дворе, в саду, в поле. Это травы, кустарники, деревья. Научная медицина признает около 150 видов лекарственных растений. Мы можем собрать гербарий лекарственных растений или вырастить аптеку на подоконнике. К таким растениям относятся: подорожник, тысячелистник, крапива, ромашка, шиповник, черемуха, липа, береза, дуб, ель, пижма, одуванчик и т.д.

2. Всегда ли вода чистая?

- Чистой можно считать кипяченую воду, которая находилась в закрытой таре в течение одного дня. Самая чистая и полезная вода, считается та, которая растаяла после размораживания, она является чистой в течение 6 часов. Не удивительно, что весной птицы с южных концов летят на север. А у

большинства долгожителей на Кавказе и в Якутии единственным общим условием их жизни является использование ледниковой воды.

3. Опасные растения.

- А знаете ли вы, что чудесное цветущее дерево черемухи защищает от мух и других насекомых? Из черемухи выделяются летучие ядовитые вещества (синильная кислота), поэтому ломать ветки черемухи и тем более ставить их в помещении очень опасно для здоровья.

Растения ядовитого происхождения часто имеют внешнее сходство с неядовитыми растениями. Необходимо научиться их различать. В ядовитом растении все его части содержат ядовитые вещества: листья, кора и корни. Ядовитые растения часто имеют довольно привлекательный внешний вид: цветные листья, крупные яркие цветы, сочные плоды. Некоторые растения даже опасны на ощупь, потрогав их можно получить ожог или тяжелое отравление.

Грибы - это тоже растения. Важно научиться их правильно собирать и готовить.

Что же делать, если вы случайно дотронулись до ядовитого растения руками или съели ядовитую ягоду? Вы должны как можно скорее тщательно вымыть руки и пораженный участок тела, прополоскать желудок и немедленно обратиться к врачу.

Реализация условий, обеспечивающих максимальную двигательную активность детей младшего школьного возраста, достигается путем физкультминуток в классе, активных перемен, спортивных мероприятий («Папа, мама, я спортивная семья»).

Так же были проведены обсуждения с родителями и тематические встречи с целью повышения валеологической компетентности родителей.

Выше перечисленные вставки в уроках были реализованы с экспериментальной группой. Вставки о здоровом образе жизни проводились 1

раз в неделю. В контрольной группе в период экспериментальной работы никаких мероприятий в данном направлении не проводилось.

Выводы по 2 главе

Целью нашей экспериментальной работы являлось выявление уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни, его отдельных компонентов, о ценности здоровья у младших школьников. В результате эксперимента мы выявили следующие:

1. Недостаточный уровень представления о ценности здоровья и здорового образа жизни наблюдается у 23% учащихся, 15% - средний

2. Уровень представлений, 62% – высокий уровень представлений; у 15% учеников отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности, 37% учащихся недостаточно осознанно относятся к своему здоровью, 48% имеют осознанное отношение к своему здоровью; так у младших школьников наблюдается положительная динамика к занятиям по физической культуре, так 46% делают зарядку по утрам, 27% делают иногда и 27% не делают совсем.

3. Эти результаты показывают нам, что большинство младших школьников имеют достаточный уровень представлений о ценности своего здоровья, но так же и недостаточное его осознание. Учащиеся с недостаточным уровнем знания нуждаются в специальных организованных работах, чтобы сформировать основу культуры здорового образа жизни.

4. Нами разработан «Банк» заданий для 2-го класса, ориентированный на формирование основ культуры здорового образа жизни у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье - высшая человеческая ценность. Это очень важный фактор работоспособности и гармоничного развития человека, особенно детского организма. Однако не все знают, как сохранить и укрепить свое здоровье.

По результатам проведенного нами эксперимента, можно сделать такие выводы:

К элементам здорового образа жизни относятся: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная окружающая среда, знание влияния окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков; правильное питание; физически активная жизнь с учетом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены; владение навыками оказания первой помощи; закаливание.

Формирование здорового образа жизни младших школьников требует создания здоровьесберегающей образовательной среды в обучении с помощью здоровьесберегающих технологий.

Используя здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, ученики могут более успешно адаптироваться в образовательной и социальной сфере, развивать свои творческие навыки, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, создавая здоровую образовательную среду.

Формирование здорового образа жизни у младших школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы для повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, а так же возможности его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и употребления табака, сокращению потребления

алкоголя и профилактике наркомании; мотивация людей вести физически активный образ жизни, заниматься физкультурой, туризмом и спортом.

Правильное использование психолого-педагогических технологий, учитывающих составляющие формирования здорового образа жизни, не только решает проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает проблемы защиты здоровья младших школьников, как психологически, так и физиологически.

Во время экспериментальной работы были определены условия, формирующие культуру здорового образа жизни младших школьников:

- проявление положительных эмоций в ответ на необходимость формирования здорового образа жизни;
- насыщение содержания уроков в классе вальологическими знаниями, которые мотивируют детей к здоровому образу жизни;
- поддержание максимальной двигательной активности учащихся начальной школы.

Таким образом, поставленные в ходе исследования задачи и цель достигнуты в полном объеме. Продолжение нашей работы мы видим в разработке программы деятельности педагога по формированию основ культуры здорового образа жизни во взаимодействии с семьей младшего школьника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллин, А.Г., Абдуллина, Д.Г. Здоровье как ценность: формирование установки на здоровый образ жизни у студентов вузов педагогических специальностей: монография [Текст] / А.Г. Абдуллин, Д.Г. Абдуллина. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 148с.
2. Амосова, Ю.Е. Основы здорового образа жизни: учеб.пособие [Текст] / Ю.Е.Амосова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2010. – 119с.
3. Бредихина Е.В. Формирование понятий здорового образа жизни у младших школьников - важное направление в современной школе. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/bredihina-elena-viktorovna/> (дата обращения: 10.05.2019г.)
4. Конституция РФ от 12.12.1993г. [Электронный ресурс] URL: <http://www.constitution.ru/10003000/10003000-4.htm> (дата обращения: 20.06.2019г.)
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для вузов [Текст] / Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. – М.: Академия. – 2007. – 255с.
6. ФГОС НОО (от 6 октября 2009 г. № 373) [Электронный ресурс] / URL: <http://moh-school.ru/documents/fgosnoo/> (дата обращения: 13.05.2019г.)
7. Вайнер, Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни. ОБЖ. Основы безопасности жизни [Текст] / Э. Н. Вайнер. – 2009. - №1. – 47с.
8. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А.Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2009. - 284 с.
9. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе [Текст]/ Е.А.Воронова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2011. – 179с.

10. Амосов, Н.М. Эксперимент по преодолению старости [Текст] / Н. М. Амосов. – М.: АСТ, 2003. – 128 с.
11. ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30 марта 1999 г. № 52) [Электронный ресурс] / URL: <http://base.garant.ru/12115118/> (дата обращения: 20.06.2019г.)
12. Конституция РФ от 12.12.1993г. [Электронный ресурс] / URL: <http://www.constitution.ru/10003000/10003000-4.htm> (дата обращения: 9.06.2019г.)
13. ФЗ «Об образовании в РФ» (от 29 декабря 2012 г. № 273) [Электронный ресурс] / URL: <http://www.assessor.ru/zakon/273-fzzakon-ob-obrazovanii-2013/41/> (дата обращения: 22.06.2019г.)
14. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования [Текст] / Э.Н.Вайнер. – 2009. — №5. – 59с.
15. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов [Текст] / Г.С.Туманян. – М.: Академия. – 2009г. – 335с
16. Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа» №4. – 2004. – 128с.
17. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита: учеб.пособие для детей младшего школьного возраста [Текст] / Г.К.Зайцев ; под ред. В. В. Колбанова – С.-Петербург: Изд-во Детство-Пресс, 2006. – 40с.
18. СанПиН (Приказ Минздрава от 28.11.2002) / раздел 2.9. «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» [Электронный ресурс] / URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/part/71973> (дата обращения: 27.09.2019).
19. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края [Текст] / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола. – 2003. – 496с.

20. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А.Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с.
21. Оздоровительные упражнения на уроках /// Начальная школа, 2006.- № 8. - С.98-102.
22. Шабалина, А.А. Диагностика здорового образа жизни детей и подростков: учеб.-метод.пособие для студентов пед.вузов, педагогов, родителей [Текст] / А.А.Шабалина. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 106с.
23. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования / . – Новосибирск, 2006. – 28 с
24. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. - С. 213
25. Синягина Н. Ю., Кузнецова, И. В. Здоровье как образ жизни. Здоровье всех от А до Я [Текст] / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. – 2007. – №2. – 47с.
26. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / М.В.Давыдова, - Челябинск, «ИскраПрофи», 2013. – 101с.
27. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края. / Под ред. . - Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 496с.
28. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.-М.: АРКТИ, 2006.-320 с.
29. Формирование здорового образа жизни : классные часы / авт.- сост. Т. И. Магомедова, Л. Н. Канищева.- Волгоград: Учитель, 2007.- 136 с.
30. Попова А.И. «Валеология в школе и дома». М.: 2Просвещение» 2001г. – 103 с.
31. Черкасов, И.Ф., Михайлова, Н.Ф., Сегал, М.С., Береглазов, В.Н.. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования:

учебно-методическое пособие [Текст] / И.Ф.Черкасов, Н.Ф.Михайлова, М.С.Сегал, В.Н.Береглазов. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2011. – 129с.

32. Шамова, Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе [Текст] / Т.И.Шамова. – М.: Изд-во УЦ "Перспектива". – 2008. – 279с.

33. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю.П. Лисицын. – М: 2001. –231 с.

34. Лободина, Н.В., Чурилова, Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность [Текст]/ Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 205с.

35. Кушнина, Е.Г. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие для студентов небиологических специальностей пед.вузов [Текст] / Е.Г.Кушнина, Е.А.Романова; под общ.ред.В.П.Соломина. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2005. – 271с.

36. Калюжный, Е.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие [Текст] / Е.А.Калюжный. – Арзамас: АГПИ, 2009. — 284 с

37. Давыдова, М.В. Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста: Методическое пособие [Текст] / М.В.Давыдова, - Челябинск, «ИскраПрофи», 2013. – 101с.

38. Григорьев, Д.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват.учреждений [Текст] / Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов. – М.:Просвещение, 2011. – 80с.

39. Воронежская, Л.Н. Здоровый я – здоровая страна [Текст] / Л.Н.Воронежская,Е.А.Попок. – Минск: Красико-Принт. – 2008. – 123с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета для учащихся «Представление детей о ЗОЖ»

1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?
2. Что ты знаешь о своем здоровье? (нужное подчеркнуть)

Мое здоровье:

- отличное
- удовлетворительное
- не очень хорошее
- плохое.

3. Мои болезни (перечисли)

- постоянно болею
- иногда болею
- часто болею

4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни? (н.п.)

- пропуски каждую неделю
- пропуски каждый месяц
- пропусков нет

5. Делаешь ли ты утром зарядку? (н.п.)

- да
- нет
- иногда

6. Занимаешься ли на уроке физкультуры? (н.п.)

- с полной отдачей
- без желания
- лишь бы не ругали

7. Занимаешься ли спортом? (н.п.)

- в школьной секции
- в спортивной школе
- в других учреждениях

8. Чувствуешь ли усталость после уроков? (н.п.)

- очень устаю
- не очень устаю
- всегда
- иногда

Приложение 2

Анкета «Уровень тревожности»

№ Вопрос: Да Нет

1. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?

2. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?
3. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?
4. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?
5. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?
6. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?
7. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?
8. Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебной работой?
9. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?
10. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?

Приложение 3

Анкета «Режим дня»

1. В котором часу встал сегодня?
2. Сколько будет уроков?
3. В котором часу ушел из школы?
4. Занимаешься ли спортом (в секции, участие в соревнованиях, каким спортом, с какого по какой час)?
5. С какого по какой час делал уроки?
6. Гулял ли на свежем воздухе, с какого по какой час?
7. Занимаешься ли музыкой? С какого по какой час?
8. Смотрел ли телевизор, с какого по какой час?
9. В котором часу лег спать?